

**Proceso de admisión al ciclo escolar 2019 - 2020**  
**ESCUELA NACIONAL DE DANZA CLÁSICA Y CONTEMPORÁNEA**  
**El cuerpo humano ideal para la Danza Clásica o Ballet**

Hay 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 psicológica como la inteligencia cinestésica 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. Finalmente, también se deben considerar aspectos de habilidades motrices específicas para el adecuado aprendizaje y dominio de la técnica de la danza clásica a nivel profesional, como son: la capacidad de dar grandes saltos y girar, de extender (subir) y rotar las piernas, una buena coordinación y sentido de la espacialidad, conciencia de su esquema corporal, expresividad por medio del movimiento, además de ritmo y musicalidad.

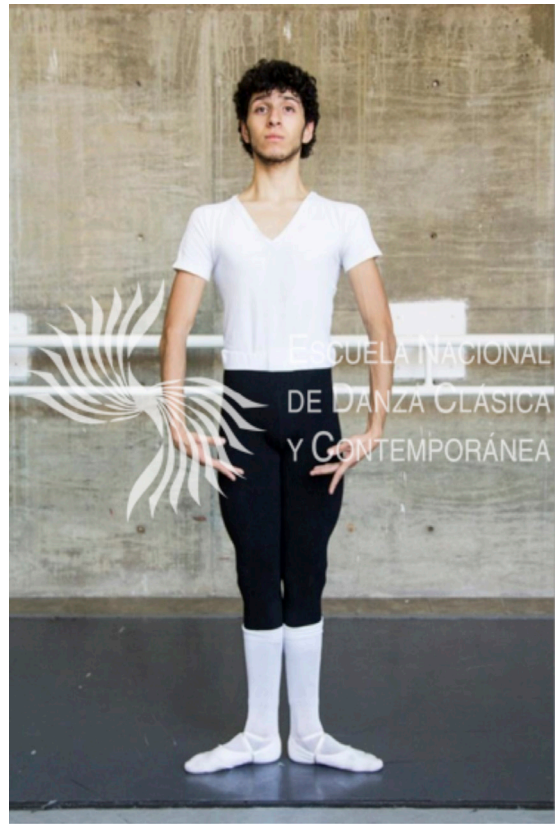
La figura corporal es uno de los aspectos más difíciles de cubrir porque depende de la carga genética heredada y se mide con parámetros o modelos estéticos bastante unificados mundialmente. El arte de la danza clásica es un arte visual, por lo que las compañías de ballet suelen buscar bailarines y bailarinas cuya imagen corporal encaje fácilmente en su estética y facilitar las danzas grupales para mantener el sello característico de este género de danza.

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 de este 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 la Escuela Nacional de Danza Clásica y Contemporánea del INBAL. 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 por que las habilidades y destrezas que buscamos desarrollar requieren estas características físicas, sobre todo para evitar lesiones.

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 significar cosas distintas para cada grupo cultural. En esta situación se acude a la imagen comentada como recurso que amplía la comunicación para esclarecer lo que el 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

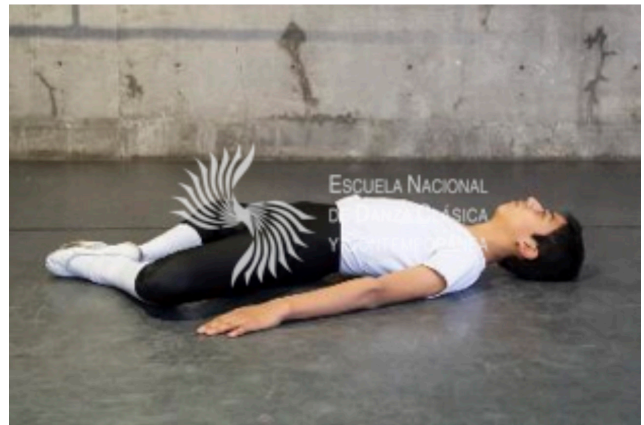
- Cabeza proporcionada
- Cuello largo y proporcionado al resto del cuerpo
- Torso proporcionado, no muy corto ni muy largo, con caja torácica angosta
- Brazos largos y con buen tono muscular
- Manos grandes
- Piernas con buen tono muscular, ligeramente marcadas, largas y alineadas
- Muslos ligeramente 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

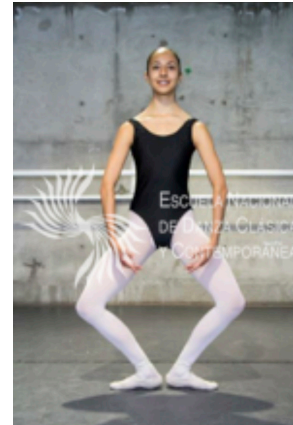
Amplia rotación externa de la articulación coxo-femoral (en *dehors*)



Espalda muy flexible en la flexión posterior



Tendón de Aquiles largo para facilitar el salto





Pie con gran movilidad y pronunciado arco plantar



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

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



José Rodríguez  
Ciudad de México, febrero de 2015  
Fotografías: Ana Laura López

### Referencias Bibliográficas:

- Betancourt León, H., Aréchiga 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. [www.didac.ehu.es/antropo](http://www.didac.ehu.es/antropo), <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.