



BENEMÉRITA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE PUEBLA

FACULTAD DE ARTES- LICENCIATURA EN DANZA

TESIS:

GUÍA DE EJERCICIOS PARA LA CONCIENCIA
Y EL FORTALECIMIENTO CORPORAL EN LA DANZA

PARA OBTENER EL TÍTULO EN DANZA

PRESENTA

DANIELA DURÁN MÉNDEZ

MATRÍCULA 201872092

DIRECCIÓN

JAESY ALHELÍ CORONA ZAPATA

ASESORAS

ANA LUCIA PIÑAN ELIZONDO

FLOR DE MARÍA REINA TORÍZ

25 DE FEBRERO DEL 2025, PUEBLA, PUE.

AGRADECIMIENTOS Y DEDICATORIAS

Quiero dedicar principalmente esto a mi mamá y papá, Mariana y Víctor, por siempre apoyar mis sueños. Sin ustedes no hubiera podido formarme en mi área profesional, sin ustedes, hoy no estaría aquí. Su gran dedicación de llevarme cada semana a mis clases de baile desde pequeña sembraron en mí el convertirme en bailarina y, ahora, ser un canal de ayuda con este manual para mis colegas bailarines. A mi hermano David, por brindarme inspiración en mi camino artístico y de aprender que cada paso que des en ese caminar debes tomar con coraje y valentía. A mi compañero de vida, Paul, que fue el motor de empuje muchas veces a lo largo de mi carrera cuando me sentía desanimada y el principal influyente en dibujar esta hermosa guía que estoy segura ayudará a muchos bailarines en su formación. Sin que lo planeáramos, tú formas parte de este gran proyecto. Por último, pero no menos importante, a mis abuelos, Fernando y María, cuando más dudaba de mí misma, los veía al frente de las butacas aplaudiendo fuerte, siendo mis más grandes admiradores. Esto es para ustedes.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	3
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	3
JUSTIFICACIÓN.....	4
OBJETIVOS.....	4
PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN.....	5
FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	5
1. La teoría del equilibrio y el control postural en la danza.....	5
2. Principios de fortalecimiento articular y muscular.....	6
3. Estrategias para la prevención de lesiones en bailarines.....	6
ENFOQUE METODOLÓGICO.....	6
ANÁLISIS DE RESULTADOS.....	7
1. EJERCICIOS PARA EL EQUILIBRIO.....	8
2. EJERCICIOS PARA LA ZONA LUMBAR	10
2.2 Fortalecimiento y estiramiento de lumbares (complemento)	15
3. EJERCICIOS PARA LAS CURVATURAS DE LA COLUMNA VERTEBRAL.....	18
4. FORTALECIMIENTO DE CUÁDRICEPS Y RODILLAS.....	19
5. FORTALECIMIENTO Y ESTIRAMIENTO PARA LOS PIES.....	23
6. EJERCICIOS DE EQUILIBRIO CORPORAL CON FORTALECIMIENTO.....	29
7. ESTIRAMIENTO DE LUMBARES.....	33
8. EJERCICIOS PARA LUMBARES Y ABDOMEN.....	37
9. EJERCICIOS DE FUERZA Y ELASTICIDAD.....	43
10. EJERCICIOS DE ROTACIÓN COXOFEMORAL.....	45
11. EJERCICIOS PARA EMPEINES.....	46
CONCLUSIONES.....	50
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	51

INTRODUCCIÓN

El desarrollo de la técnica en la danza no solo implica tener habilidades artísticas y expresivas, sino que también requiere una comprensión profunda del movimiento del cuerpo. Esto abarca tanto la coordinación como el control de cada parte del cuerpo. Fortalecer el equilibrio y la estabilidad de las articulaciones es clave para mejorar la ejecución técnica y prevenir lesiones. En el mundo de la danza, la conciencia corporal es fundamental, ya que permite al bailarín conectar su mente con su cuerpo, optimizando su rendimiento y potenciando su capacidad para transmitir emociones a través del movimiento.

Además, cuidar el cuerpo con una preparación física adecuada es esencial para evitar lesiones. Las exigencias físicas que enfrentan los bailarines, como la repetición constante de movimientos y la presión sobre las articulaciones, pueden generar tensiones y desajustes que, a largo plazo, afectan su salud. Por eso, el fortalecimiento y la alineación del cuerpo no solo ayudan a mejorar la técnica, sino que también son factores clave en la prevención de lesiones comunes en esta disciplina.

Este trabajo presenta una serie de ejercicios articulares diseñados específicamente para mejorar la fuerza, la flexibilidad y la alineación en los bailarines, con un enfoque en la prevención de lesiones y el desarrollo de una técnica más eficiente. Los ejercicios propuestos se basan en principios biomecánicos y anatómicos, lo que permite a los bailarines optimizar su control postural, fortalecer su musculatura y mejorar la estabilidad articular, aspectos esenciales para un buen desempeño en la danza. Al implementar estos ejercicios de manera constante, se busca fomentar una técnica más segura, alineada y funcional.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Los bailarines están expuestos a un alto riesgo de lesiones debido a la exigencia física de su disciplina. Muchas de estas lesiones son el resultado de una falta de fortalecimiento adecuado de las articulaciones y la musculatura de soporte. Este trabajo busca responder a la necesidad de estrategias efectivas para mejorar la estabilidad y el equilibrio en los bailarines a través de ejercicios específicos.

Al comenzar mi carrera en la danza, me di cuenta de que los bailarines estamos siempre en riesgo de sufrir diversas lesiones, por lo que es crucial que trabajemos en fortalecer nuestro sistema musculoesquelético. La danza implica movimientos repetitivos de alto impacto, posturas mantenidas por mucho tiempo y una coordinación motriz exigente que, si no se acompaña del fortalecimiento y la preparación adecuados, puede llevar a lesiones tanto a corto como a largo plazo (Pérez Cisternas, 2019). Factores como una mala alineación, la fatiga muscular y la falta de una recuperación adecuada pueden resultar en problemas como tendinitis, esguinces o incluso fracturas por estrés (Rodríguez Gómez, 2017).

Además, la falta de conciencia corporal y una técnica deficiente pueden empeorar estas situaciones. Realizar ejercicios específicos que fomenten la estabilidad, la fuerza y el control postural no solo mejora el rendimiento del bailarín, sino que también ayuda a prevenir lesiones y promueve una práctica de danza más duradera (Feldenkrais Research Journal, 2023). Este trabajo sugiere un enfoque integral que combina ejercicios articulares, fortalecimiento muscular y los principios de la Técnica Alexander para optimizar el movimiento y minimizar el impacto negativo en nuestro cuerpo.

JUSTIFICACIÓN

El fortalecimiento y la conciencia corporal son esenciales para optimizar el rendimiento en la danza. Este trabajo ofrece un conjunto de ejercicios prácticos, sustentados en principios biomecánicos y anatómicos, que pueden ser implementados en la formación de bailarines para mejorar su desempeño y prevenir lesiones.

OBJETIVOS

Objetivo general:

Brindar herramientas de fuerza y equilibrio especializadas en estudiantes y profesionales de la danza a través de un manual que les permita mejorar su práctica en su ejercicio profesional evitando lesiones.

Objetivos específicos:

- ☐ Realizar una investigación respecto a las herramientas existentes de fuerza y equilibrio en diferentes fuentes de información
- ☐
- ☐ Seleccionar ejercicios de fuerza y equilibrio específicos para estudiantes y profesionales en danza
- ☐ Diseñar una serie de ejercicios articulares enfocados en la danza.

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Este trabajo se fundamenta en principios de anatomía y biomecánica del movimiento, incluyendo:

1. La teoría del equilibrio y el control postural en la danza

El equilibrio juega un papel crucial, ya que es clave para realizar movimientos complejos de manera efectiva. De acuerdo con la International Association for Dance Medicine & Science (IADMS), el control postural en los bailarines se basa en cómo interactúan la percepción sensorial —como la vista, la propiocepción y el sistema vestibular— con la activación muscular para mantener una estabilidad dinámica. Un entrenamiento adecuado que fortalezca los músculos estabilizadores del cuerpo no solo mejora la alineación, sino que también ayuda a reducir la fatiga y a prevenir lesiones que pueden surgir de una mala postura. En esto también influye la higiene postural, debido a que la cotidianidad nos hace adquirir malos hábitos, haciendo que nuestra anatomía se vaya deformando, como la mala colocación de sentarse o el simple hecho de dar erróneamente las zancadas al caminar. Esto nos ayuda a explorar desde la conciencia cómo es que día a día nos movemos, ya que al entrenar un cuerpo de alto entrenamiento necesita apoyo desde lo más simple, como nuestros hábitos, hasta lo más complejo, que sería el entrenamiento de alto rendimiento.

2. Principios de fortalecimiento articular y muscular

El fortalecimiento de los músculos y las articulaciones en la danza se centra en ejercicios que potencian la estabilidad, la movilidad y la resistencia. Según Rodríguez Gómez (2017), activar los músculos profundos del tronco, también conocido como el *core*, es fundamental para transferir energía de manera eficiente en movimientos como giros, saltos y extensiones. En el caso de la danza contemporánea, el entrenamiento se enfoca no solo en la fuerza, sino en la movilidad articular, permitiendo que el cuerpo reaccione de manera más orgánica ante el peso, la gravedad y el suelo.

Además, el entrenamiento de fuerza mediante ejercicios funcionales no solo potencia el rendimiento físico, sino que también ayuda a mantener la flexibilidad del bailarín. Un enfoque equilibrado que combine fuerza y elasticidad es fundamental para asegurar una buena eficiencia biomecánica en cada movimiento.

3. Estrategias para la prevención de lesiones en bailarines.

Prevenir lesiones en la danza requiere un enfoque que combine un buen calentamiento, acondicionamiento físico y técnicas de recuperación. Según el Feldenkrais Research Journal (2023), el método Feldenkrais y la Técnica Alexander son herramientas valiosas para mejorar la conciencia corporal y corregir esos patrones de movimiento que no son tan eficientes. Además, es crucial incorporar estrategias como variar la carga de trabajo, mantenerse bien hidratado y asegurarse de descansar lo suficiente para evitar el sobreuso muscular y las lesiones crónicas en los bailarines.

También se mencionan estudios sobre entrenamiento funcional y rehabilitación en el contexto de la danza, lo que subraya la relevancia de estos principios en la formación de bailarines.

ENFOQUE METODOLÓGICO

El trabajo se basa en un enfoque cualitativo y práctico, presentando ejercicios diseñados para fortalecer articulaciones clave en la danza. Se detallan los movimientos, repeticiones y progresiones recomendadas, junto con indicaciones para su correcta ejecución.

NOMBRE DE EJERCICIO	NUMERO DE REP	OBSERVACIONES
Flexión de hombros en la pared	3 series de 10 repeticiones	Ayuda a alinear postura y activar la musculatura dorsal.
Gato-vaca (movilidad de columna)	2 series de 10 repeticiones	Mejora la movilidad de la columna y conciencia del centro.
Equilibrio sobre una pierna	3 repeticiones de 30 seg	Favorece la estabilidad y el control postural; mantener el abdomen activo.
Estiramiento de psoas (lunge profundo)	30 segundos por pierna	Libera tensión acumulada y mejora la extensión de cadera.
Activación escapular acostado	2 series de 10 repeticiones	Fortalece espalda alta, útil para mejorar alineación en port de bras.

ANÁLISIS DE RESULTADOS

La aplicación constante de la guía de ejercicios genera un cambio significativo en la percepción y control del cuerpo en los bailarines. A través de la repetición de estos movimientos, se fortalece la musculatura, se mejora la flexibilidad y se rehabilitan zonas del cuerpo del bailarín que puedan estar debilitadas por diferentes cuestiones.

Este proceso, aunque sea largo, proporciona una evolución tangible en la ejecución técnica, permitiendo una mayor conciencia en el dominio corporal y una mejor preparación para las clases técnicas. Además, la incorporación de principios como los de la Técnica Alexander contribuye a una mayor conciencia corporal, promoviendo un enfoque integral que no solo beneficia a nivel individual, sino que también puede ser aplicado en la enseñanza de otros bailarines.

1. EJERCICIOS PARA EL EQUILIBRIO

Equilibrio

Se aplican estos ejercicios para poder concentrar nuestro equilibrio sobre el tapete y con los ojos cerrados, también se aplica el fortalecimiento en todo el cuerpo

A
Passé cerrado.
Se sube la pierna a Passé cerrado hasta el 5to tiempo

B
Passé.
Se abre la pierna al 5to tiempo a Passé

Ejercicio 1

Repeticiones: 4x5 tiempos en cada posición

Semana 3
11 - 15 Febrero

Passé développé.

A

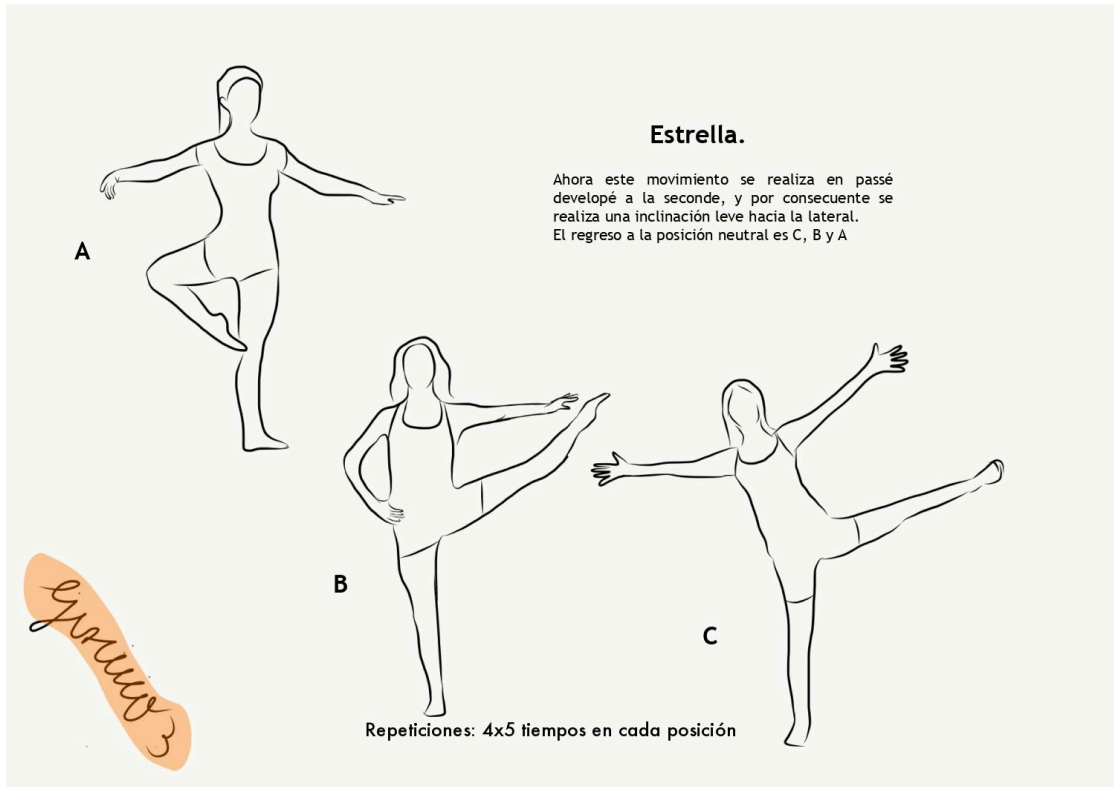
B

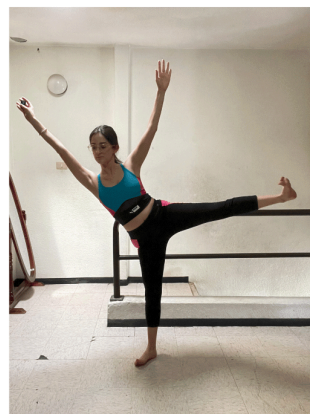
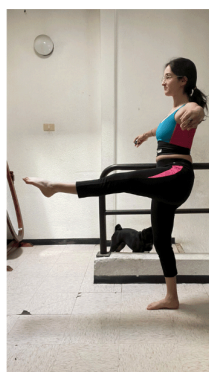
C

Se desenvuelve la pierna

Ejercicio 2

Repeticiones: 4x5 tiempos en cada posición



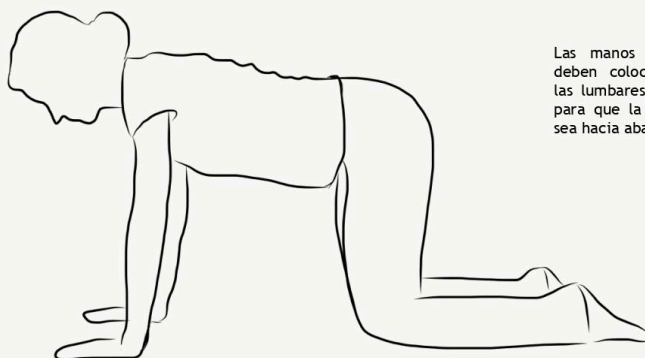


2. EJERCICIOS PARA LA ZONA LUMBAR

Gato asistido.

En esta semana practicamos los estiramientos con un apoyo y esto provocaba una fuerza de oposición puesto que, al realizar el ejercicio se podía experimentar con más amplitud las articulaciones y los músculos antagonistas y agonistas en acción para aprovechar mayor amplitud y consciencia muscular.

La posición del apoyo debe ser cómoda de tal manera que no se compense el cuerpo para evitar malas posiciones, pues se requiere de ejercer presión durante el tiempo del estiramiento.



Las manos del apoyo deben colocarse entre las lumbares y dorsales para que la resistencia sea hacia abajo.

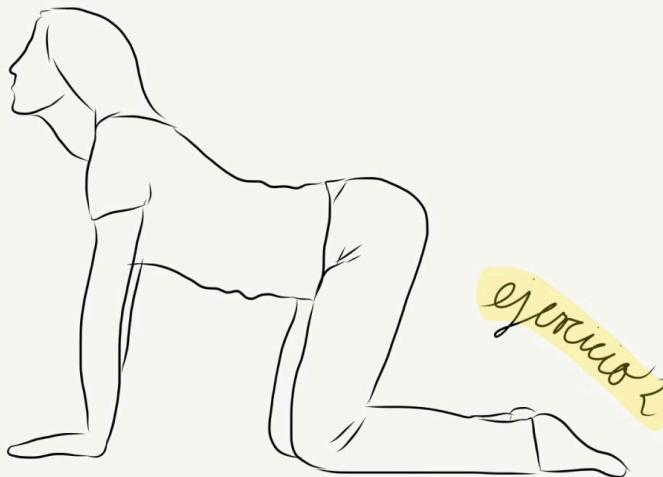
Ejercicio 1

Repeticiones: 4x10

Semana 2
04 - 08 Febrero

Puente.

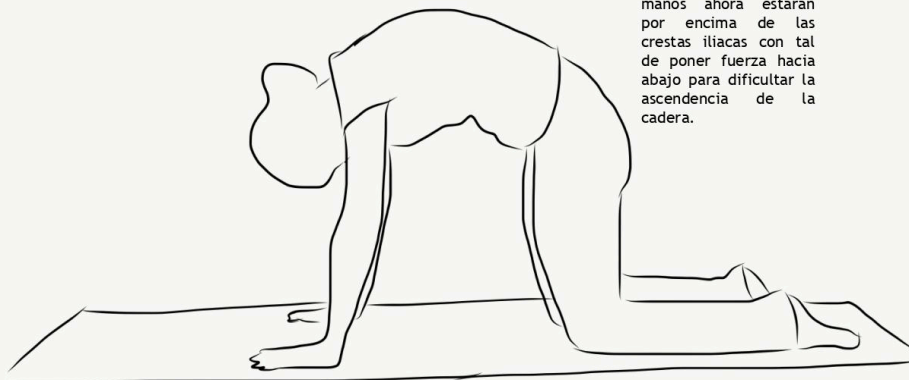
De igual manera las manos siguen en la misma posición, solo que en esta ocasión se compensa con la fuerza de la curvatura de la espalda



Repeticiones: 4x10

Arco

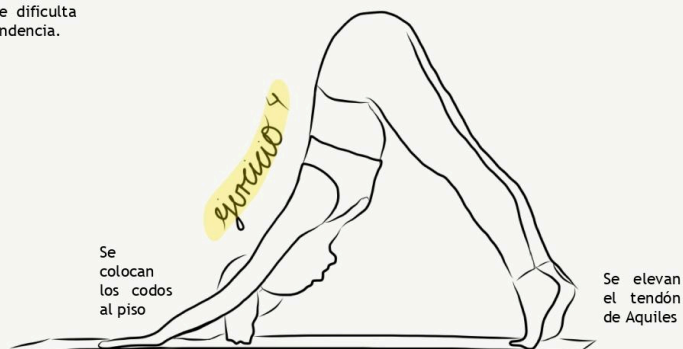
En esta imagen se muestra el previo movimiento de la Piramide. El apoyo se coloca atrás y sus manos ahora estarán por encima de las crestas iliacas con tal de poner fuerza hacia abajo para dificultar la ascendencia de la cadera.



Repeticiones: 4x10

Piramide

Las manos siguen colocadas en las crestas iliacas, pero ahora aplica la fuerza contraria y se dificulta para su descendencia.



Se vuleve a colocar en la principal posición de manera que siga el mismo trayecto antes llegado.

Repeticiones: 4x10

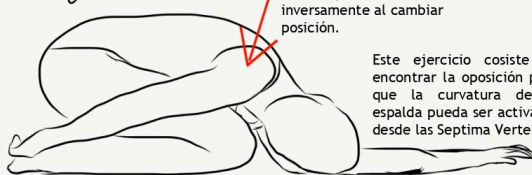
Lumbares

Hay muchas razones por las cuales es importante fortalecer las Lumbares, una de ellas es:

- Compensar el trabajo abdominal para tener un equilibrio en el cuerpo.
- Evitar futuras lesiones como la lumbagia.
- Esta clase de ejercicios no son agresivos a pesar de que sean asistidos.

ejercicio 1

La mano del que ayuda aplicar la fuerza debe estar colocada en el hombro y así inversamente al cambiar posición.



Este ejercicio consiste en encontrar la oposición para que la curvatura de la espalda pueda ser activada, desde las Septima Vertebra.

Apretar el abdomen



A

ejercicio 2

Elevación de espalda

B



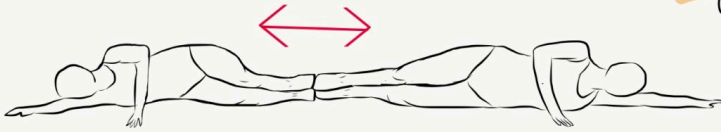
Repeticiones: 4x8

Semanas 3

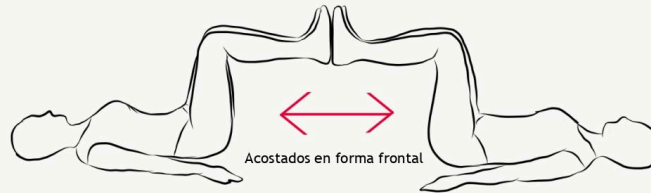


Acostados en forma lateral,
la primera vez con ambas
piernas y despues con una

ejercicio 4



Estos ejercicios tratan de encontrar una fuerza de
oposición en las piernas entre dos personas,
con movimiento isotónico^[1]



Acostados en forma frontal

ejercicio 3

Repeticiones: 4x8

[1] Movimiento isotónico: son aquellos
en los que se obliga a un músculo a
realizar un movimiento soportando un
peso estático constante.



2.2 Fortalecimiento y estiramiento de lumbares (complemento)

Semana 6
11 - 15 Marzo

Lumbares

A

B

giro 1

Calentamiento.
Nos acostamos dejando la zona de lumbares en el tapete enrollado (A), y lo que se tratara de buscar es empujar esta misma zona flexionando las piernas (B).

A

B

giro 2

Equilibrio.
Ahora los isquiones estaran sobre el tapete, sin el apoyo de las piernas, ya que estas estaran elevadas haciendo flexión y estiramiento.

Repeticiones: 4x10

giro 3

Fuerza.
Acostados boca abajo se despegan los pies del piso levantando las piernas desde las ingles y mantiene.

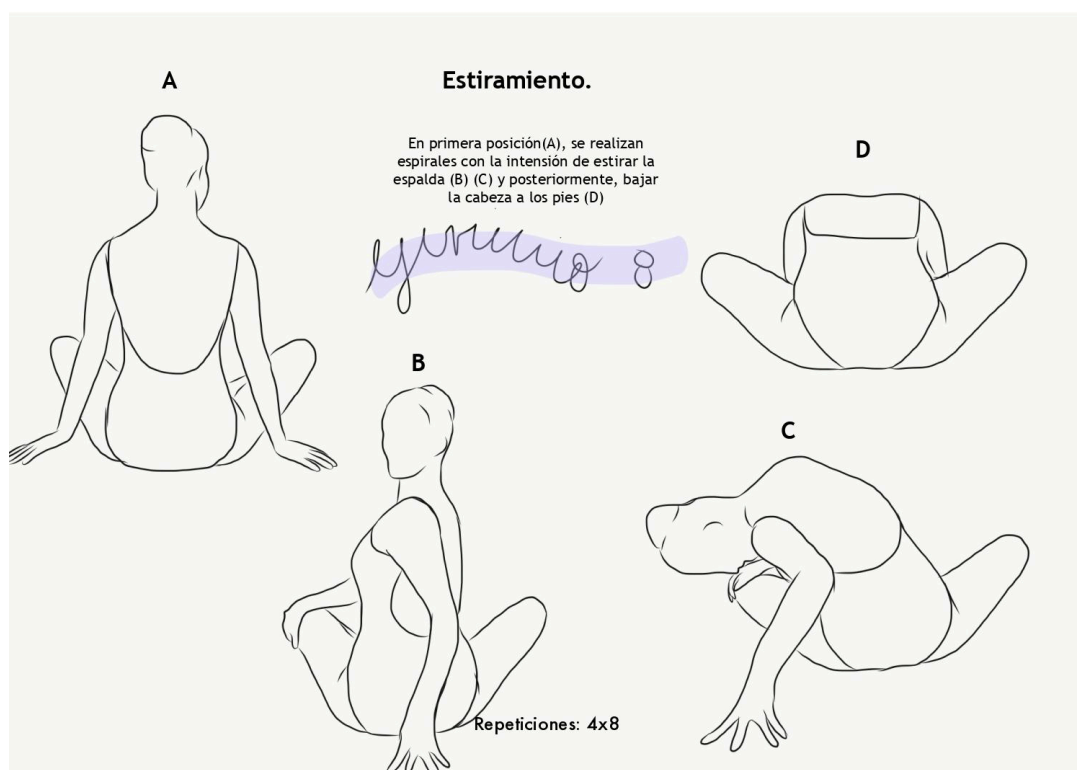
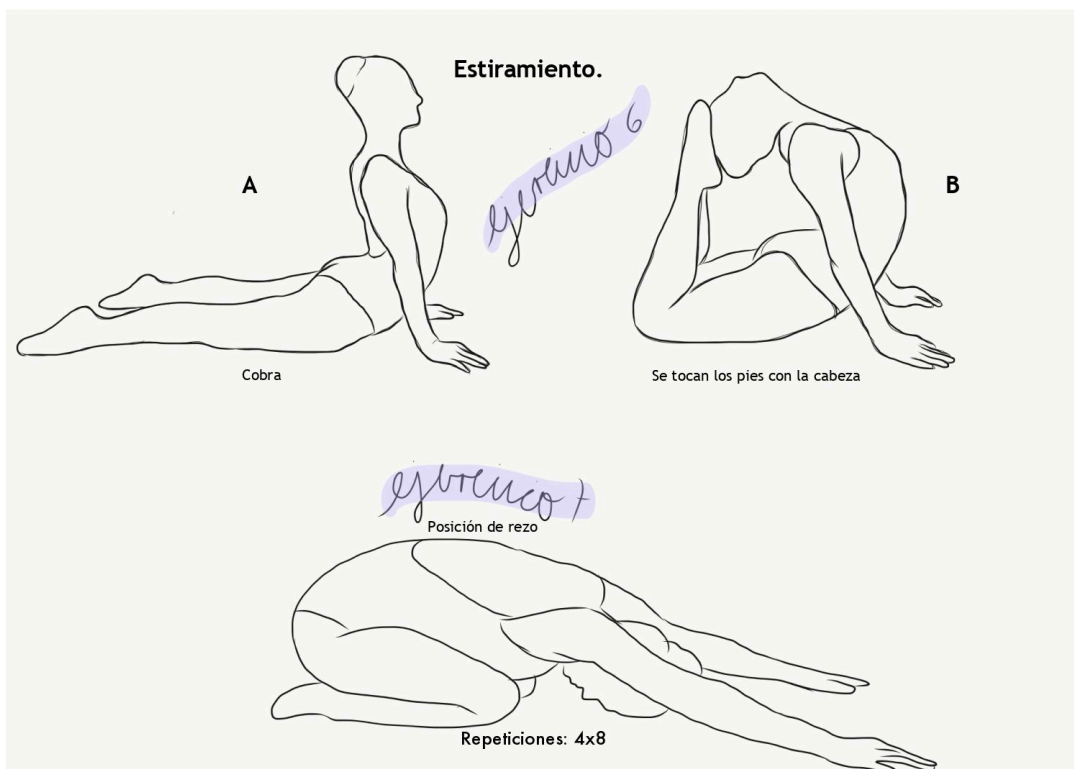
giro 4

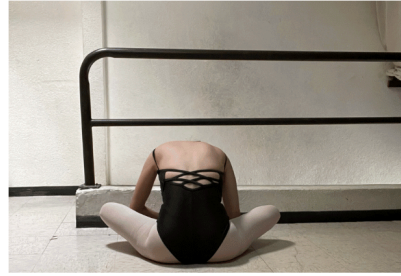
Acostados boca arriba se despegan los pies del piso, por consecuente se levantan las piernas estiradas y mantiene de igual manera.

giro 5

Puente.
➤ Se despegan torso, se abren y cierran piernas estando en la elevación
➤ Otro movimiento dentro de este ejercicio es mantener los tiempos la elevación

Repeticiones: 4x10



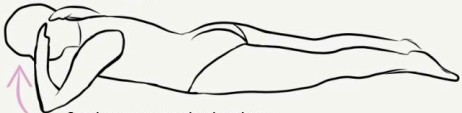


3. EJERCICIOS PARA LAS CURVATURAS DE LA COLUMNA VERTEBRAL

Curvatura de la espalda

Estos ejercicios se realizan con el propósito de tratar de canalizar los movimientos que hacen los bebés al pararse, tratando de modificar hábitos que desde pequeños no fueron corregidos en cuanto a la curvatura de la espalda

ejercicio 1



Se eleva un poco los hombros, mientras que la oposición la aplica el compañero en estos mismos.

ejercicio 2

A



B



Se eleva ahora los brazos y torso. La fuerza de oposición del compañero se encuentra en los hombros

C

Después se realiza media Cobra tratando de ver el techo con espiral

ejercicio 3



Se tratan de elevar la pierna y brazo contrarios y se aplica fuerza opositiva para dificultar tal elevación.

Proceso de curvas de la columna.

Repeticiones: 4x8

Semana 4
25 Feb. - 01 Mar.

ejercicio 4



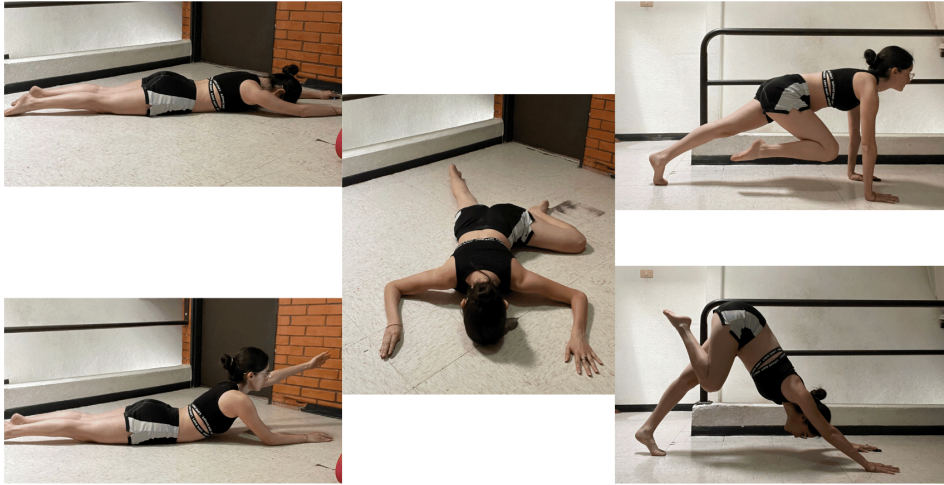
En posición de plancha sube la pierna hasta pegarla al pecho, alternando pierna. Después sube y bajo cadera, sin pierna, ambos ejercicios con oposición asistida en crestas ilíacas.

ejercicio 5



El cuerpo se va ligeramente hacia enfrente, subiendo la pierna a 90° mientras que sube brazo contrario.

Repeticiones: 4x8



4. FORTALECIMIENTO DE CUÁDRICEPS Y RODILLAS

semana 5
04 - 08 Marzo

Fortalecimiento de cuádriceps y rodillos

Calentamiento.

ejercicio 2

El tapete se encuentra debajo de las corvas, y se busca empujar al realizar flex y en punta al relajar, en forma unilateral y bilateral.

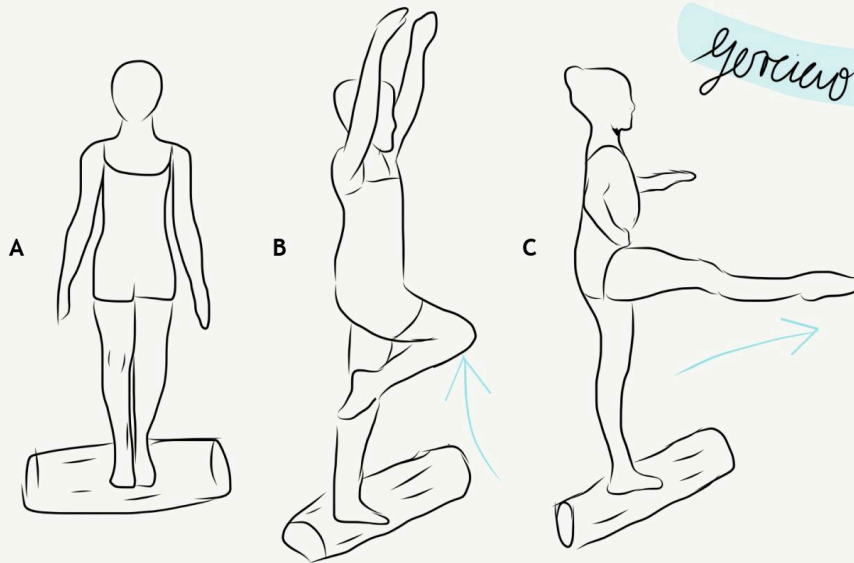
Silla.

ejercicio 1

45° manteniendo 30, 60 y 90 segundos

Repeticiones: 4x10

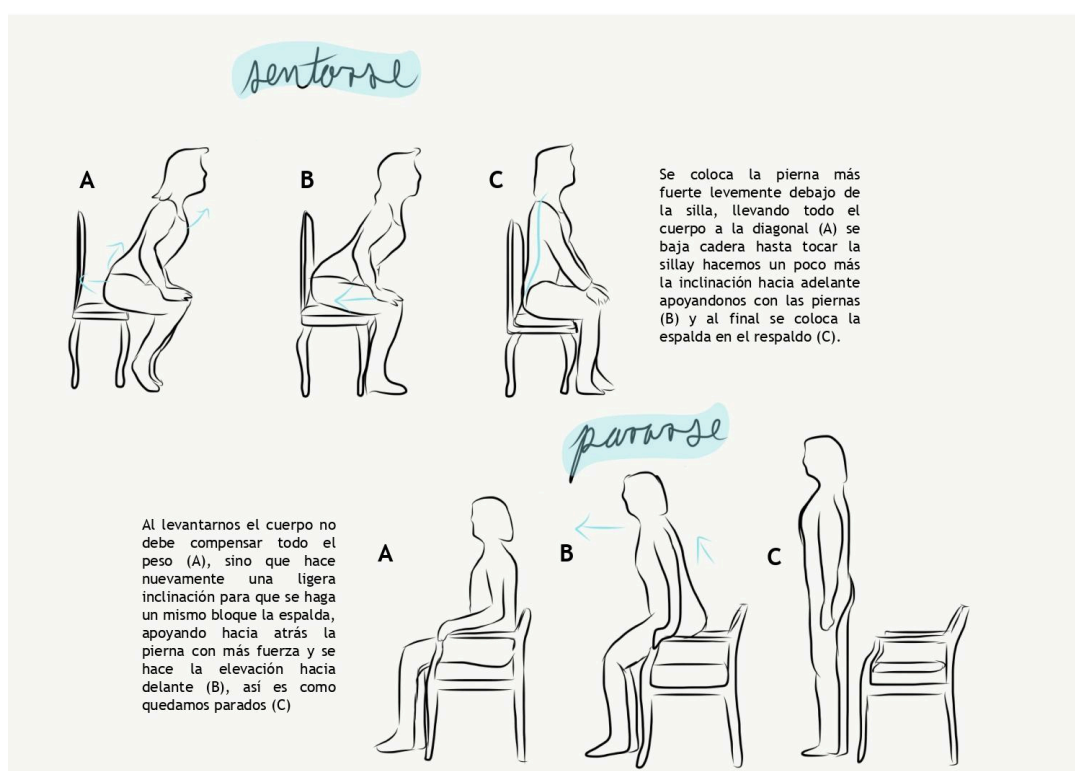
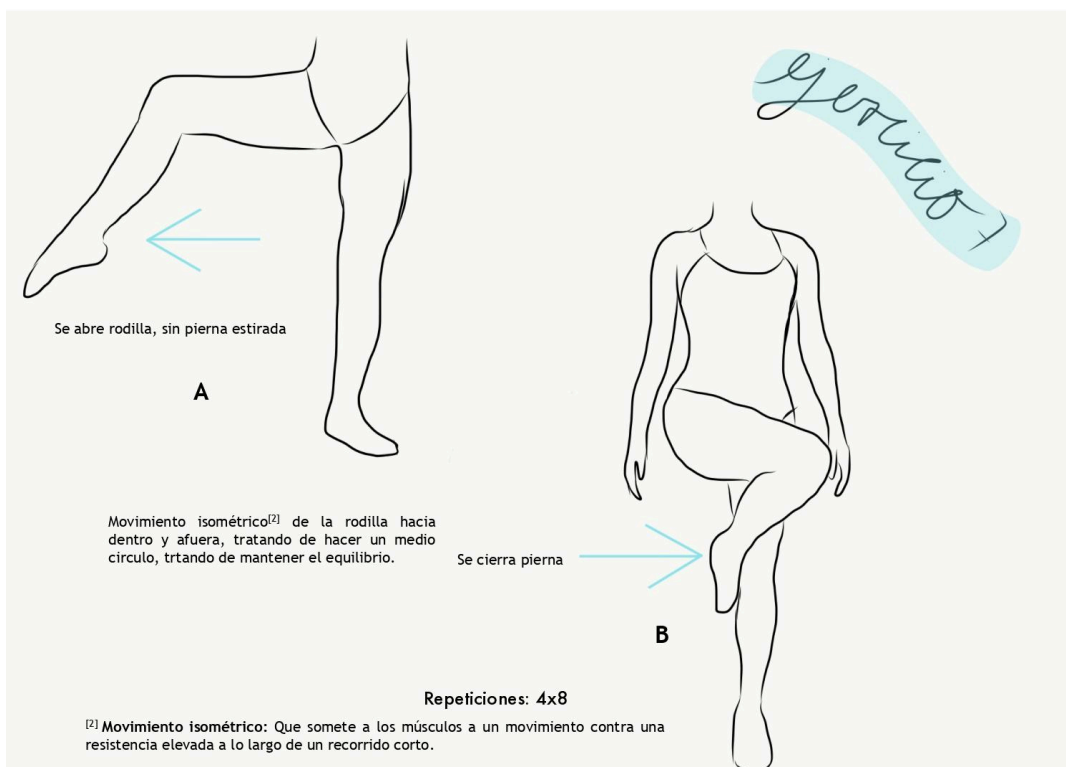
Equilibrio.

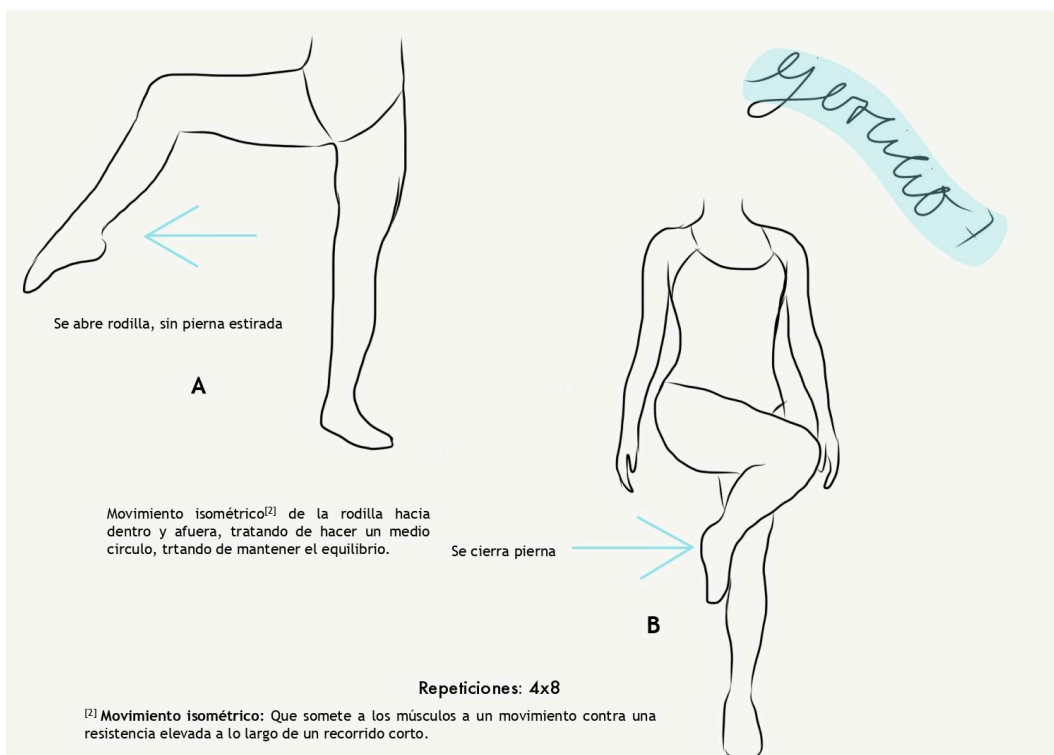


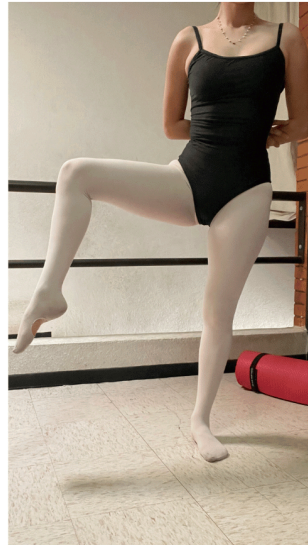
Repeticiones: 4x5



Repeticiones: 4x10

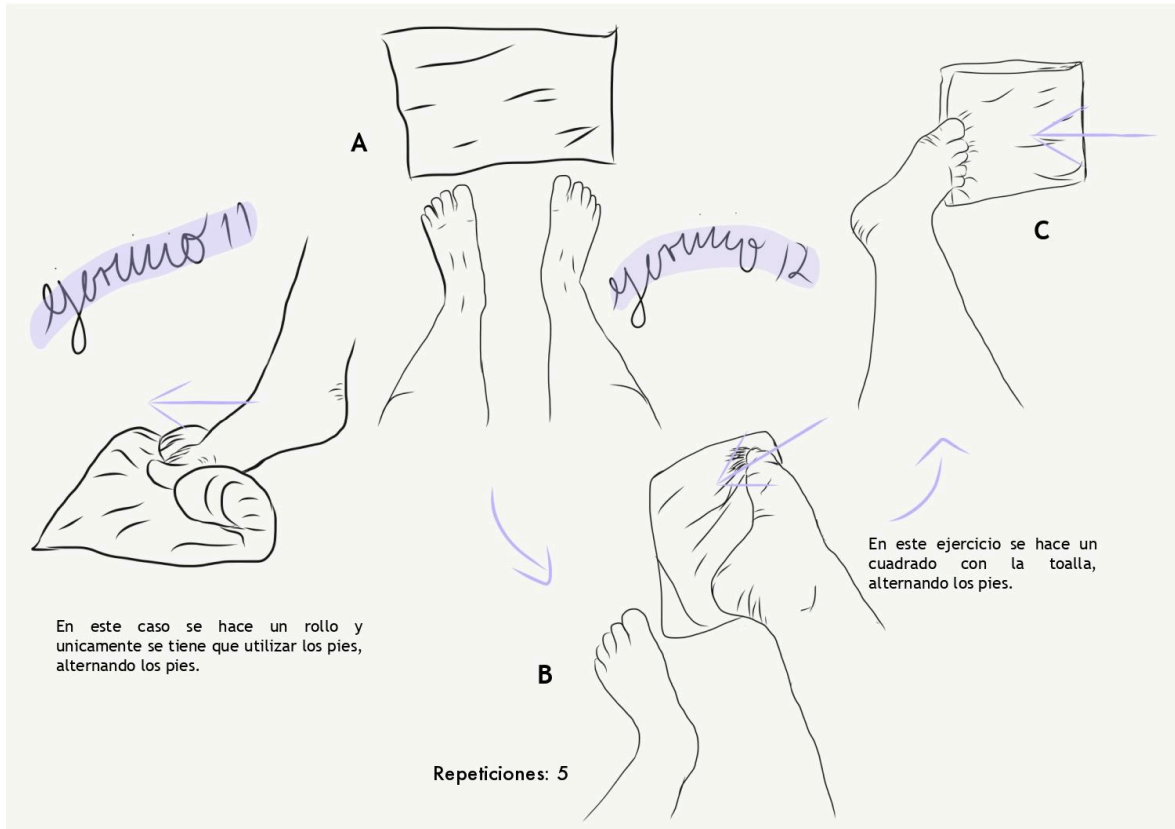
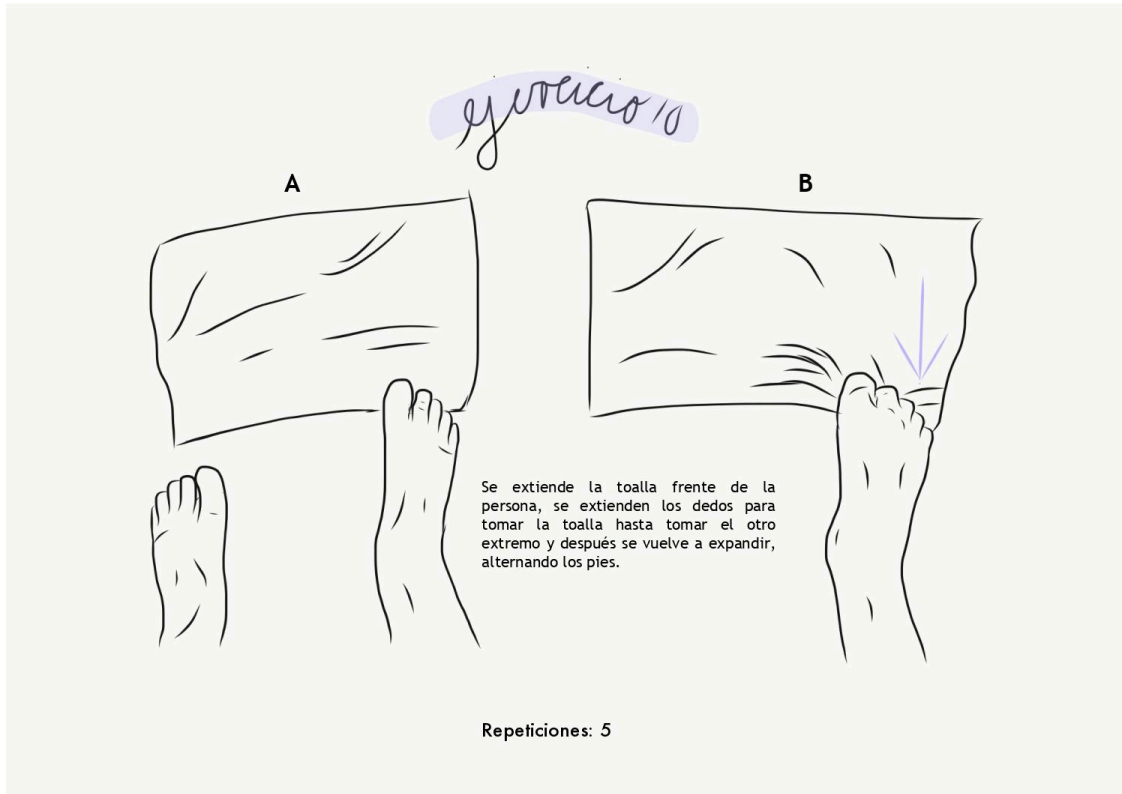


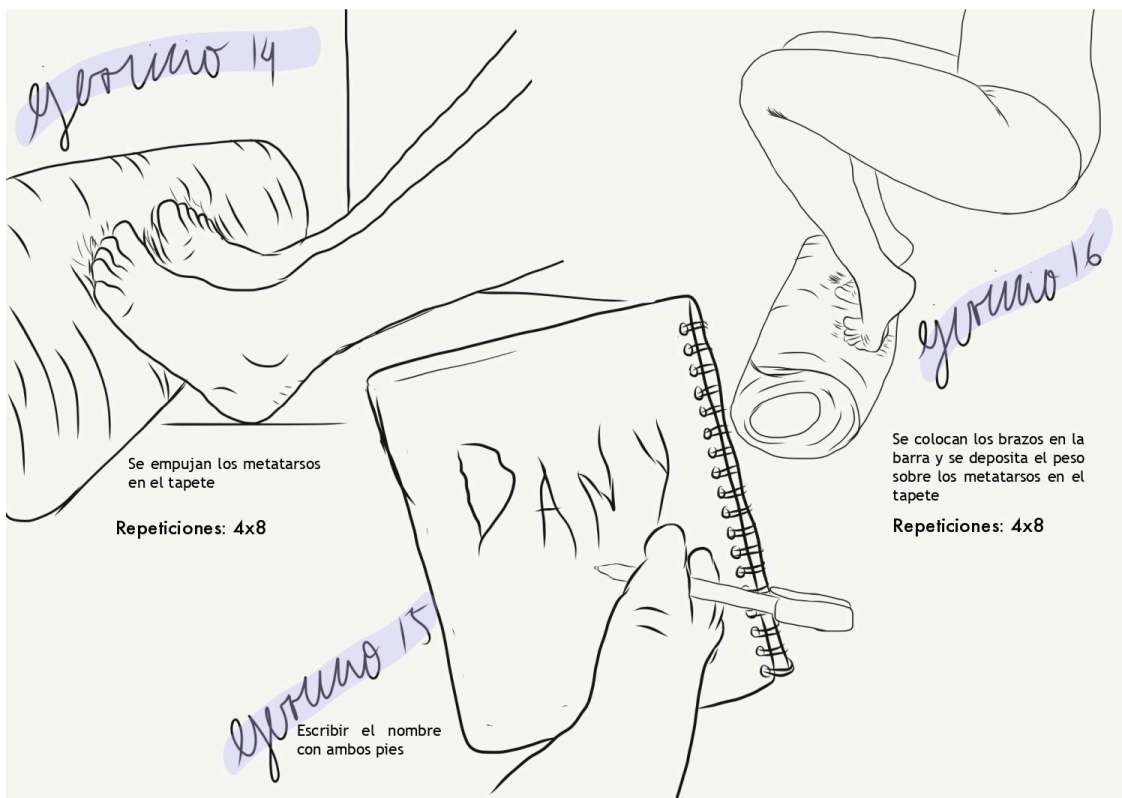
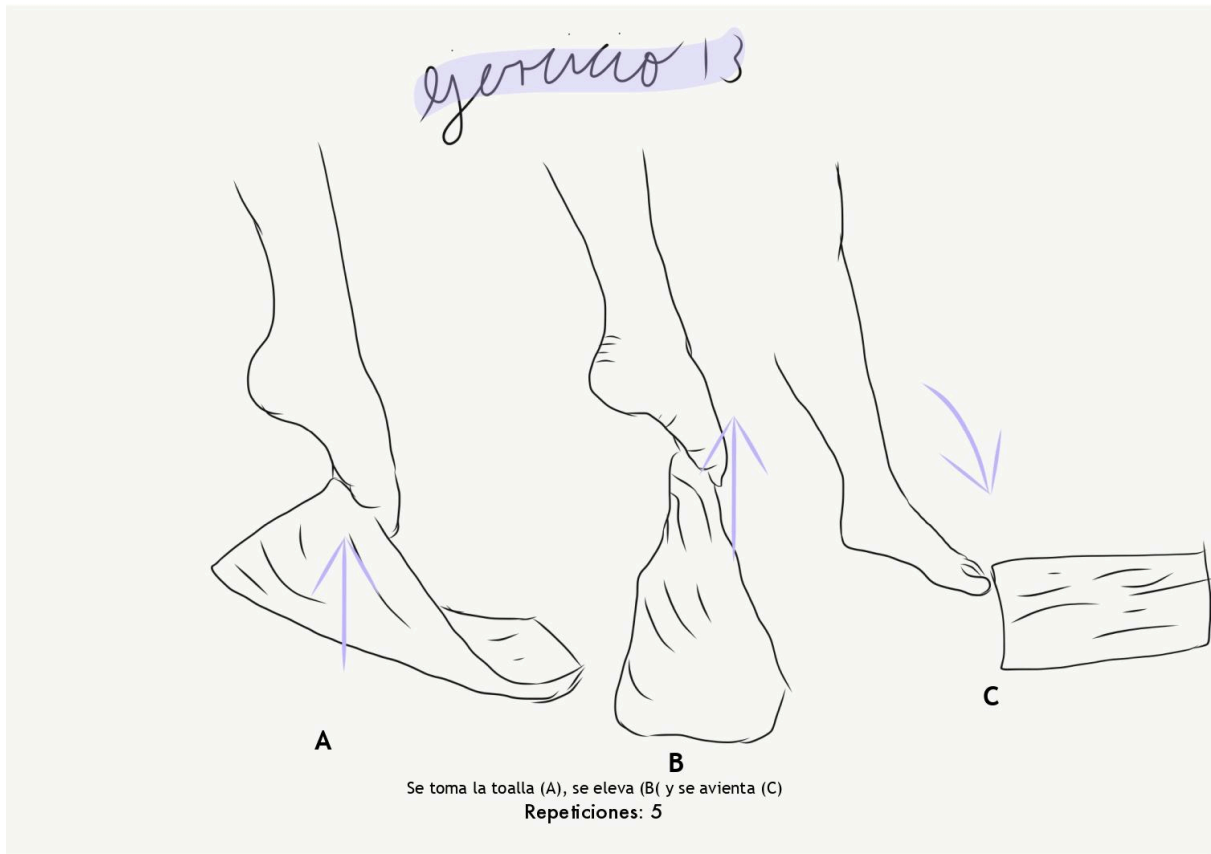




5. FORTALECIMIENTO Y ESTIRAMIENTO PARA LOS PIES







Ejercicios de arcos

semana 11
13 - 17 Mayo



Ejercicio 1
Sobre el libro, se colocan los pies, se suben y bajan en relevé sin olvidar en sostener la bolita que se encuentra entre los maleolos internos



Sentados, se flexiona una pierna y se trata de bajar la rodilla con el propósito de tener más empeine sin despegar los dedos del piso.

Ejercicio 2

Repeticiones: 3x15



Ejercicio 3

sin soltar la bolita, se sube y baja el torso en ángulo de 90°, sin olvidar el relevé.

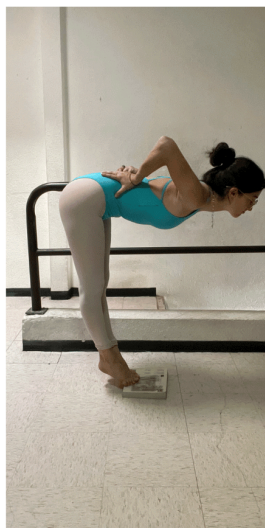


Ejercicio 4

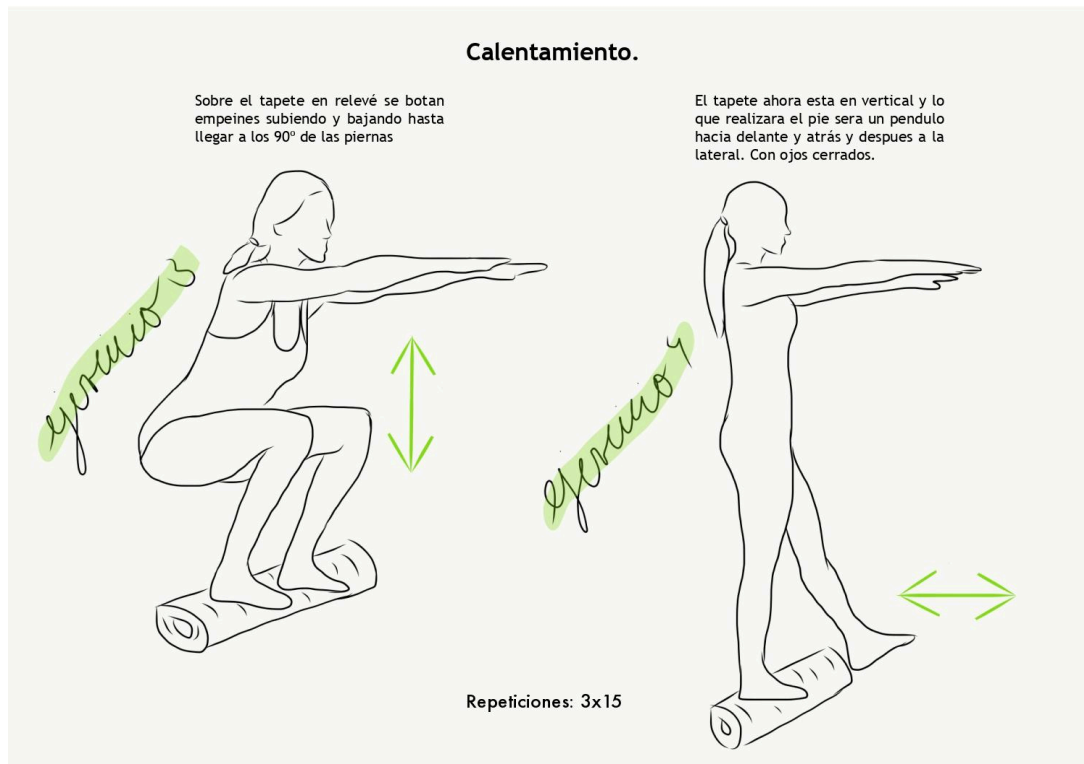
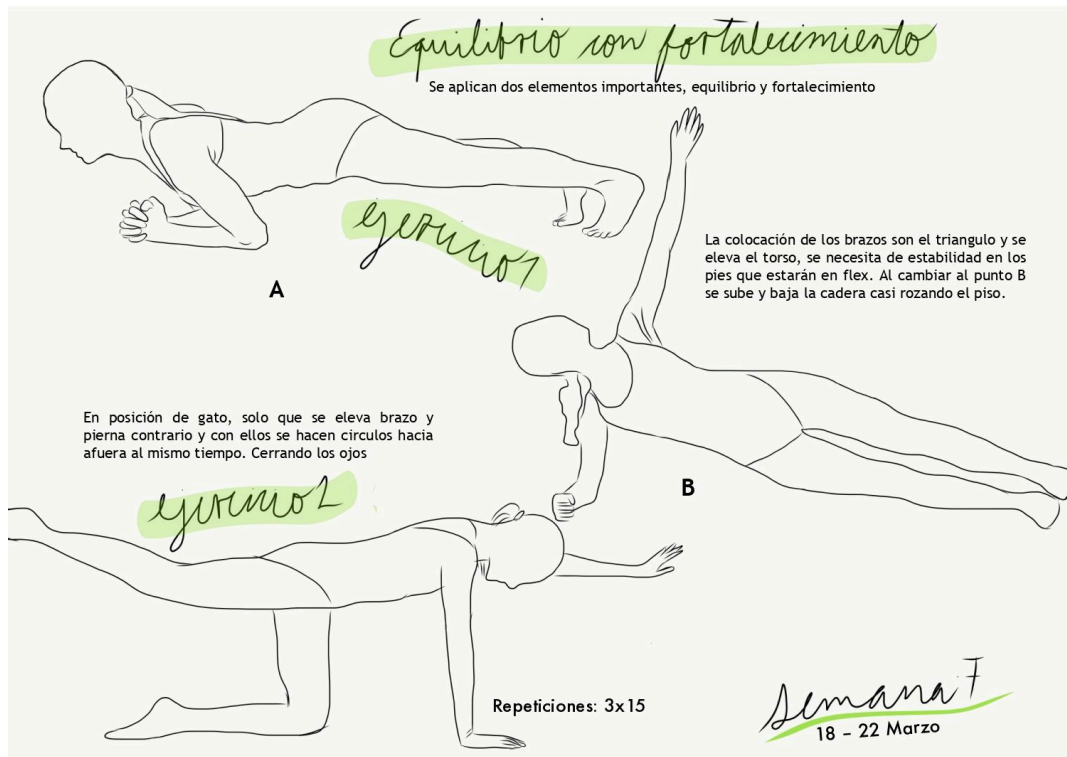
Dejar caer todo el peso al levantar la cadera con los brazos, mientras que los arcos del pie están de apoyo en el tapete

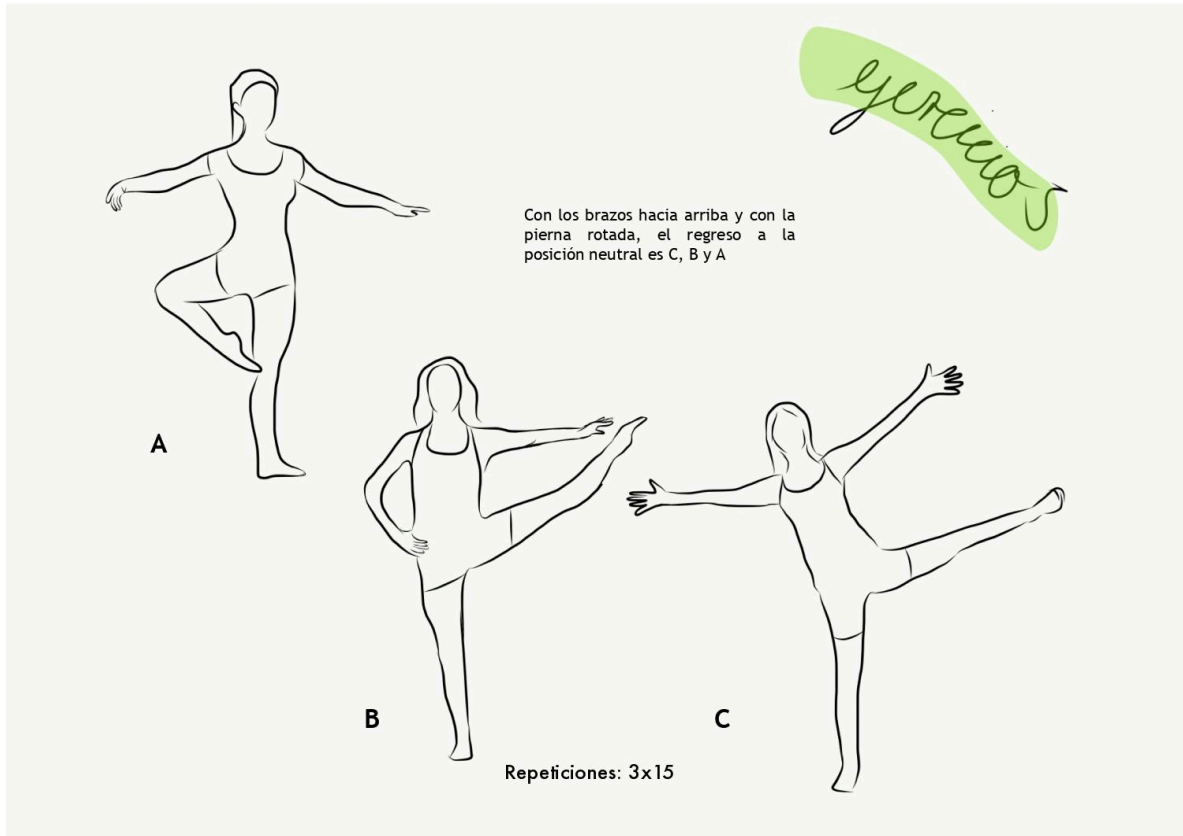
Repeticiones: 3x15

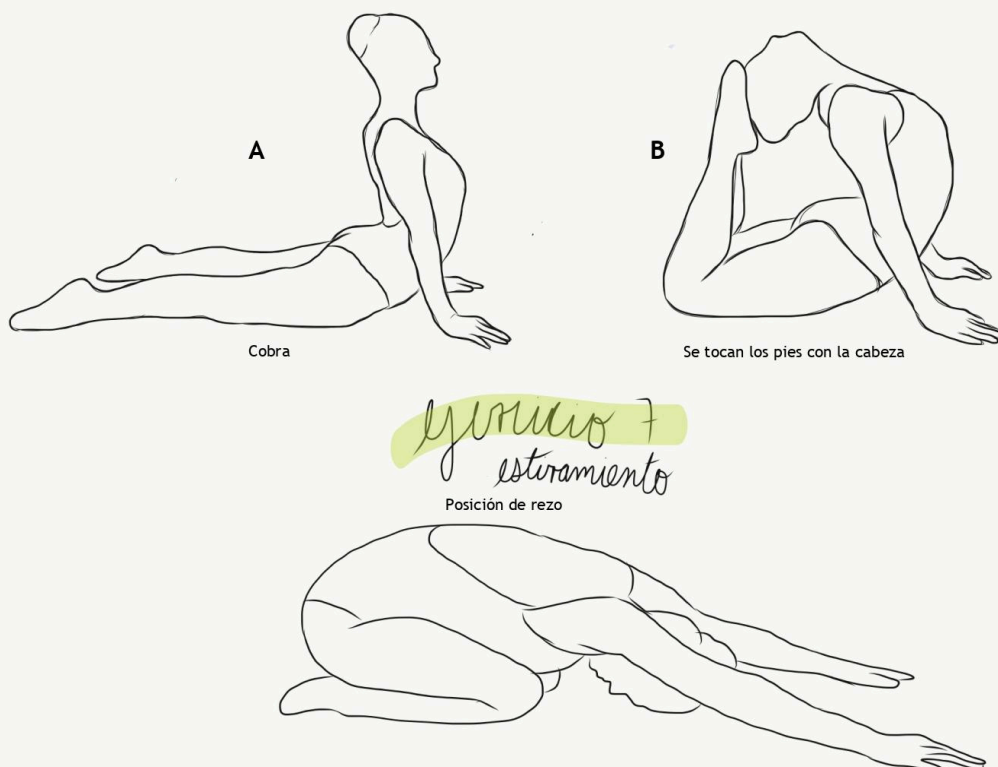


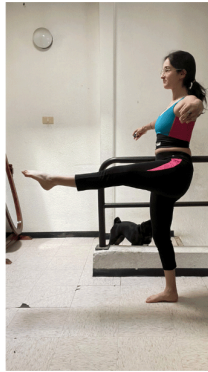
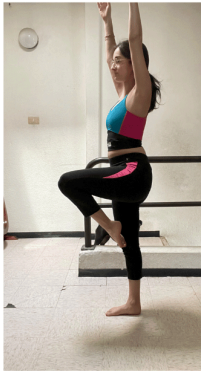


6. EJERCICIOS DE EQUILIBRIO CORPORAL CON FORTALECIMIENTO







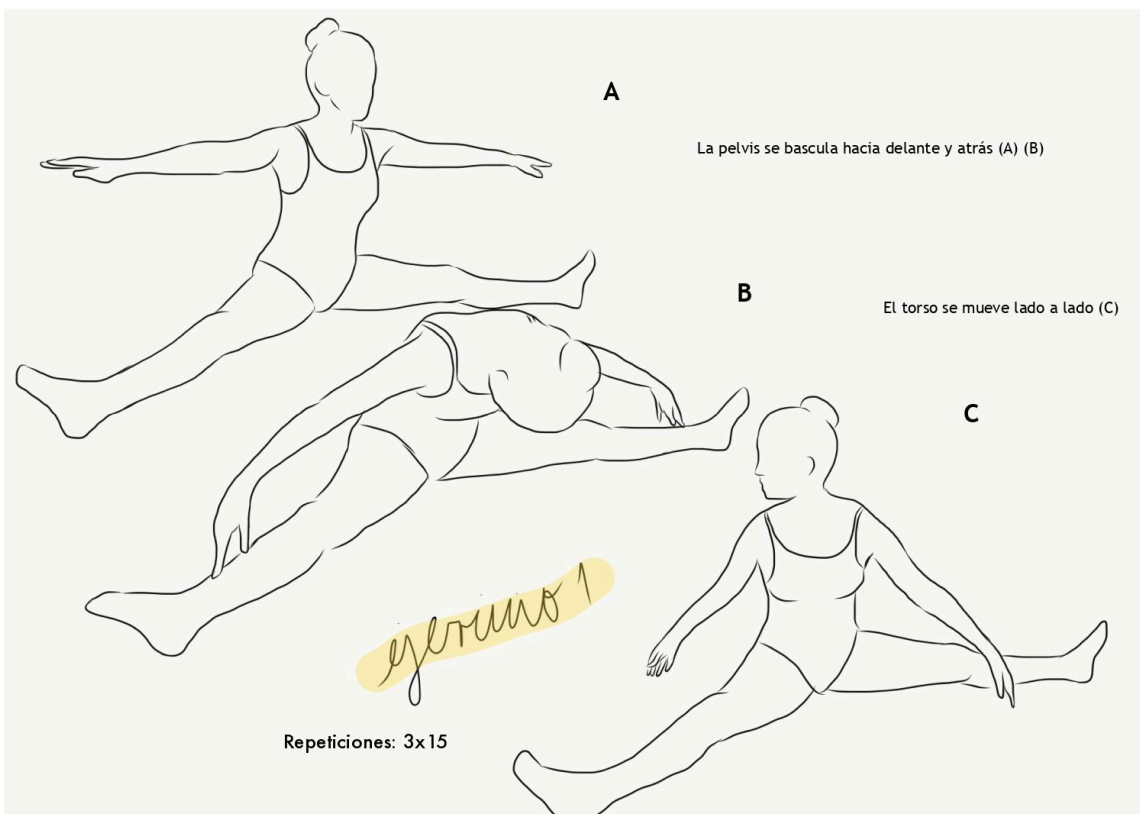
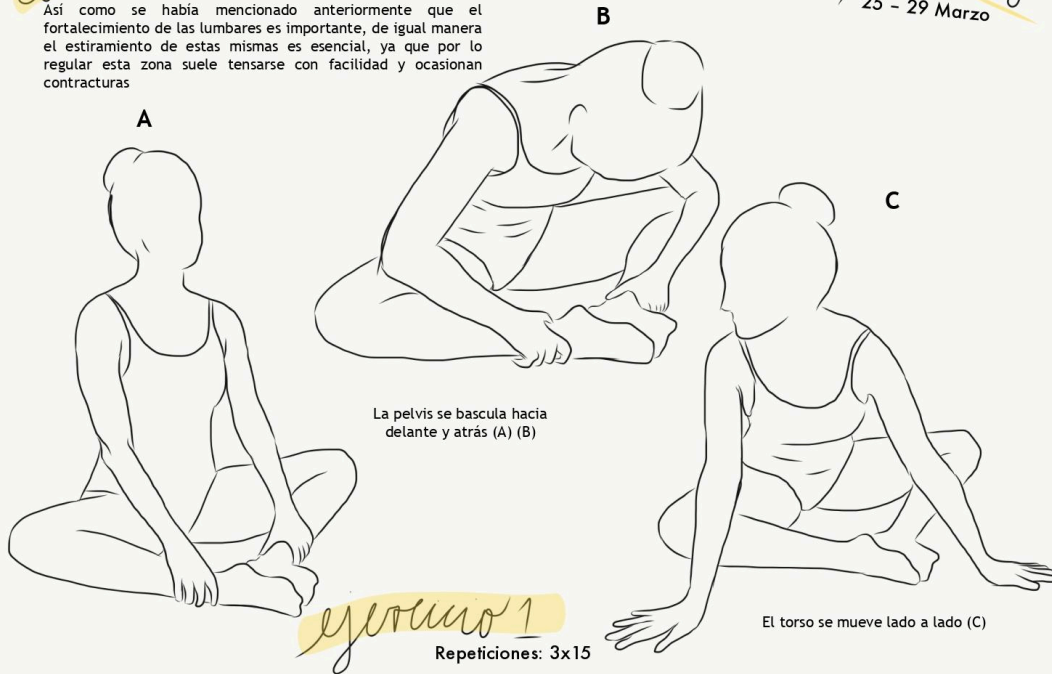


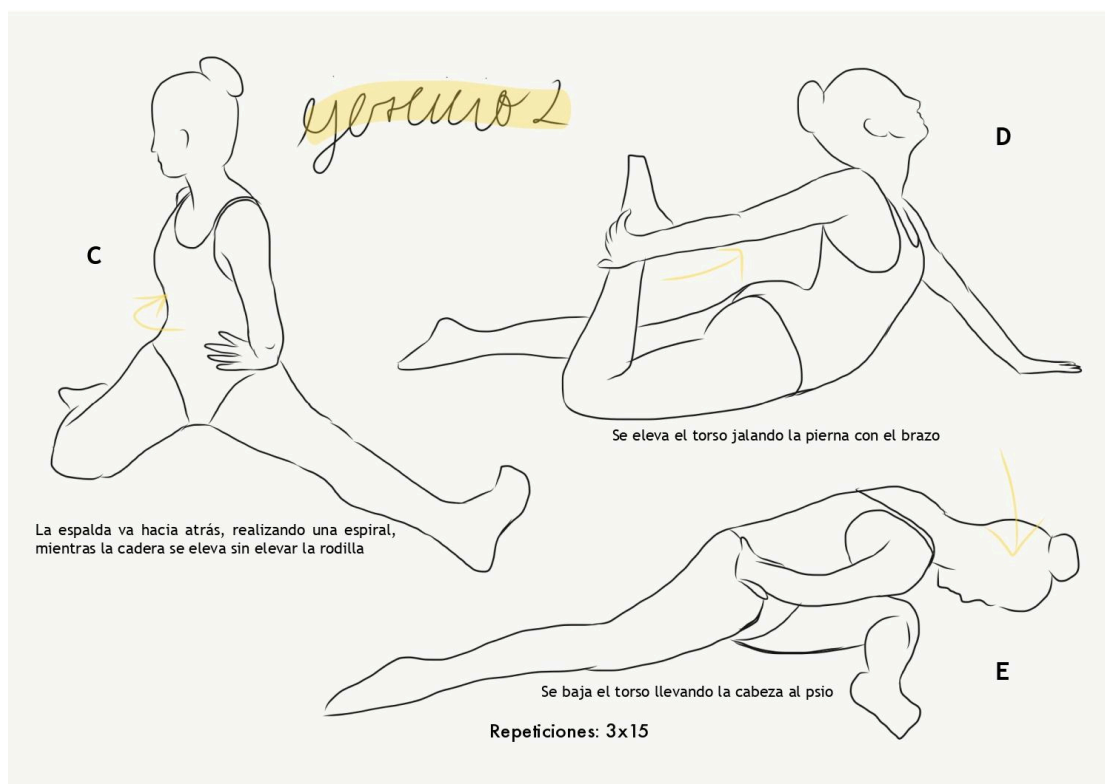
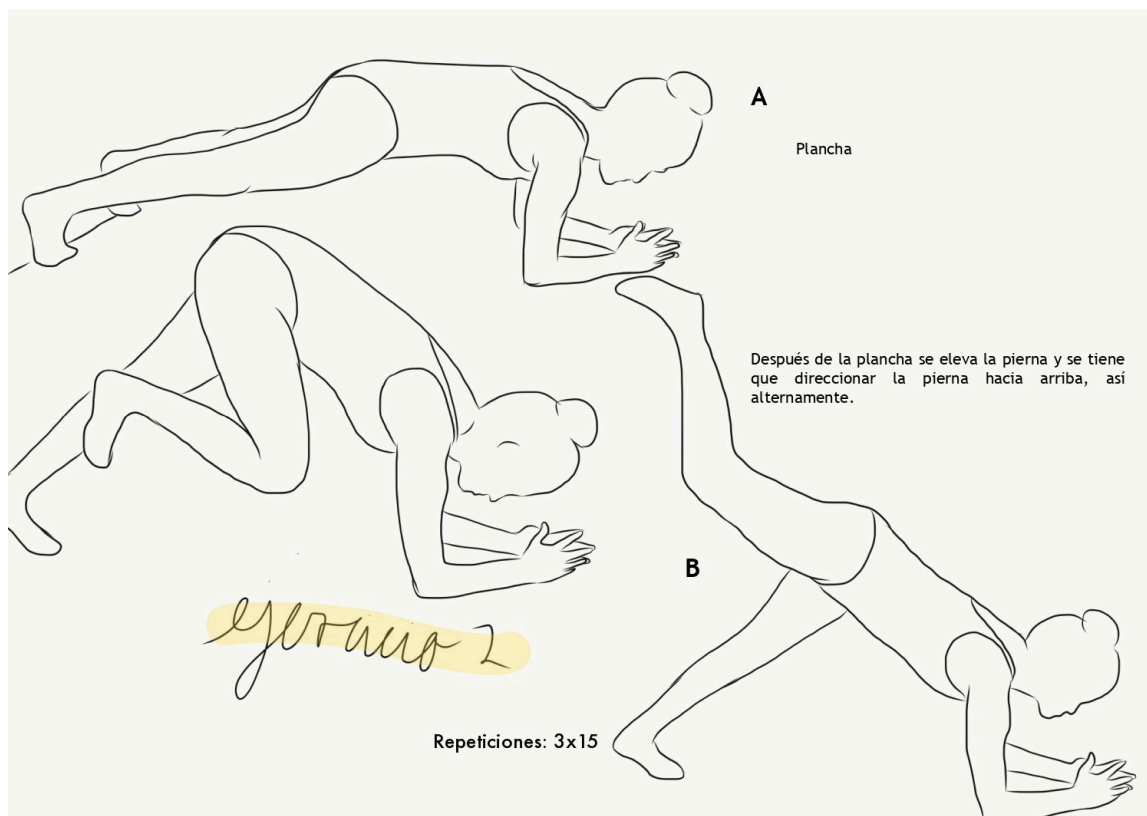
7. ESTIRAMIENTO DE LUMBARES

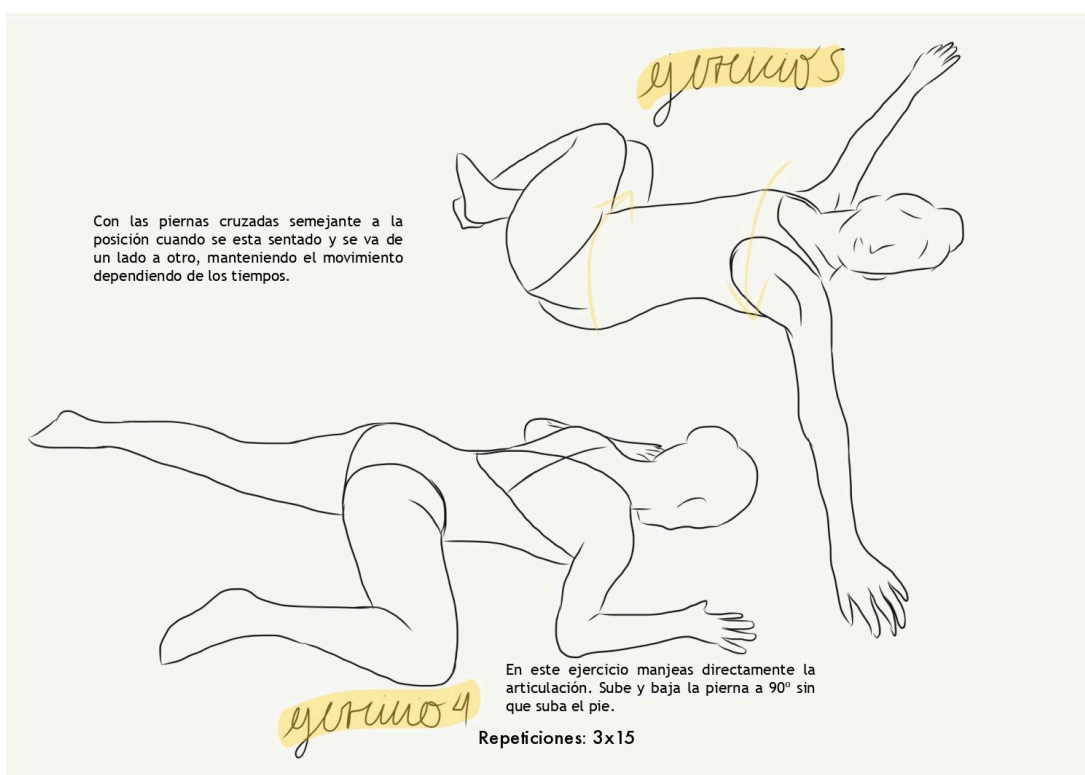
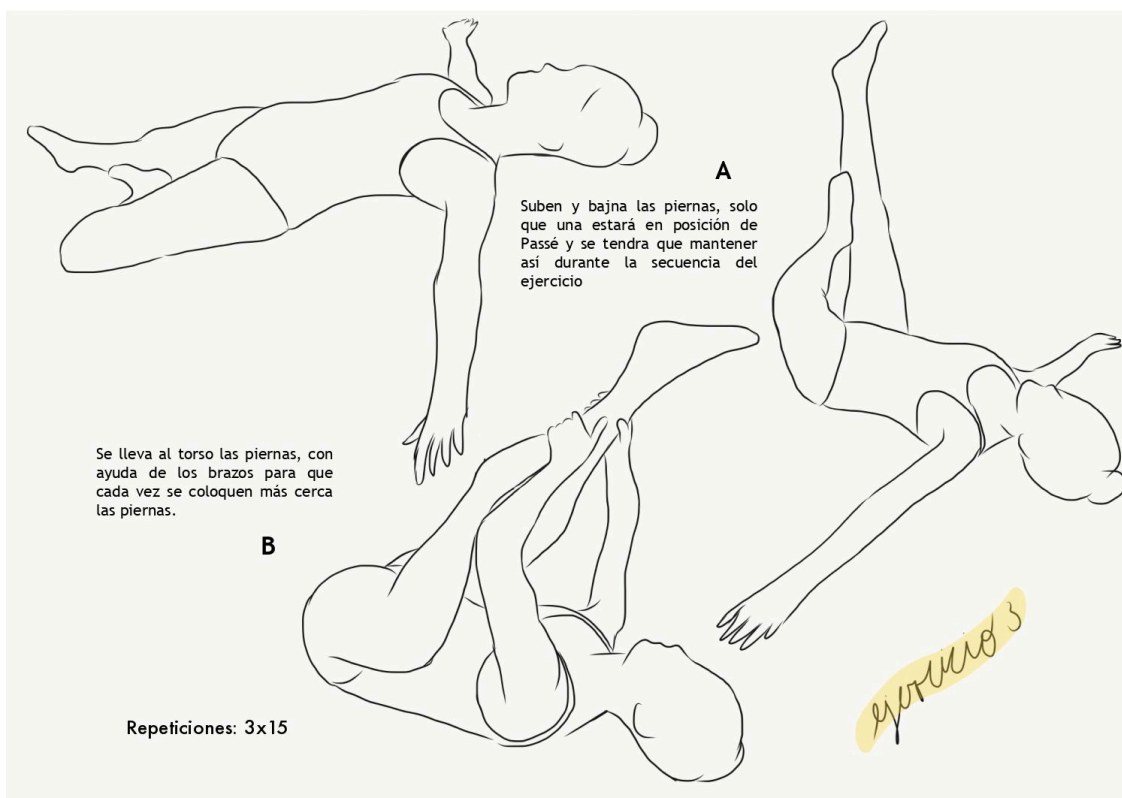
Estiramiento de lumbares

Así como se había mencionado anteriormente que el fortalecimiento de las lumbares es importante, de igual manera el estiramiento de estas mismas es esencial, ya que por lo regular esta zona suele tensarse con facilidad y ocasionan contracturas

semana 8
25 - 29 Marzo











8. EJERCICIOS PARA LUMBARES Y ABDOMEN

Ejercicios de lumbares y abdomen

En este caso los ejercicios se realizan con la resistencia de contracción sacando las costillas mientras contienen la respiración y en la relajación se infla al máximo el estómago. Se percibe un dolor lumbar al realizar los ejercicios

Ejercicio 1

Se sune y bota el estomago, manteniendo la amnea.

Ejercicio 2

Con las palmas hacia arriba

Ejercicio 3

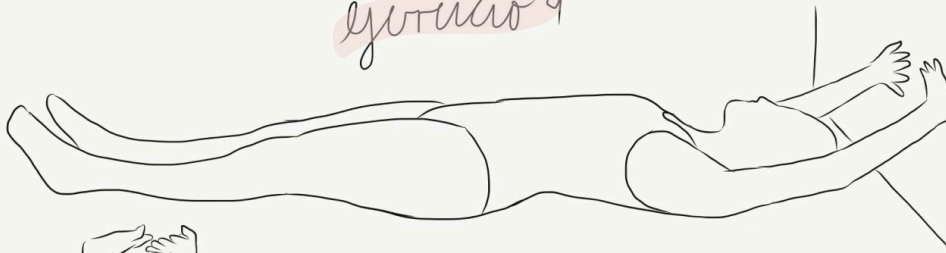
Lo que se realiza en este ejercicio es botar la panza unicamente, cuidando en no curvar la espalda

Repeticiones: 1x10
Descanso: 5

Semana 9
01 - 05 Abril

Acostados, con las piernas, pies y codos flexionados, las manos se encuentran apoyadas en la pared arriba de la cabeza

ejercicio 4



Repeticiones: 1x10

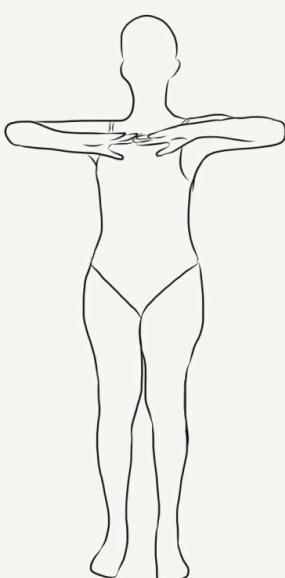
Descanso: 5

Acostados, con las piernas hacia la pared, pies y codos flexionados, las manos se encuentran a la altura de la frente con palmas hacia arriba

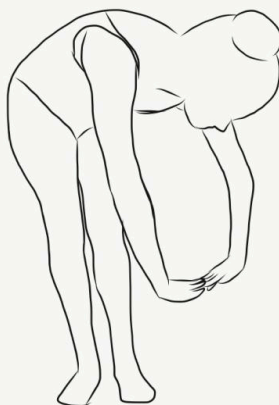
ejercicio 5

Lumbares.

A



B



Lado a lado, sube y baja torso

ejercicio 6

Repeticiones: 3x15

Se flexionan los brazos y se vuelven estirar sobre la pared, el cuerpo se encuentra en un mismo bloque hacia la diagonal



ejercicio 7

Se flexionan los brazos y se vuelven estirar sobre la pared, el cuerpo se encuentra en un mismo bloque hacia la diagonal



Ejercicio 8

Repeticiones: 3x15



El torso se coloca a 90° de bajo de la barra mientras los brazos y cabeza se estiran hacia arriba.

Ejercicio 9

A



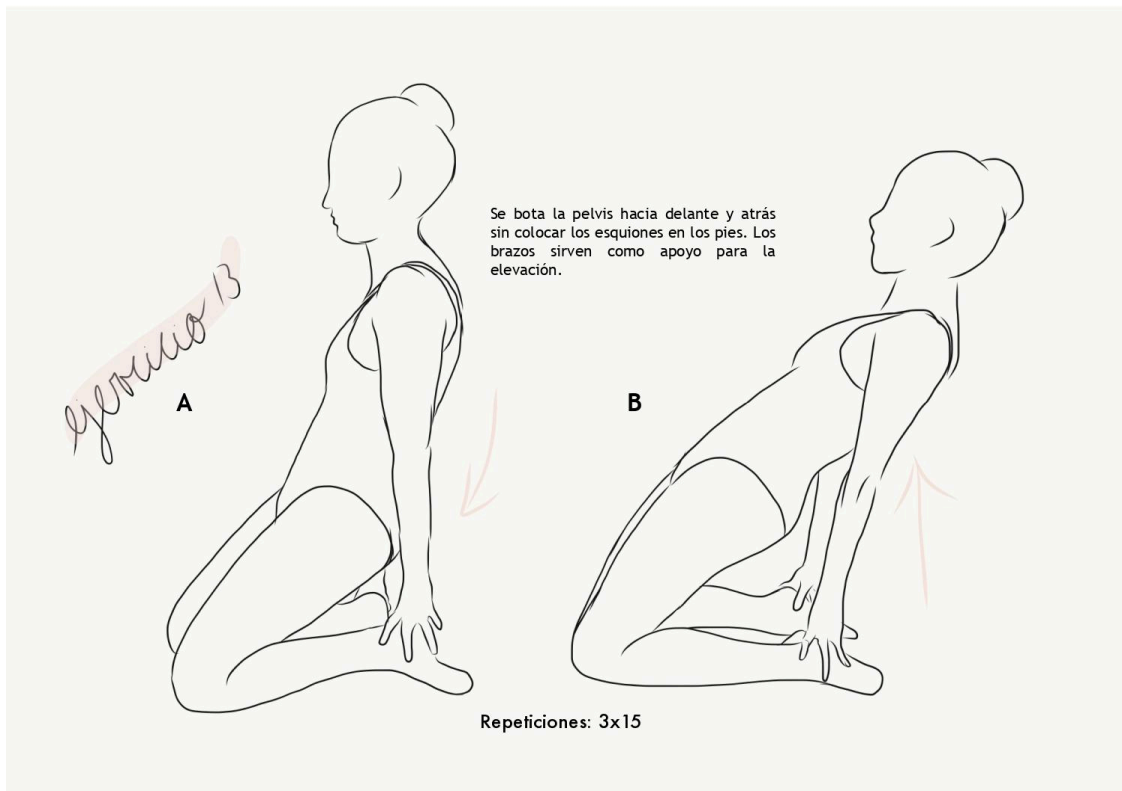
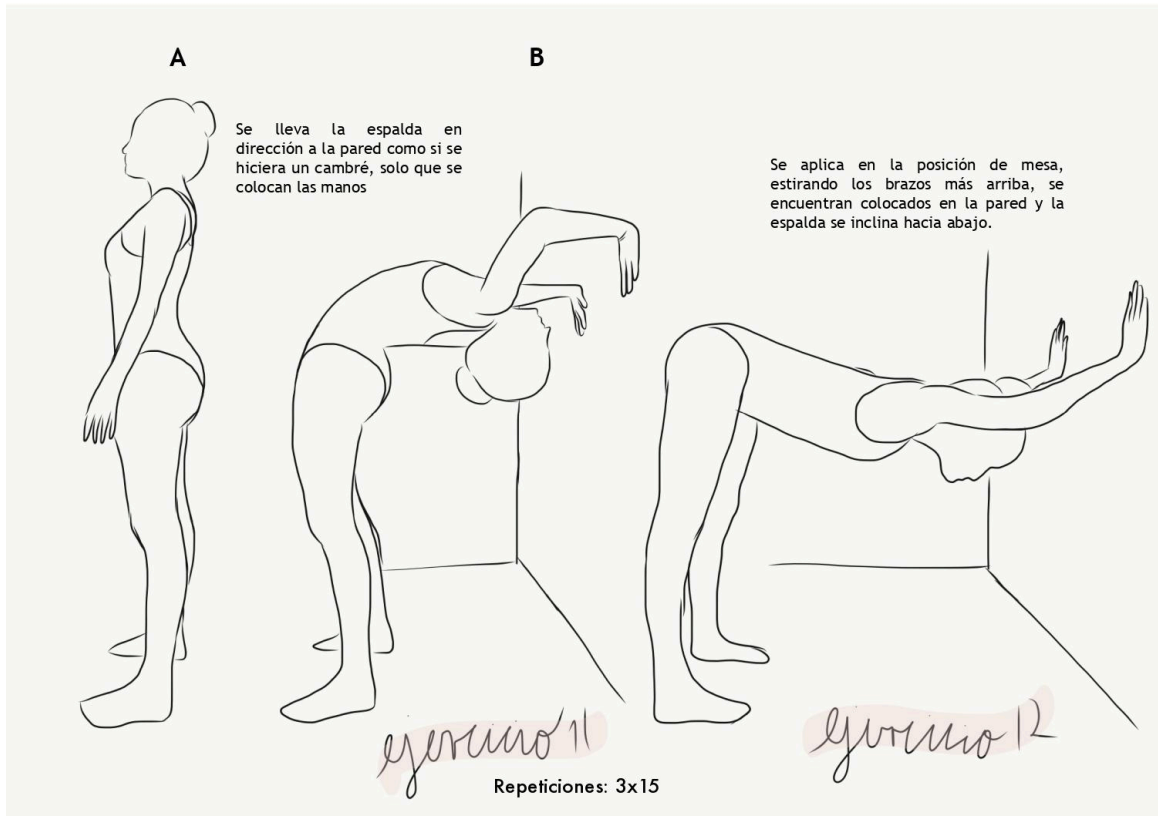
B

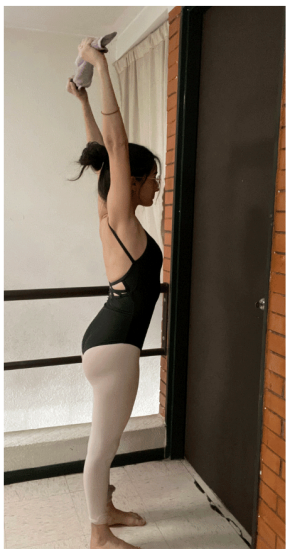
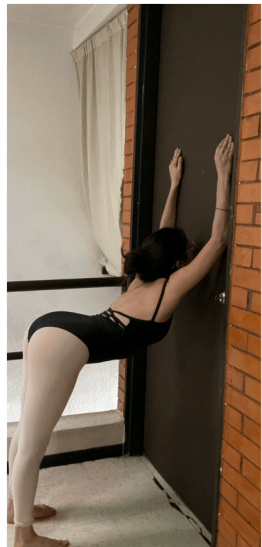
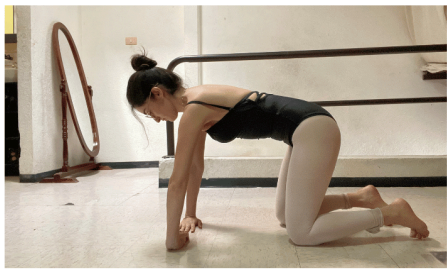


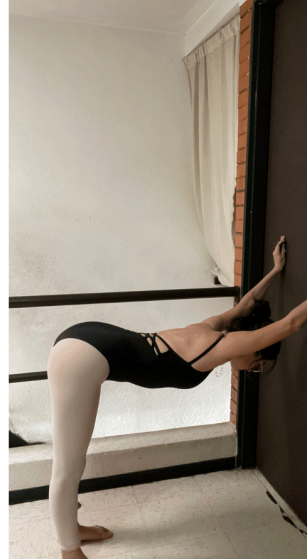
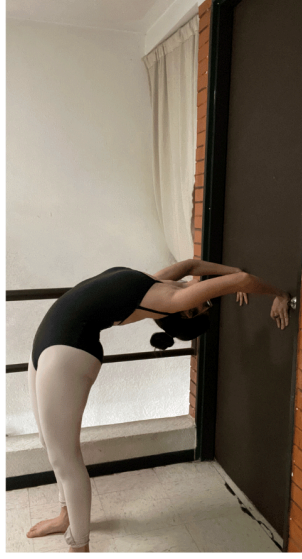
Ejercicio 10

Con ayuda de la toalla los brazos tienen que ir al contrario de el torso, estos se elevan cuando el torso va en dirección hacia bajo

Repeticiones: 3x15







9. EJERCICIOS DE FUERZA Y ELASTICIDAD

Fuerza con elasticidad

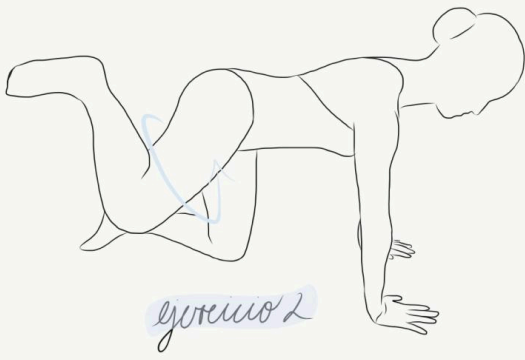
semana 10
08 - 12 Abril

ejercicio 1



Se busca relajar las ingles para lograr que las rodillas toquen el piso.

ejercicio 2

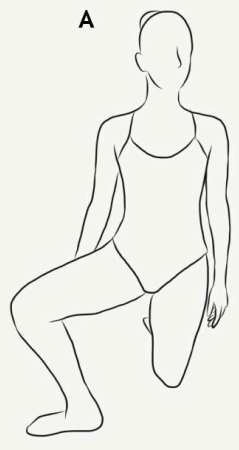


Con la rodilla se realizan círculos por adentro y afuera.

Repeticiones: 3x15

ejercicio 3

A



B



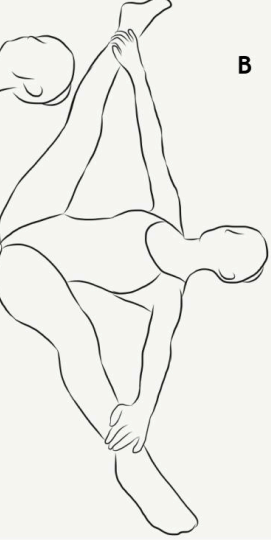
Te inclinas de lado, sin dejar a un lado la rotación de la pierna que esta en angulo de 90°

ejercicio 4

A

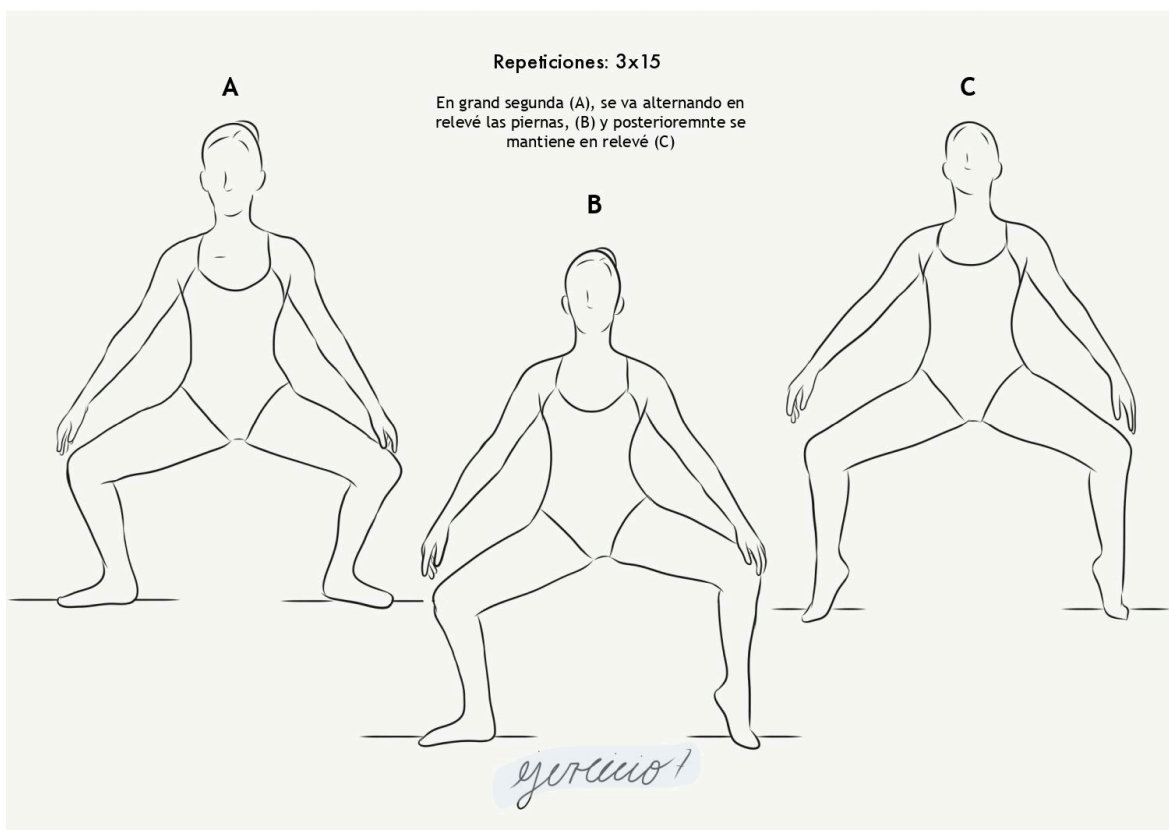
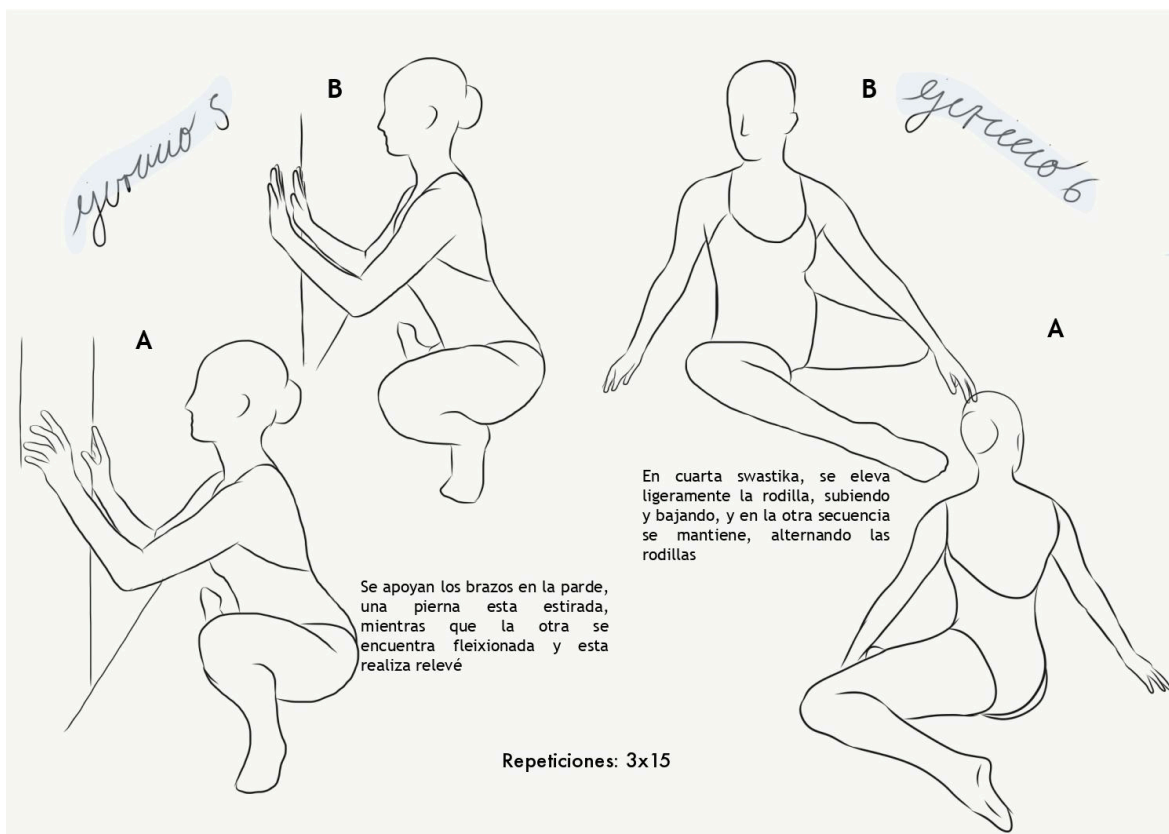


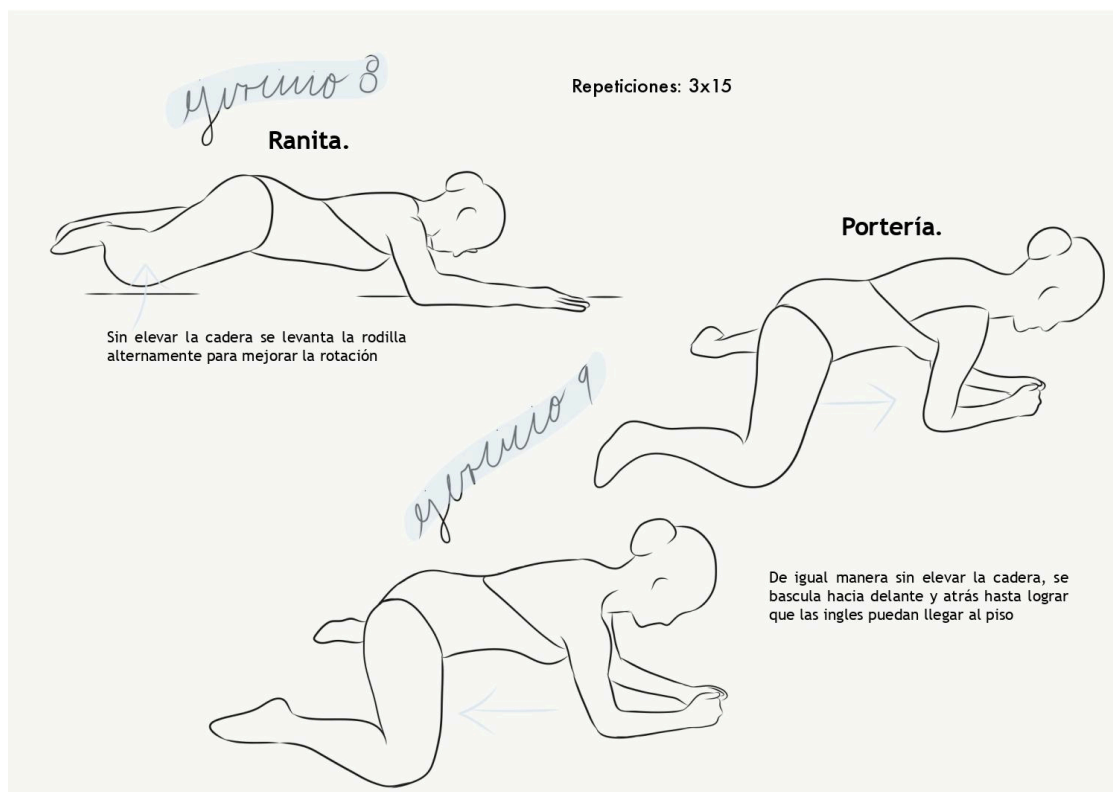
B



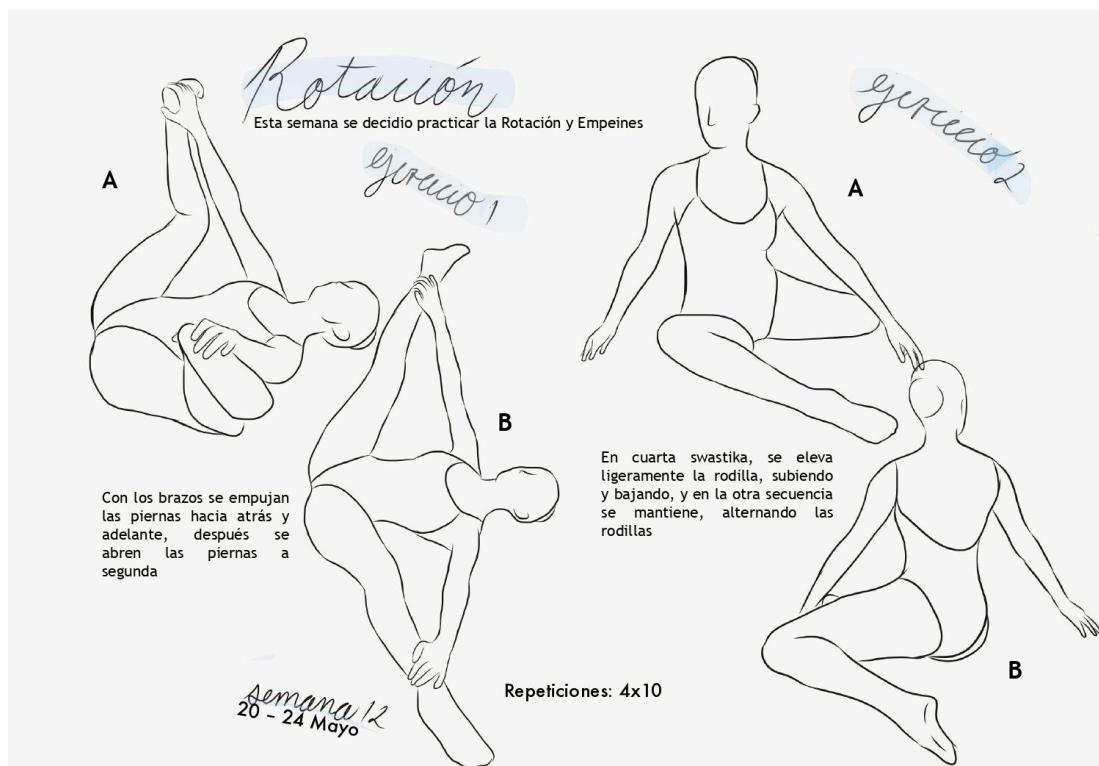
Con los brazos se empujan las piernas hacia atrás y adelante, después se abren las piernas a segunda

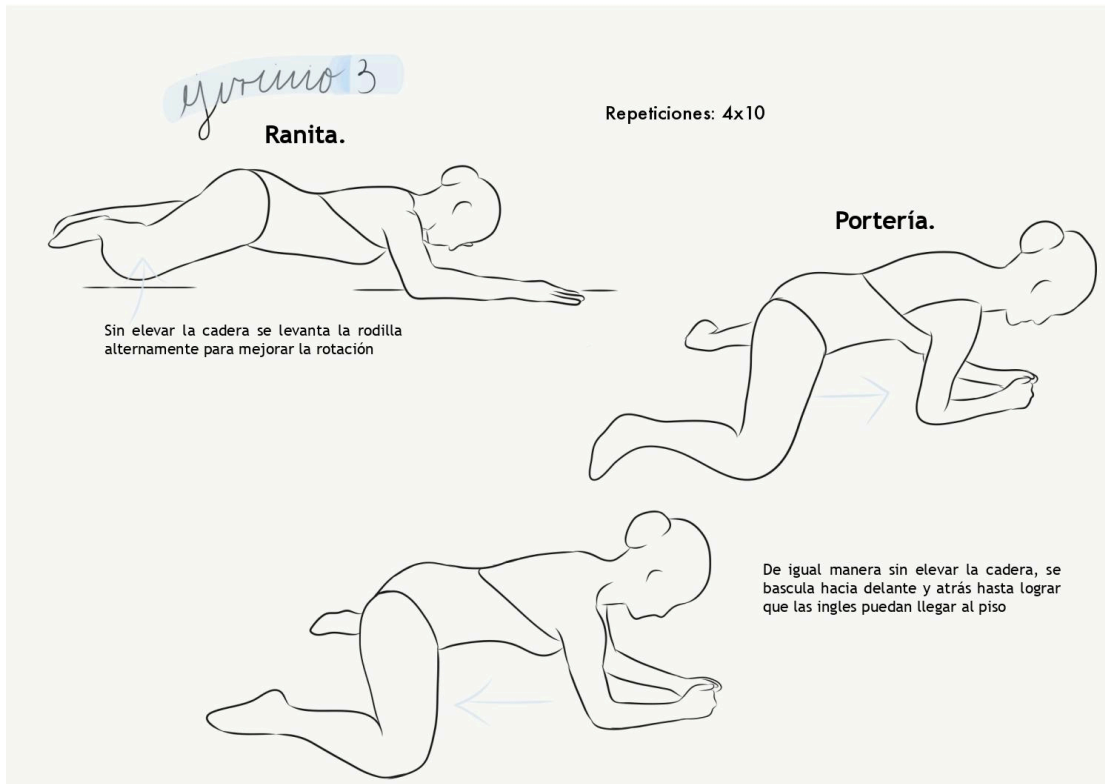
Repeticiones: 3x15



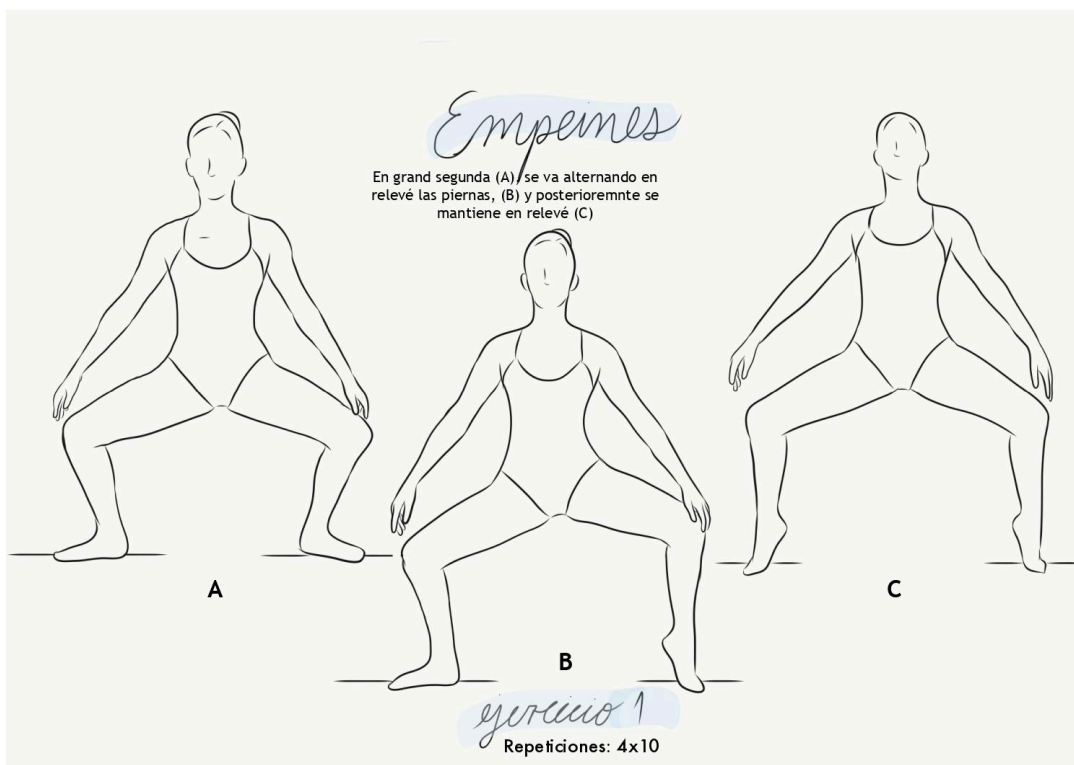


10. EJERCICIOS DE ROTACIÓN COXOFEMORAL





11. EJERCICIOS PARA EMPEINES



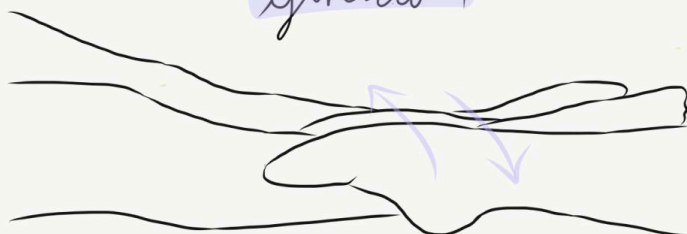
Dejar caer todo el peso al levantar la
cadea con los brazos, mientras que los
arcos del pie están de apoyo en el tapete



ejercicio 4

Repeticiones: 4x10

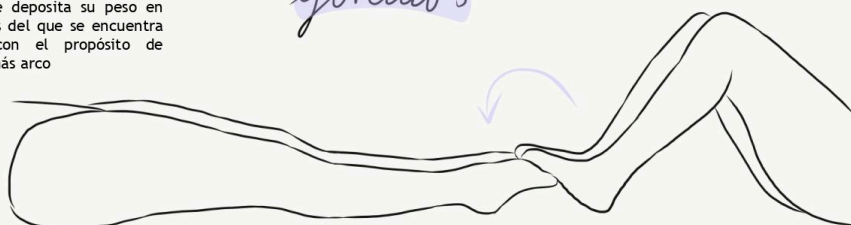
ejercicio 4



Se encuentran maleolos con
maleolos y lo que se busca con
este ejercicio es empujar de
forma opuesta sin dejar de
apuntar los pies

El asistente deposita su peso en
las falanges del que se encuentra
acostado con el propósito de
conseguir más arco

ejercicio 5



Repeticiones: 3x10





CONCLUSIONES

Los ejercicios propuestos proporcionan beneficios significativos en la estabilidad, fuerza y prevención de lesiones en bailarines. Su implementación dentro de las rutinas de entrenamiento puede contribuir al desarrollo de una técnica más segura y eficiente.

Los ejercicios que te mostramos aquí son clave para cualquier bailarín que quiera mejorar su técnica y sentirse más seguro al bailar. Al combinar el fortalecimiento, la movilidad y la estabilidad, no solo ayudas a prevenir lesiones, sino que también fomentas una cultura de bienestar dentro de la danza, dando resultados más eficientes.

Este proceso de entrenamiento no es solo físico, sino también mental y emocional. La conexión profunda con cada articulación, con cada músculo y con cada movimiento crea una base sólida para la evolución de la técnica dancística. La danza no debe ser sinónimo de dolor o desgaste; debe ser una práctica que nutra el cuerpo y el alma, permitiendo al bailarín alcanzar su máximo potencial.

Así que, esta guía no es solo un conjunto de ejercicios; es más bien una invitación a redescubrir cómo entendemos el cuerpo en movimiento. Se trata de una herramienta que empodera a los bailarines para que tomen las riendas de su bienestar físico, mejoren su rendimiento y lleven su arte a nuevas alturas. La danza es una mezcla de disciplina, pasión y dedicación, y con una base sólida y equilibrada, el cuerpo puede transformarse en el instrumento ideal para expresar la belleza del movimiento.

Durante el diseño de esta guía me enfrenté a varios retos, especialmente al momento de elegir los ejercicios adecuados que no solo fueran accesibles y funcionales, sino que realmente respondieran a las necesidades del cuerpo del bailarín y que a su vez fueran totalmente entendibles, ya que todo fue por medio de ilustración. No fue fácil encontrar el equilibrio entre teoría, el dibujo y acomodar toda la información, pero cada paso fue enriquecedor. También resultó muy enriquecedor integrar el conocimiento teórico de materias como anatomía o técnicas somáticas con la lógica del entrenamiento físico. Este proceso me permitió reafirmar que la danza es un camino profundamente personal, pero también compartido: lo que descubres en tu cuerpo puede ser útil para otros.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Valeria Primost. (s.f.). *Biografía - Técnica Alexander*. Recuperado de <https://www.valeriaprimost.com.ar/biografia-tecnica-alexander>
- Asociación Argentina de Profesores de Técnica Alexander. (s.f.). *Para quiénes*. Recuperado de <https://asociaciontecnicalexander.com.ar/para-quienes/>
- Centro de Danza del Marais. (s.f.). *Técnica Alexander*. Recuperado de <https://www.centrededansedumarais.fr/es/cours-adultes/forme-relaxation/technique-alexander/>
- Universidad de Antioquia. (2022). *Descubrimiento y reflexión en torno a la Técnica Alexander*. Recuperado de https://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/31383/1/MesaLiz_2022_T%C3%A9cnicaAlexanderViol%C3%ADn.pdf
- Dantzan. (2020). *Conciencia corporal a través de la danza*. Recuperado de <https://dantzan.eus/hemeroteca/conciencia-corporal-a-traves-de-la-danza>
- BD Dance France. (2021). *La conciencia corporal: la herramienta esencial del bailarín deportivo*. Recuperado de <https://bddance-france.com/es/blogs/infos/la-conscience-corporelle-loutil-indispensable-du-danseur-sportif>
- Danza Ballet. (2004). *La técnica Alexander*. Recuperado de <https://www.danzaballet.com/la-tecnica-alexander/>
- Rodríguez Gómez, V. J. (2017). *Conciencia corporal en el desarrollo de habilidades motrices en educación física*. Revista de Investigación: Cuerpo, Cultura y Movimiento, 7(1), 218-229. Recuperado de <https://revistas.usantotomas.edu.co/index.php/rccm/article/download/4412/4137/12932>
- Escuela Nacional Superior de Folklore José María Arguedas. (2018). *Desarrollo de la conciencia corporal a través de la práctica de la danza folklórica*. Recuperado de <https://repositorio.escuelafolklore.edu.pe/bitstreams/b38ac00b-ff74-4790-a1bf-0a4d2f1caa93/download>