

EL CUERPO HUMANO IDEAL PARA LA DANZA CLÁSICA O BALLET

Existen muchos factores a tomar en cuenta en el perfil de un aspirante a bailarín o bailarina de danza clásica o ballet. Algunos dependen de aspectos genéticos como la figura corporal, proporciones, fuerza, elasticidad y estatura; otros son de índole más psicológico como la inteligencia kinestésica o capacidad para captar el movimiento y sus calidades e incorporar correcciones; también entran factores de la personalidad como la vocación, la perseverancia, la disciplina y la capacidad de superar retos. Por último podemos hablar de aspectos de habilidades motrices muy específicas como la capacidad de dar grandes saltos, girar, buena coordinación, sentido de la espacialidad, conciencia de su esquema corporal, expresividad por medio del movimiento, ritmo y musicalidad.

La figura corporal es uno de los aspectos más difíciles de cubrir porque depende de la carga genética heredada y se mide con parámetros o modelos estéticos unificados mundialmente. El arte de la danza clásica es un arte visual, por lo que las compañías de ballet suelen buscar bailarines y bailarinas cuya imagen corporal encaje fácilmente en su estética y facilitar las danzas grupales para mantener el sello característico de este género. Al respecto, es necesario puntualizar que la estética corporal vinculada a la danza clásica ha cambiado históricamente y que la figura corporal que hoy solicitan las compañías de danza, es diferente a la que pedían en la primera mitad del siglo XX.

El objetivo del documento es orientar a los aspirantes y sus familiares en lo referente a la figura requerida para la formación profesional como bailarín o bailarina de danza clásica. En términos generales un cuerpo con sobrepeso, con caderas y muslos anchos, poca masa muscular, duro y con poca rotación externa de las piernas, no es adecuado para la ejecución profesional de la danza clásica, no sólo desde el punto de vista de la estética, sino de las habilidades y destrezas que se requiere desarrollar.

Utilizar términos comunes para orientar en el tema lleva el riesgo de confundir a los aspirantes y/o familiares, ya que conceptos como delgado, alto, atlético o bello pueden tener distintos significados para cada grupo cultural. En esta situación se acude a la imagen comentada como recurso que amplía la comunicación para esclarecer lo que él o la aspirante debe poseer, por lo menos a nivel de figura corporal. Las imágenes muestran a cinco estudiantes mexicanos que cursan la Licenciatura en Danza Clásica en la Escuela Nacional de Danza Clásica y Contemporánea, tres en el nivel básico y dos en el nivel disciplinar y profesional.

Características del cuerpo de la bailarina:

- Cabeza pequeña.
- Cuello largo y proporcionado al resto del cuerpo.
- Busto pequeño.
- Caderas angostas.
- Glúteos pequeños.
- Muslos delgados y en proporción con las pantorrillas.
- Tobillos delgados, pies alargados y con arco pronunciado.
- Hombros ligeramente más anchos que las caderas.
- Brazos largos.
- Columna recta y cintura delgada.
- Torso proporcionado, no muy largo ni muy corto, con la caja torácica angosta.
- Piernas largas, alineadas y con buen tono muscular, pero sin volumen.



Características del cuerpo del bailarín:

- Cabeza proporcionada.
- Cuello largo y proporcionado al resto del cuerpo.
- Torso proporcionado, no muy corto ni muy largo, con caja torácica angosta.
- Brazos largos y con buen tono muscular.
- Manos grandes.
- Piernas con buen tono muscular, ligeramente marcadas, largas y alineadas.
- Muslos ligeramente más largos que las pantorrillas.
- Pie largo y con arco pronunciado.
- Caderas angostas.
- Cintura pequeña y columna recta.
- Hombros amplios con buen desarrollo de los músculos trapecios.



Atributos físicos generales que deben cubrir tanto mujeres como hombres:

1. Amplia rotación externa de la articulación coxo-femoral (en dehors):



2. Espalda muy flexible en la flexión posterior:



3. Tendón de Aquiles largo para facilitar el salto:



4. Pie con gran movilidad y pronunciado arco plantar:



5. Isquiotibiales perfectamente extendidos en la flexión frontal del torso, pegando el torso en los muslos:



6. La bailarina, preferentemente, debe poseer un pie cuadrado para mejor estabilidad en las puntas:



Referencias Bibliográficas:

- Betancourt León, H., Arechiga Viramontes, J., Díaz Sánchez, M. E., Ramírez García C. M. 2007, Composición corporal de bailarines adolescentes de la Escuela Nacional de Ballet de Cuba, Antropo, 15, 23-33. Disponible en: <http://www.didac.ehu.es/antropo>
- Betancourt León, H., Salinas Flores, O., Arechiga Viramontes, J. 2011, Composición de masas corporales de bailarines de ballet y atletas de elite de deportes estéticos de Cuba, en Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum 2011, 13(5): 335-340.
- Ward Warren, Gretchen. 1989, "The Ideal Body Structure and Proportions for Classical Ballet" en Dancers Classical Ballet Technique, University Press, Florida.



México, Ciudad de México, febrero de 2015.

Fotografías: Ana Laura López.

Consulta la convocatoria en sgeia.inba.gob.mx