



ESCUELA NACIONAL SUPERIOR DE BALLE

**DEPARTAMENTO ACADÉMICO DE
FORMACIÓN ARTÍSTICA SUPERIOR**

DOCENTE EN DANZA CLÁSICA

TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL

**EL TRABAJO DE LOS BRAZOS EN ESTUDIANTES DE SEGUNDO
AÑO DE FORMACIÓN ARTÍSTICA SUPERIOR DE LA
ESCUELA NACIONAL SUPERIOR DE BALLE**

PARA OPTAR TÍTULO PROFESIONAL

Presentado por

MARÍA ESTHER CHAMORRO PLAZOLLES

Asesora

DORIS JULIA RAMÍREZ LÓPEZ

Lima, Perú

2021

AGRADECIMIENTO

Primero agradecer a Dios por permitirme haber llegado a este momento lleno de tantas experiencias formativas y gratificantes.

A mis padres por su apoyo y ayuda incondicional en toda la carrera.

A mi numerosa familia por valorar y comprender mi labor.

A los grandes maestros que transmitieron toda su tradición y conocimiento, y a los colegas bailarines con los que compartí toda la mística y pasión por la danza.

Mi alma quedó deleitada con tantos recuerdos

ÍNDICE

1	<i>CAPITULO I – ASPECTOS GENERALES</i>	6
1.1	Perfil que la organización solicitó a la bachillera	6
	1.1.1 Experiencia Laboral	6
	1.1.2 Formación profesional	7
1.2	Datos de la organización	7
1.3	Descripción de cómo es y qué tipo de servicio otorga la organización, empresa o institución en la que se desarrolla la experiencia profesional.	8
1.4	Descripción general de la experiencia adquirida:	10
1.5	Explicación del cargo: Funciones ejecutadas	11
1.6	Propósito del puesto (objetivos, metas)	12
1.7	Resultados concretos que ha alcanzado en este periodo de tiempo	12
2	<i>CAPÍTULO II. FUNDAMENTACIÓN</i>	14
2.1	Explicación de teorías o fundamentos aplicados	14
2.2	¿Cómo se integra la teoría y la práctica para cumplir los objetivos?	15
2.3	Descripción de las acciones, metodologías y/o procedimientos	21
3	<i>CAPITULO III. APORTES Y DESARROLLO DE CAPACIDADES</i>	28
3.1	Aportes realizados por el bachiller utilizando los conocimientos prácticos o base teórica adquirida durante la carrera	28
	3.1.1 Certificados:	28
	3.1.2 Docente (Elaborando y dirigiendo coreografías)	38
	3.1.3 Como Primera Bailarina:	44
3.2	Desarrollo de capacidades: Descripción de las capacidades adquiridas en su experiencia profesional:	49
	3.2.1 Como bailarina:	49
	3.2.2 Como docente:	49
4	<i>CONCLUSIONES</i>	50
5	<i>RECOMENDACIONES</i>	51
6	<i>REFERENCIAS</i>	52

RESUMEN

Trabajo de suficiencia profesional presentado por la bachillera María Esther Chamorro Plazolles, en el que se demuestra su trayectoria profesional y logros obtenidos a lo largo de su carrera. En este trabajo se ponen de manifiesto los conocimientos teóricos y técnicos sobre danza clásica, a través de la deconstrucción y desarrollo del movimiento de los brazos, su importancia, así como su metodología de enseñanza a los estudiantes de nivel superior.

INTRODUCCIÓN

El trabajo que se presenta a continuación es fruto de la experiencia de más de treinta años de ejercicio como primera bailarina en diferentes compañías de gran prestigio como el Ballet Nacional del Perú, Ballet de San Marcos, Ballet Municipal de Lima, Ballet Nacional de Panamá, y como docente en la Escuela Nacional Superior de Ballet (ENSB), las Escuelas de Danza “Terpsicore” y “Arabesque” y diversas instituciones escolares y particulares.

De esta forma este trabajo representa objetivamente la formación profesional y la experiencia laboral de la docente, así como su conocimiento de los conceptos básicos y fundamentales de la danza clásica.

En el Capítulo I, se evidencian los aspectos generales que demuestran la formación y experiencia profesional de la docente a través de su carrera como primer bailarina

, docente en ballet y maestra preparadora o mentora, así como las coreografías presentadas como docente, participación en festivales y reconocimientos brindados por su profesionalismo y desarrollo de capacidades.

El Capítulo II, se desarrolla la fundamentación de un concepto base en la danza clásica. En este caso se centra en la adecuada ejecución del movimiento de los brazos y un detallado paso a paso de cómo se aplica la teoría en la práctica. Culmina el capítulo con una muestra gráfica de la ejecución, procedimientos y secuencias que han de ser empleadas durante una lección de ballet.

El Capítulo III, se colocan evidencias sobre los aportes dados por la docente a lo largo de su trayectoria profesional. En este capítulo, se observarán documentos oficiales que sustentan su trabajo profesional en diversos aspectos de su carrera, como primera bailarina, como docente y maestra preparadora, Documentos oficiales, programas, reconocimientos, además de un repaso a las capacidades logradas y desarrolladas en dichos aspectos.

El desarrollo de este trabajo es ilustrativo y expositivo porque, por un lado, muestra evidencia objetiva de la trayectoria profesional del autor; Por otro lado, este trabajo respeta la introducción de aspectos teóricos del adecuado trabajo de los brazos permitiendo al lector potenciar su conocimiento sobre la ejecución de aspectos fundamentales que influyen en el buen desempeño en los estudiantes de danza clásica.

1 CAPITULO I – ASPECTOS GENERALES

1.1 Perfil que la organización solicitó a la bachillera

Docente en danza clásica en Formación Artística Superior en la Escuela Nacional de Ballet, con 33 años de experiencia profesional, como bailarina principal en el Ballet Nacional del Perú, Ballet de San Marcos y Ballet Municipal de Lima, así como el Ballet Nacional de Panamá.

Inició sus estudios en la Academia de ballet de Carmen Muñoz, con valor oficial, perfeccionando sus estudios con Lucy Telge, Aneli Vuorenyuri. Llevó cursos de perfeccionamiento en Londres y Nueva York con Sussane Oussov y David Howard.

Bachiller en docencia en Danza Clásica otorgado por la Escuela Nacional Superior de Ballet y maestra registrada en la Royal Academy of Dance (Londres).

Repositora de los grandes ballets románticos en la ENSB en los cursos de Repertorio y Repertorio III.

1.1.1 *Experiencia Laboral*

Grupo Nacional de Danza

- Bailarina principal, roles de solista y principales (1974-1977)
- Bajo la dirección de Carmen Muñoz protagonizó los roles principales en Sífides, La Bella Durmiente, Cascanueces y Romeo y Julieta.
- Realizó giras a las ciudades de Tacna, La Oroya , Arequipa con la compañía.

Ballet de San Marcos (1977-1978)

- Participó en los montajes clásicos y contemporáneos de la compañía, entre ellos El espectro de la rosa, Rapsodia sobre un tema de Paganini, Las Estaciones, etc.

Ballet Nacional de Panamá

- Bailarina principal, roles de solista y principales (1978-1983).
- Participación en todos los montajes clásicos y neoclásicos de la compañía, como Adán y Eva, Don Quijote, Fantasía panameña, Pas de Paysans, etc.
- Gira a la ciudad de La Habana, Cuba.

Ballet Municipal de Lima

- Primera bailarina, roles principales y maestra de la compañía (1986-2006).
- Veinte años interpretando los roles principales en El lago de los cisnes, Giselle, Carmen, Romeo y Julieta, La Fille mal garde, Cascanueces, etc. y en los

clásicos y Miniaturas, Isadora, Reflexiones, entre ellos obras neoclásicas y contemporáneas.

Terpsícore

- Maestra de 1 a 5 grado (2006-2010)
- Preparación de alumnas de 3ero y 5to a los exámenes del RAD y para las funciones de fin de año.

Arabesque

- Maestra de 2 a 6 grado (2004-2021)
- Preparación de alumnas a los exámenes del RAD en el 5to., 6to. y 7mo grado y el Intermediate y Advance I, y en las funciones de fin de año.

Escuela Nacional Superior de Ballet

- Maestra de FAS, Ballet III, Repertorio I y Repertorio III (2009-2021).
- Responsable de la preparación de exámenes de admisión, exámenes de fin de curso y puesta en escena de los ballets del repertorio.

1.1.2 Formación profesional

- Escuela de Ballet Carmen Muñoz (1964-1974)
- Seminario metodológico de la danza (1986)
- Seminario metodológico y práctico para profesores de ballet (1987)
- Certificado del Conservatorio de San Petersburgo (1997)
- Certificado "Seminario de Psicología Infantil" (2009)
- Certificado clase maestra de danza contemporánea, Zoltán Fodor (2018)
- Royal Academy of Dance. Syllabus de 1 a 5 grado (1997-2000)
- Syllabus de Intermedio (2011)
- Syllabus de 1 a 3 grado (2011)
- Focus on Character, grado 4 y 5 (marzo 2020)
- Flexibilidad para la danza (abril 2021)

1.2 Datos de la organización

Nombre o Razón Social: Escuela Nacional Superior de Ballet

Dirección: Calle Spencer MZ O LT 2 Urbanización Calera de la Merced-Surquillo

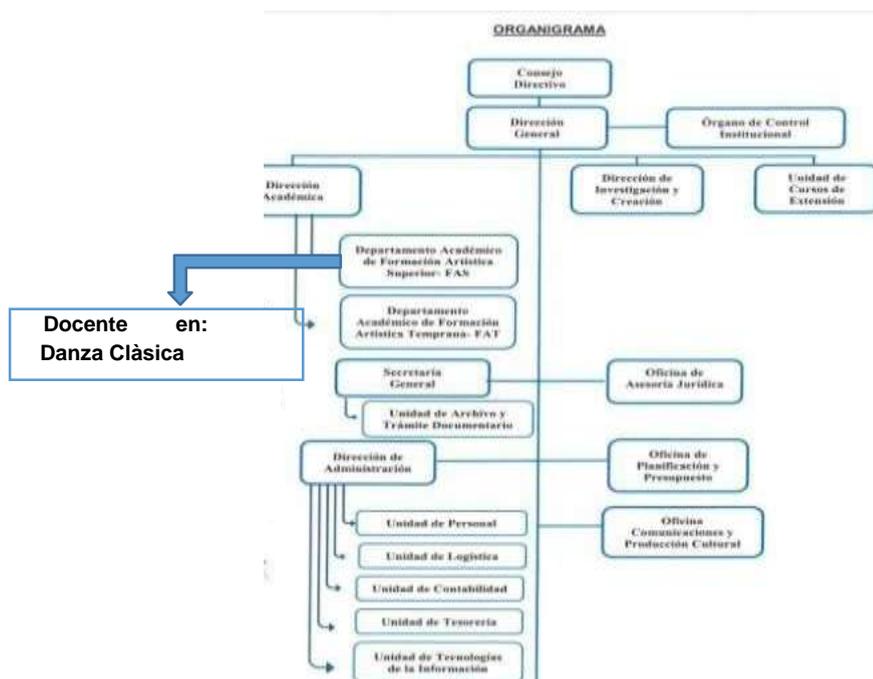
Directora General: Gina Rossina Natteri Marmol

RUC: 20600641035

Teléfonos: 2713797

Página web: www.ensb.edu.pe

Descripción de las áreas:



Recursos con los que cuentan: La institución cuenta con créditos presupuestales asignados por el Ministerio de Educación a fin de garantizar el funcionamiento y desarrollo de los objetivos y metas institucionales; un local institucional propio ubicado en un terreno de 2480 m². En cuanto a la infraestructura construida existen siete aulas de clases de ballet (aforo de 20 alumnos por aula, aproximadamente), un aula multimedia, un aula de cómputo; servicios higiénicos; servicio de fisioterapia; ocho oficinas administrativas, así como docentes y trabajadores pertenecientes a los diversos regímenes laborales.

1.3 Descripción de cómo es y qué tipo de servicio otorga la organización, empresa o institución en la que se desarrolla la experiencia profesional.

La Escuela Nacional Superior de Ballet es una institución de educación superior con rango universitario, dedicada a la formación profesional, capacitación, especialización y difusión permanente del arte a través de la danza clásica y contemporánea, contribuyendo así a su desarrollo y consolidación en nuestra cultura peruana.

Nuestra institución tiene como finalidad:

1. Promover la difusión y consolidación del arte a través de la danza clásica y

contemporánea en nuestro país.

2. Desarrollar competencias profesionales y técnicas en danza clásica y contemporánea, basadas en la eficiencia, la ética y el profesionalismo.
3. Contribuir, al desarrollo sostenible de los ámbitos nacional, regional y provincial, a la diversidad nacional y la globalización.
4. Realizar creación artística, educativa e investigación científica, tecnológica para el desarrollo humano y de la sociedad.
5. Contribuir permanentemente a la formación integral de la persona en los aspectos socio-educativo, cognitivo y físico.

Las funciones de la ENSB:

6. Formar profesionales integrales, intérpretes y docentes en danza clásica y contemporánea para la promoción del desarrollo cultural, social y educativo de nuestro país.
7. Organizar programas de profesionalización y especialización en danza clásica a aquellas personas que cumplan los requisitos señalados en la Ley del Artista, Ley N^o28131, en su Estatuto y el Reglamento General.
8. Impartir formación temprana en danza clásica.
9. Organizar y gestionar un Cuerpo de Ballet permanente.
10. Organizar y ejecutar actividades de difusión de la danza clásica y contemporánea a nivel local, nacional e internacional.

La Visión, Misión y Valores con las que se trabaja en la Escuela Nacional Superior de Ballet, son las siguientes:

VISION:

Ser una institución educativa líder con reconocimiento nacional e internacional en la formación profesional de docentes e intérpretes en danza clásica y contemporánea en el Perú.

MISIÓN:

Formar docentes e intérpretes en danza clásica, otorgándoles título profesional con rango universitario, y promover la formación temprana en danza clásica y contemporánea, contribuyendo con el desarrollo artístico cultural de nuestro país.

VALORES:

1. Disciplina
2. Respeto
3. Solidaridad

4. Honradez

1.4 Descripción general de la experiencia adquirida:

A lo largo de nuestra trayectoria como bailarina profesional, formamos parte del elenco del Ballet Nacional, Ballet de San Marcos, Ballet Nacional de Panamá y Ballet Municipal de Lima, en los cuales se trabajó con grandes maestros como Carmen Muñoz, Lucy Telge, Vera Stasny entre los nacionales, y Aneli Vuorenyuri, Alexander Plizetsky, Jacob Lescou, Mario Galizzi entre muchos otros, y el gran maestro Mikhail Koukharev del teatro Bolshoi de Moscú. En 33 años de carrera como artista obtuve infinidad de roles como solista y primera bailarina, siendo los más destacados Giselle, Romeo y Julieta, La fille mal Garde, El lago de los cisnes, Cascanueces, Grand pas Clasique, Carmen, entre los clásicos, y Reflexiones, Isadora, Brisas, Dulces y amargos recuerdos, Adán y Eva, Miniaturas, etc., entre los neoclásicos y modernos.

Logros importantes

- Destacada interpretación individual (I Festival Nacional de Pas de Deux) 1977.
- Mención interpretación (IV Festival Internacional de Ballet de Trujillo) 1983.
- Medalla de oro, primer premio (IV Festival Internacional de Ballet de Trujillo) 1983
- Gran Prix de la ciudad de Trujillo (IV Festival Internacional de Ballet de Trujillo) 1983
- Destacada labor en el Ballet Municipal de Lima (Municipalidad de Lima) 1989
- Trayectoria como primera bailarina (Universidad Ricardo Palma) 1997

En nuestra labor como docente la experiencia adquirida en los últimos años es amplia y variada, tanto en el trabajo con la Escuela Nacional Superior de Ballet como con la Escuela privada Arabesque.

A nivel humano, tuvimos y tenemos la oportunidad de conocer distintas realidades socioeconómicas y de esa forma enfocar el trabajo y rendimiento de acuerdo a ellas.

Asimismo, se ha logrado afianzar y perfeccionar nuestros conocimientos técnicos de la danza clásica, debido a la constante repetición y demostración en las clases impartidas.

Es bueno recalcar que es gratificante y motivador trabajar con algunos colegas maestros que forman parte de la plana docente de la ENSB, con los cuales hemos compartido los grandes roles del ballet clásico. En base a esta experiencia hemos trabajado de forma conjunta, compartiendo alumnos y uniendo esfuerzos en los montajes que se ha ejecutado.

En la escuela privada donde trabajo desde hace 15 años, me he desempeñado como maestra preparadora de los exámenes anuales de la Royal Academy Of Dance, de la cual soy miembro desde hace 20 años, siendo esta una labor distinta a la de la ENSB, pues son niñas que asisten 2 o 3 veces por semana a clases y tienen un syllabus distinto.

Sin embargo, estas dos experiencias de trabajo se complementan y enriquecen mucho la docencia en la danza clásica.

En el presente año he realizado labores de mentora, designada y aprobada por la RAD, específicamente a la alumna Nicole Rodríguez, la cual rindió examen para certificarse como maestra del RAD.

1.5 Explicación del cargo: Funciones ejecutadas

El cargo que desempeño en la ENSB es Ballet III. Tenemos a nuestro cargo en esta asignatura o experiencia curricular a los estudiantes que pertenecen al segundo año de la carrera de docente o intérprete en danza clásica

De igual manera, contamos con la experiencia curricular de Repertorio I y Repertorio III.

La preparación de clases de técnica de ballet es semanal. Las clases tienen un tiempo de duración de una hora y media, de lunes a viernes. Se plantea un objetivo, por ejemplo el giro. Las secuencias programadas se ejecutan para enfatizar el eje, la buena colocación del pase, la forma en que se mueve la cabeza y el buen *plié* para empujar el piso y entrar al giro.

De esa forma se plantean los múltiples objetivos dentro de una clase y, a medida que avanza, se va modificando y complicando progresivamente las secuencias.

La técnica es compleja, pero tiene una estructura muy metódica para lograr los pasos.

Durante la pandemia se tuvo que hacer grandes esfuerzos para modificar la enseñanza. Por ello recurrí a filmarme los pasos y las correcciones y mediante el zoom demostrar y verbalizar acentuadamente al dar la clase, tratando de mantener el mejor ánimo posible en los alumnos. Al ser un arte visual, fue todo un reto.

Con respecto a las asignaturas, **Repertorio I y Repertorio III**, en primer lugar redacto el libreto de la obra, en qué época se desarrolló, y se explica sobre el coreógrafo y el compositor de la música.

Las clases se realizan una vez por semana, por lo que el avance es lento, debido a que la coordinación de movimientos para bailar es paulatina y es distinto realizar solamente clase de entrenamiento.

Nuestra especialidad es resultado de la práctica profesional como bailarina y docente

y está enfocada en los ballets del período romántico, que antecede al ballet clásico.

Nos enfocamos en la esencia de la coreografía, simplificando un poco los pasos, pero sin perder la cualidad de la obra, y nos concentramos de manera especial en mostrar el estilo. Cada semana se avanza solo un paso, exigiendo que se coordine brazos, torso y piernas.

En la escuela privada Arabesque se ha guiado a las alumnas en los distintos grados del RAD, desde 4to. a 7to. y el Intermedio y Avanzado 1, preparando cada parte del syllabus.

En mi experiencia de mentora, he realizado un seguimiento dos veces a la semana, primero vía Zoom y el último mes de Setiembre de manera presencial, evaluando el desempeño de la estudiante y guiándola hacia su objetivo final, su examen.

1.6 Propósito del puesto (objetivos, metas)

Nuestro principal propósito es sembrar en los estudiantes el amor y gusto por este bellissimo arte del ballet. En la enseñanza de cada paso académico se encuentra una armonía estética de gran bienestar interior.

Buscamos que al lograr su aprendizaje y perfeccionarlo, van a obtener el gusto por realizar y ejecutar lo aprendido brindando su mejor esfuerzo. El objetivo central está en que aprendan las combinaciones de la clase o de repertorio, y la meta es que puedan interiorizar el movimiento, sentir lo que están proyectando con su cuerpo y no solamente ejecutarlo. Dicho de otra forma, el espíritu tiene que estar presente.

La actitud de alerta en los estudiantes es muy importante para un mejor aprovechamiento y eso es una constante en las clases, mantenerlos motivados para que puedan lograr los objetivos planteados.

Nuestro objetivo principal es inculcar una disciplina rigurosa, sabiendo que quienes la aplican son los que logran buenos resultados, tanto en la enseñanza en la ENSB como en la escuela privada Arabesque.

1.7 Resultados concretos que ha alcanzado en este periodo de tiempo

Algunos resultados alcanzados con nuestros estudiantes son los siguientes:

- Disciplina y trabajo en equipo.
- Comprensión de las formas puras o clásicas en la técnica del ballet, sin manierismos.
- Musicalidad y coordinación de piernas brazos y cabeza en las combinaciones de clase y repertorio.
- Igualdad de movimientos, armonía.

Lista de ballets ejecutados:

- Danza del agua, coreografía de Esther Chamorro (2009)
- Danza española, coreografía de Esther Chamorro sobre la original (20011)
- Pas de trois del ballet El Corsario, reposición (2012)
- Suite del ballet La Bayadera, reposición (2014)
- Suite del ballet Giselle, reposición(2013,2016)
- Las Sífides, reposición (2017)
- Conservatorio (2018)
- Cuento de Navidad, Los mendigos, coreografía de Esther Chamorro (2019)

En la etapa de pandemia se logró que cada alumno envíe su grabación del examen de fin de año, las cuales tengo archivadas.

Los exámenes de la academia Arabesque de RAD han tenido un resultado mayoritario de MERIT, con algunas DISTINCTION.

Realicé varias piezas del repertorio con esta escuela, siendo las más importantes:

- Paquita, Reposición (2019) Suite de las Sífides, reposición.

2 CAPÍTULO II. FUNDAMENTACIÓN

2.1 Explicación de teorías o fundamentos aplicados

Los brazos son para el bailarín el equivalente a lo que un marco para una pintura o cuadro. La importancia de los brazos reside en que forma parte del centro de expresividad.

De Pedro (2003) nos describe la importancia del movimiento de los brazos en el ballet, así: “Como elemento estético, el miembro superior alarga las líneas del cuerpo, además de ser especialmente elocuente en lo que a expresión se refiere. La posición y movimiento de los brazos es sin duda un elemento estético, por este motivo, dentro de la mecánica y estructura de la dinámica y el equilibrio desempeña dos funciones, referidas a la estética y a la mecánica del equilibrio”.

Cada posición de los brazos cumple una función. Los brazos tienen movimientos aislados de los hombros, se mueven independientemente utilizando los músculos dorsales y pectorales. Estos músculos sostienen los brazos, que se son como alas.

El brazo termina en la mano y esta debe estar relajada con los dedos colocados en una natural y bella forma, sin manierismos. Debe haber espacio entre los dedos y todos ellos se extienden en una misma dirección, siguiendo la línea del brazo. La mano no está “rota” en su articulación con el brazo, sino que prosigue la línea general redondeada de todo el brazo, desde el hombro. Vaganova (1967) en “Las formas de la danza clásica señala: “En mi terminología de la danza utilizo solamente tres posiciones de los brazos, todas las demás son derivaciones de estas”.

La posición inicial es la **preparatoria** (posición de base y estructura), con una distancia entre el torso y los codos, y de una forma ovalada y simétrica dividiendo el centro con las palmas para arriba, también llamada *bras bas* (brazos bajos).

En la **primera posición** (posición de eje o filtro), las manos se levantan delante del torso hasta la altura del estómago, sin variar la posición del codo. Esta posición se mantiene con la tensión de los músculos que van del hombro al codo.

La **segunda posición** (posición de amplitud de espalda) es la más difícil de sostener. Los brazos están abiertos a los costados y los codos ligeramente doblados y sin dejarlos caer.

Los hombros deben ir encajados, jamás hay que alzarlos. El antebrazo se mantiene en el mismo nivel que el codo. Es como si alguien le sujetara los codos por atrás. La mano también tiene que estar mantenida. Al mantener esta posición durante la lección, le damos la mejor educación para la danza. Esto tomará tiempo en asimilarse y realizarse bien. Entonces no habrá que preocuparse por los brazos, el codo nunca se colgará, la mano será liviana,

natural y con expresión. Estará cultivada.

En la **tercera posición** o posición de corona, se levantan los brazos hasta la coronilla con los codos ovalados y los dedos hacia adentro. También se le dice *cuoron* o corona. Las manos deben ser visibles sin levantar la cabeza, solo levantando la vista. El acto de bajar los brazos desde la tercera posición pasando por la segunda hasta la preparatoria se debe realizar con toda sencillez, no de manera cursi, sin romper la línea.

Las posiciones de **arabesque** (línea sinuosa de forma elegante) se caracteriza por el brazo estirado hacia delante; mantiene la palma de la mano abierta hacia abajo. No se sobreestira el codo ni se adelanta el hombro. En las cuatro posiciones de arabesque, la mirada es hacia el dedo del medio de la mano que esta adelante, frente a la nariz

Gretchen Ward Warren (1989) señala: “En arabesque la palma mira hacia abajo y los dedos se alzan sutilmente continuando la curva de la mano”.

De Serge Lifar, *La Dance* (1968) nos habla de María Taglioni, joven bailarina. “Es un genio, escribía Teófilo Gautier, nos ofrece **rond de jambes y port de bras** que valen largos poemas”.

2.2 ¿Cómo se integra la teoría y la práctica para cumplir los objetivos?

Lo primero y más importante para colocar los brazos es colocar bien la espalda, hombros abajo y atrás, cerrar las costillas pero manteniendo el pecho abierto. Esto se ve reforzado activando los músculos dorsales y dirigiendo la punta del omóplato hacia la cintura. Con esta colocación será más fácil conseguir las distintas posturas de brazos.

En la práctica, la posición de **preparatoria** se utiliza al comienzo de todos los ejercicios, ya sea en la barra o en el centro. Al estar en esta posición, el estudiante está en una actitud de alerta, es el arranque de toda combinación de movimiento, luego sigue un pequeño *allonge*, que es como una respiración del antebrazo, sin subir el codo, solo usando las manos.

Al utilizar siempre esta posición al empezar cada ejercicio, se reafirma el centro del equilibrio y punto de partida.

Una analogía puede ser imaginarse que están sosteniendo una pequeña maceta sin llegar a chocar los dedos medios.

Imagen 1: Método Vaganova. Fuente: "Danza clásica para principiantes".
Vikhreva, 2004



La primera posición es muy utilizada en los giros de cuarta o quinta posición de pies, ya sea en *dehors* (hacia afuera) o en *dedans* (hacia adentro). Representa el centro o eje al girar. Si esta primera posición está perfecta, es natural conseguir la fuerza centrífuga moviendo rápido la cabeza al girar. De esta manera se comprueba que la técnica del ballet involucra las leyes de la física.

Algunas veces he mencionado a los estudiantes que observen cómo funciona el motor de una lavadora centrífuga y que se imaginaran que así es el giro en el ballet.

Los maestros cubanos le llaman la *posición de filtro*, queriendo representar que hay que pasar por esta antes de llegar a otras posiciones.

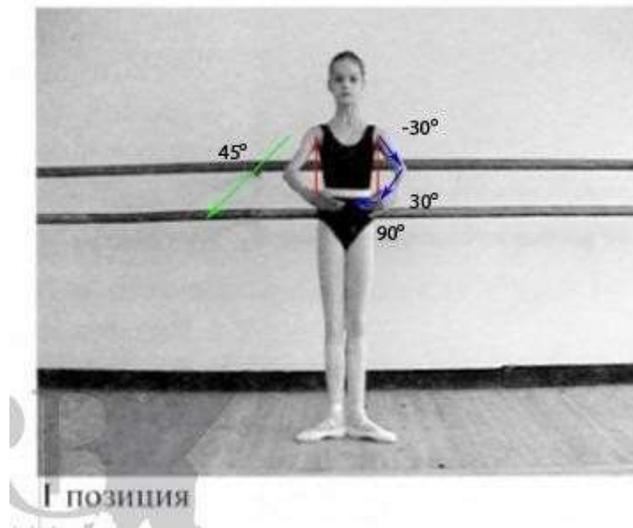
En los *tours* en el aire para los varones, marca mucho el eje ya que están dando el giro en el aire sin contacto con el piso y sostener la verticalidad es fundamental.

En los saltos medianos se usa en coordinación con el impulso de las piernas, nuevamente para buscar el eje en el aire antes de caer en la siguiente posición del salto requerido.

Por ejemplo antes de un *echapé*, se impulsa con brazos en primera posición y cae en una segunda posición de brazos y segunda de pies en *plié*.

En los grandes saltos en las diagonales también marca el impulso en coordinación con el *grand battement* antes de caer con brazos a la segunda posición o en *arabesque*.

Imagen 2. Método Vaganova. Fuente: "Danza clásica para principiantes"
Vikhreva, 2004



LA segunda posición no debe pasar de la altura de los hombros. El nivel correcto se logra cuando se abren los brazos a los costados desde una primera posición, abarcando el espacio con amplitud y siempre conservando la simetría.

Esta posición ayuda mucho a sostener la espalda. Es importantísimo y muy difícil mantener el brazo en segunda posición en los primeros años de estudio. Cuando esta posición se domina, los ejercicios en el centro de la lección se desarrollan con comodidad.

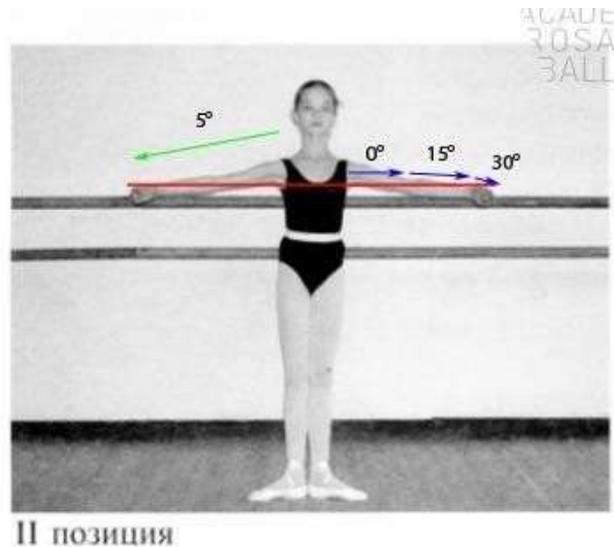
En los ejercicios de giro, el brazo que está en la segunda posición llega al centro en el momento del impulso del giro.

En los ejercicios de adagio (*developes*) los brazos llegan a la segunda posición cuando la pierna llegó a su posición final en el aire; y cuando esta baja, también bajan los brazos en una absoluta coordinación.

Para los pasos virtuosos de *fouetes* o *grand pirueta* a la segunda en los varones se utiliza para planear el giro.

La *demi segunda* es un poco más baja y se usa para saltos pequeños y la postura de los ballets románticos.

Imagen 3. Fuente: "Danza clásica para principiantes" N. A. Vikhreva, 2004



La **tercera posición** es la que da más claramente la sensación de verticalidad. Es el nivel más alto de las posiciones de brazos. Se conserva la forma ovalada de la primera posición. Se puede llegar desde la primera posición (por dentro) o desde la segunda posición (dibujando un medio círculo).

Para poder tener dominio en los ejercicios del centro se practican muchos equilibrios en la barra con esta posición, ya que es un cambio grande de practicar equilibrios en primera posición o posición de filtro.

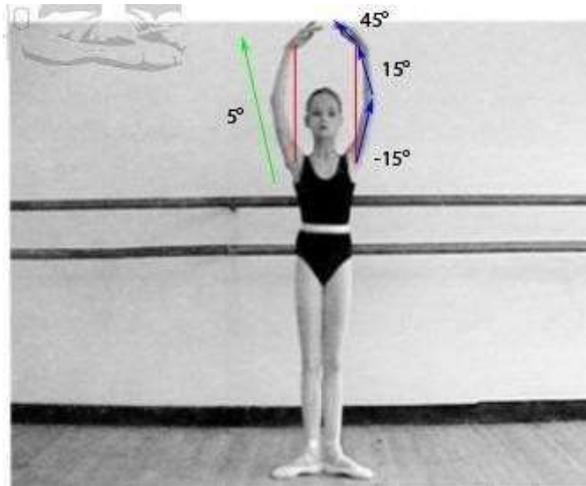
Los giros con brazos en esta posición requieren de un nivel intermedio a avanzado; el eje se encuentra encima de la coronilla. En un solo impulso, ambos brazos llegan a la posición.

En los grandes saltos, ayuda a la elevación. El punto máximo de altura de un gran salto es cuando los brazos están en esta posición.

En los finales de una variación clásica dan una imagen imponente ya que la figura del bailarín se alarga y facilita mayor proyección, y en el último compás de la música se remata con el movimiento de brazos en tercera posición.

En los ballets románticos esta posición varía ligeramente. El torso se inclina levemente hacia adelante y, por lo tanto, los brazos se adelantan sutilmente.

Imagen 4. Posición de arabesque. Fuente: "Danza clásica para principiantes" N. A. Vikhreva, 2004



Posiciones de arabesque. Existen cuatro posiciones de *arabesque*. Aquí, la línea de los brazos cambia, ya no es de forma ovalada sino que el brazo se extiende hacia el frente. Se caracteriza por formar un ángulo con la espalda, que puede ser de 45, 90 o 180 grados.

El primer *arabesque* se puede decir que es la figura más representativa del ballet. Cuando el ángulo está a 90 grados, se ve el dibujo perfecto de una escuadra.

Cuando el brazo y la pierna se elevan, es un movimiento que expresa bravura. Cuando los dos brazos están adelante (*chequetti*) y la pierna a 45 grados, es el estilo romántico. Es una posición muy utilizada en los equilibrios y grandes saltos y piruetas.

Imagen 5

Fuente de imágenes: "Gaynor Minden".



En el segundo *arabesque*, se cambia el brazo adelante y se utiliza un ligero *épaulement* y se ladea la cabeza hacia adelante o hacia atrás.

Se utiliza para finales de grandes piruetas de *arabesque* o *attitude*. Se estudia primero en estático, luego en *promenade* o paseo antes de hacer la pirueta.

Da una versatilidad y matices a los pasos en una clase de ballet. Requiere de mayor concentración para lograrla.

Imagen 6

Fuente de imágenes: "Gaynor Minden".



En el tercer *arabesque* se repite la posición de los brazos en primera pero lo que cambia son las piernas, que ya no están en una posición *effacé*, sino que estarán en *croisé*. Al igual que el segundo *arabesque*, es muy utilizado para finales de piruetas y grandes saltos. Se estudia primero al piso y cuando la espalda y los hombros entienden la colocación, recién se eleva la pierna hacia atrás.

La variante del método *chequetti* con los dos brazos adelante se utiliza mucho en los ballets románticos, especialmente a la hora de saltar con los dos pies juntos, dando una impresión de estar volando, es decir etérea.

Imagen 7

Fuente de imágenes: "Gaynor Minden".



El cuarto arabesque es más complejo: los brazos son iguales que el segundo *arabesque*, pero lo que cambia son las piernas, que ya no están en una posición *effacé*, sino que ahora estarán en *croisé*. La torsión del cuerpo y el ladeo de la cabeza es más notorio. Se requiere de mayor control y dominio del trabajo de espalda; es de mucha expresividad, los hombros se abren en una semi torsión. Es una posición bellísima y alarga mucho la línea.

Imagen 8

Fuente de imágenes: "Gaynor Minden".



2.3 Descripción de las acciones, metodologías y/o procedimientos

Al igual que las piernas, los brazos tienen una forma y método preciso de enseñar. De forma paulatina, el estudiante va a manejar los brazos con expresividad propia, pero siempre respetando la forma y el recorrido antes de llegar a la siguiente posición. Los brazos se

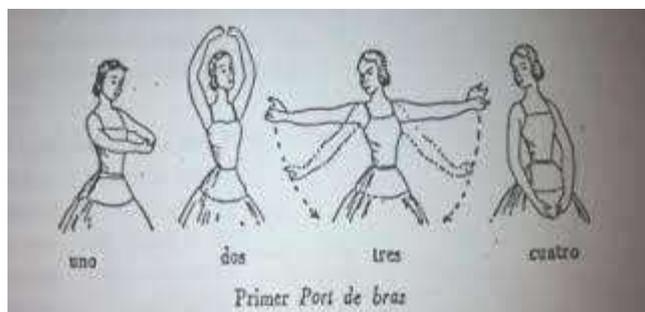
educan aparte; la manera de manejar los brazos siempre delata una buena o mala escuela.

La posición de los brazos y el *port de bras* deben parecer hechos sin esfuerzo, y es importante recalcar la independización del movimiento de las piernas. También se menciona que la cabeza da el toque final y la mirada acompaña el movimiento. En el método Vaganova se estudian seis *port de bras* básicos.

En el primer *port de bras*, el cuerpo se coloca en una quinta posición de pies en *croise* con la pierna derecha adelante, mientras los brazos están en preparatoria. Se hace un pequeño *allongé* de preparación, que es como una respiración; allí la mirada va de reojo hacia la mano derecha, regresan ambos brazos a preparatoria y la mirada de reojo (sin bajar el mentón) va hacia la mano izquierda. En un movimiento continuado, suben por la primera posición hasta llegar a la tercera siempre con la mirada a la palma de las manos. Cuando llega a la tercera posición, estirar ligeramente las manos y abrir los brazos desde el codo pasando por la segunda posición y la cabeza hacia la palma de la mano derecha. Antes de bajar a la posición preparatoria, hacer otro pequeño *allongé*, dejando la cabeza hacia el lado derecho.

Imagen 9. Fuente de imagen: las formas de la danza clásica.

A. Vaganova



En el **segundo port de bras**, el cuerpo se coloca en *croisé* en quinta posición de pies con la derecha adelante. Los brazos están en preparatoria; se repite el recorrdio del primer *port de bras* solo hasta llegar a la primera posición, de allí se eleva el brazo izquierdo hacia la tercera posición y al mismo tiempo se lleva el brazo derecho a la segunda posición. La mirada se dirige hacia la mano derecha, luego la mano izquierda abre a la segunda, la mirada sigue a la mano izquierda. Cuando esta llega a la segunda, el brazo derecho hace un *allongé* y sube hasta la tercera. En un movimiento coordinado, a la misma vez, el brazo izquierdo llega a la preparatoria de manera que el derecho está en tercera y el izquierdo en preparatoria. La cabeza está mirando a la mano derecha; de allí se juntan en primera, moviendo los dos brazos a la vez e inclinando la cabeza sobre el hombro izquierdo. De allí vuelven a abrir ambos brazos a segunda mirando hacia la derecha y un pequeño *allongé* o respiro antes de llegar nuevamente a preparatoria.

Imagen 10. Fuente de imagen: las formas de la danza clásica.

A. Vaganova



En el **tercer port de bras**, se involucra el movimiento del torso hacia adelante. Se empieza con los brazos en segunda posición y la cabeza mirando hacia la derecha; una

pequeña inspiración y el torso baja lo más posible sin tirar las piernas para atrás, jalando los isquiotibiales para arriba. Los dos brazos bajan hasta llegar a la preparatoria inclinando simultáneamente la cabeza y el torso hacia delante, conservando la esbeltez de la espalda y manteniendo la espalda. Luego, se alzan la cabeza y el torso juntamente con los brazos que pasan por primera hasta llegar a la tercera posición. Los ojos siguen el recorrido de la mano. Después, el torso se inclina hacia atrás especialmente de la media espalda. La cabeza sigue la línea del cuello, no se descuelga y a su vez las manos siguen encima de la coronilla. Para enderezar el torso, los brazos se abren por segunda posición y la mirada hacia la derecha.

Imagen 11. Fuente de imagen: las formas de la danza clásica.

A. Vaganova



En el **cuarto port de bras** hay un reto mayor, pues se utiliza una torsión de la media espalda. Generalmente se hace al final de la lección, cuando los músculos de la espalda están muy trabajados. Se empieza en *croise*, con la pierna derecha adelante en quinta posición; se hace el recorrido del segundo *port de bras* hasta llegar con la izquierda en tercera posición y la derecha en segunda.

El brazo izquierdo junto con el hombro y torso giran hacia la izquierda moviendo a la vez el brazo derecho que está en segunda hasta adelante. La cabeza mirando la mano izquierda, luego en un movimiento coordinado, ambas manos bajan las palmas de ambos brazos y la cabeza cambia de dirección hacia la mano derecha que está adelante con una ligera inclinación y mostrando la espalda en posición de cuarto *arabesque*. De allí ambos brazos se encuentran en primera posición y vuelve el brazo derecho a la segunda y el primero a tercera posición.

Imagen 12. Fuente de imagen: las formas de la danza clásica.

A. Vaganova



En el **quinto port des bras** se comienza de la misma forma que el segundo y cuarto *port de bras* en quinta posición *croisé*. Los brazos respiran y pasan de la preparatoria hasta la primera posición; luego, el brazo izquierdo sube a tercera y el brazo derecho a segunda; la mirada es hacia la mano derecha. De allí, el bailarín voltea y se enfoca hacia arriba y hacia la esquina izquierda con una inhalación y ligera suspensión del esternón.

Luego, se inclina hacia adelante sujetando los abdominales. Ambos brazos se mueven abajo junto con el cuerpo y se encuentran en la posición preparatoria final de la inclinación. Luego se incorpora, pero con una torsión hacia el lado izquierdo; a la vez que el cuerpo se levanta, los brazos pasan por primera posición, abre el izquierdo a segunda mientras que el derecho está en tercera. Al mismo tiempo, el cuerpo se arquea hacia el lado izquierdo, con cuidado de no involucrar a los hombros.

Recobrando la cintura, el bailarín entonces comienza un medio arco alrededor de la espalda, cambiando simultáneamente la dirección de los brazos y la dirección de la cabeza, que termina hacia la derecha y alternando los brazos. Luego se incorpora a la lineación vertical.

Imagen 13. Port de bras (quinto) Fuente de imagen: las formas de la danza clásica.

A. Vaganova

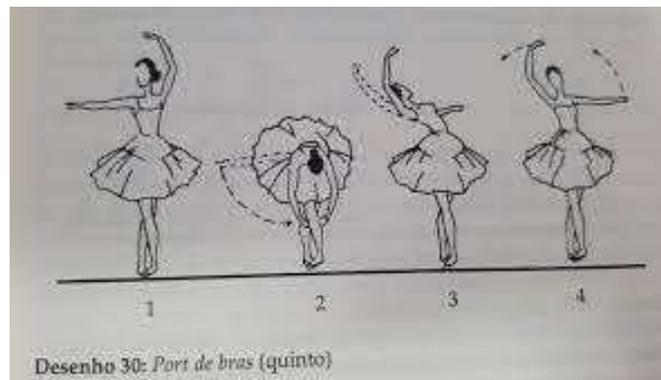


Imagen 14. Grand port de bras. Fuente de imagen: las formas de la danza clásica.

A. Vaganova



El **sexto port de bras** o también llamado el **grand port de bras**, es el más complejo y difícil de ejecutar. Involucra todo lo aprendido en los anteriores *port de bras* y agrega el reto de usar las piernas. El cuerpo y los brazos hacen lo mismo que en el quinto *port de bras*, mientras que las piernas llevan al bailarín a una profunda flexión hacia adelante y luego un fuerte empuje sobre la pierna de atrás, quedando en *tendu croisé* adelante.

Como preparación, el bailarín comienza con un *temps lié* hacia adelante, brazos moviéndose desde preparatoria hasta primera, llegando al *tendú croisé* atrás, con el brazo izquierdo en tercera y el derecho en segunda, la cabeza ligeramente hacia atrás y hacia la derecha.

De allí el bailarín repite el movimiento del quinto *port de bras* con el esternón y la quijada, luego la pierna de atrás se desliza en una profunda elongación, formando una línea diagonal que va desde la cabeza hasta el dedo de la pierna de atrás. Simultáneamente los

brazos quedan en una extendida tercera y segunda posición, cuidando de no trasladar la cadera hacia atrás, dejando el peso sobre la pierna de adelante y sin subir los hombros. Luego el bailarín empuja con fuerza y cambia el peso hacia la pierna de atrás, quedando en *croisé* adelante en *tendú* con ambas piernas estiradas, sin torsión en la cadera, que se mantiene estable. En este momento los brazos están en primera.

Permaneciendo en la posición *croisé* delante , el bailarín ejecuta el resto del *port de bras* igual que el quinto port de bras. Cuando el cuerpo se arquea hacia atrás, los brazos alternan de lugar mientras que la cabeza cambia el *focus* hacia la derecha. Luego, el cuerpo se recupera hacia la vertical, brazo izquierdo en tercera y brazo derecho en segunda. En todo este trayecto las caderas y piernas mantienen la estabilidad y rotación. Generalmente se concluye con un *temps lié* hacia adelante en una posición *croisé* atrás, igual que al inicio.

3 CAPITULO III. APORTES Y DESARROLLO DE CAPACIDADES

3.1 Aportes realizados por el bachiller utilizando los conocimientos prácticos o base teórica adquirida durante la carrera

Como aporte importante en la difusión del ballet como disciplina artística, como bailarina miembro de las compañías de ballet he transmitido la interpretación de los roles bailados con seriedad, sensibilidad y profesionalismo.

Toda esa larga experiencia de trabajo, dedicación y mística ha sido transmitida a los alumnos de la ENSB.

Mención aparte es que he ofrecido un espacio en mi casa para que tres alumnos puedan turnarse y trabajar en mi salón de ballet de manera presencial una o dos veces por semana en este último bimestre. Esto debido a la prolongada frustración que ha ocasionado las clases por zoom, ya que una gran mayoría presentaba problemas de conexión y espacio.

A continuación, mostramos las evidencias de la trayectoria de la autora:

3.1.1 *Certificados:*

Certificado del Royal Academy of Dancing como Docente -2000



Certificado como mentora, otorgado por el Royal Academy of Dance -2021

STATEMENT OF ENGAGEMENT FOR MENTORS	
YOUR PARTICULARS	
Esther Chianese	
Pera	
YOUR ENGAGEMENT	
Programme:	Certificate in Ballet Teaching Studies
Module:	CBTS 434: Practical Teaching
Mentoring:	Provision of support to each student as set out in the Mentor Handbook, specifically in section 4.
Dates:	11 January 2021 – 8 October 2021
Number of Students:	1
YOUR FEES AND EXPENSES	
Amount payable:	Homework of US\$80.00 per student (less only for the first student)
<p>El estudiante es un graduado certificado o nivel superior de enseñanza otorgado por el organismo rector. No se requiere de pago (apoyados en materia fiscal por el país de origen, ya pagados o más en el caso de exención)</p>	
Submission of invoice and time of payment:	An invoice should be submitted to the Programme Officer CBTS & DOTB, Sarah-Elise Martin (sarah@rad.ac.uk) in the Faculty of Education on completion of the invoice placement (no later than 1 December 2021).
The Royal Academy of Dance offers you engagement on the terms and conditions set out above and attached.	
Veronica Urzua-Fraser	
Royal Academy of Dance Date of issue: 28/11/2021	Agreed to terms set out above and enclosed Date: 6/01/2022

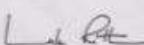
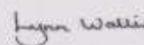
Nombre del estudiante	NICOLE RODRIGUEZ CASARETTO
País de estudio	PERU
Dirección actual (si han habido cambios recientemente)	CALLE PARQUE MIGUEL DE ECHENIQUE 506, PUEBLO UNIBE, Lima - PERU (15004)
Teléfono	+51 905 140 078
Email	n.rodriguezcasaretto@gmail.com

Sección 1: Mentor recomendado *participante en todo el tiempo*

Nombre del Mentor recomendado	MARIA ESTHER CHIANESE
Dirección completa del estudio donde se van a hacer las prácticas	
Dirección particular (en caso de cambios recientes - es aquí donde se le envían el correo)	SALVADOR GUTIERREZ / ANTONIA LOPEZ, (LIMA PERU)
Teléfono	+5196276289 / +5112719648
Email	Estherchianese@gmail.com

Certificado del Royal Academy of Dance donde se califica con DISTINTION

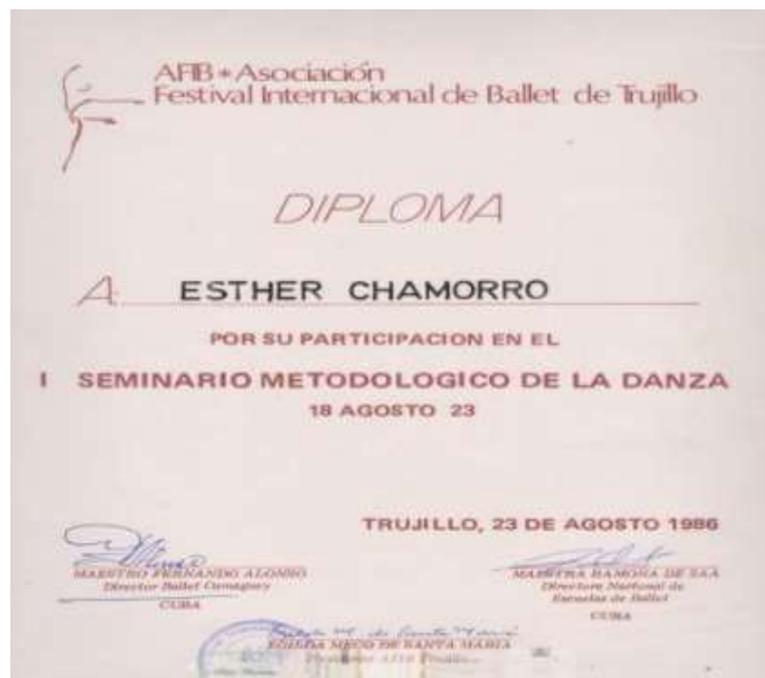
Nivel Avanzado- a alumna preparada por la docente- 2016

 ROYAL ACADEMY OF DANCE		
Level 3 Certificate in Vocational Graded Examination in Dance: Advanced Foundation (Ballet)		
María Esther Zignaigo		
DISTINCTION		
Date of Examination : 30/10/2016 Date of Award : 02/12/2016		
The candidate has been awarded 20 credits Unit: Vocational Graded Examination in Ballet: Advanced Foundation European Qualifications Framework Level 4.		
 Luke Fittner Chief Executive	 Darcey Bussell CBE President	 Lynn Wallis Areas Director
Registered by  Ofqual	 The European Qualifications Framework Registered awarding body	 00479546
<small> 930043/17/2016/200917-01-4763 Registered in England, Wales and Northern Ireland Qual ref: 301/09/11 Unit ref: 402/09/12 </small>		

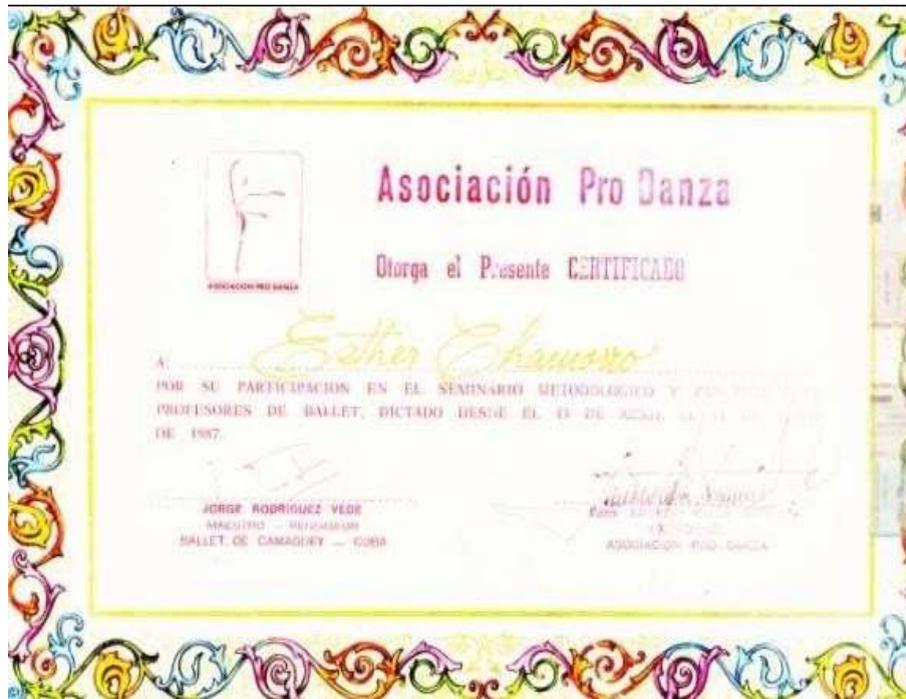
Certificado del Royal Academy of Dance donde se califica con DISTINCTION Nivel Intermedio- a alumna preparada por la docente- 2014



Seminario Metodológico, Trujillo 1986



Asociación Pro Danza 1987

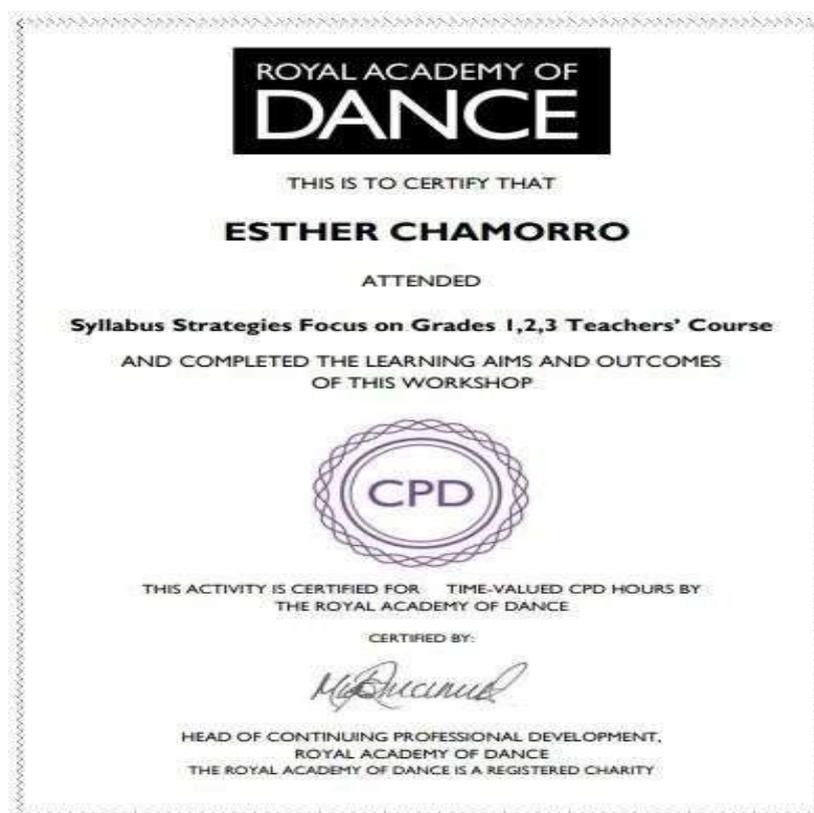


Certificado de Psicología infantil ENSB 2009

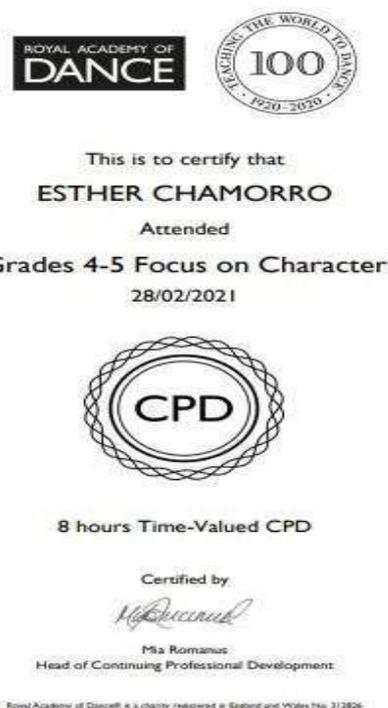




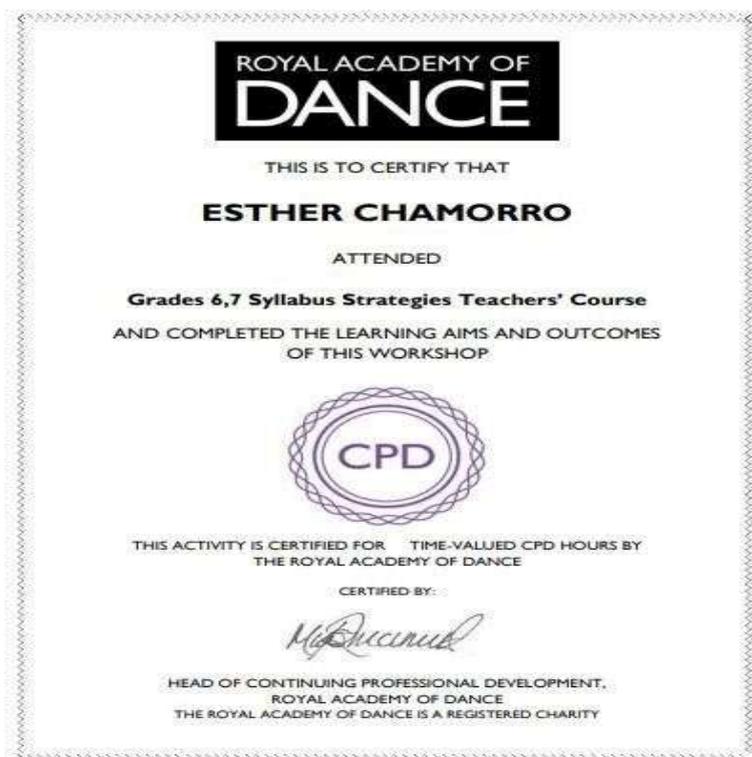
RAD Certificado de grado 1-2-3, 2020



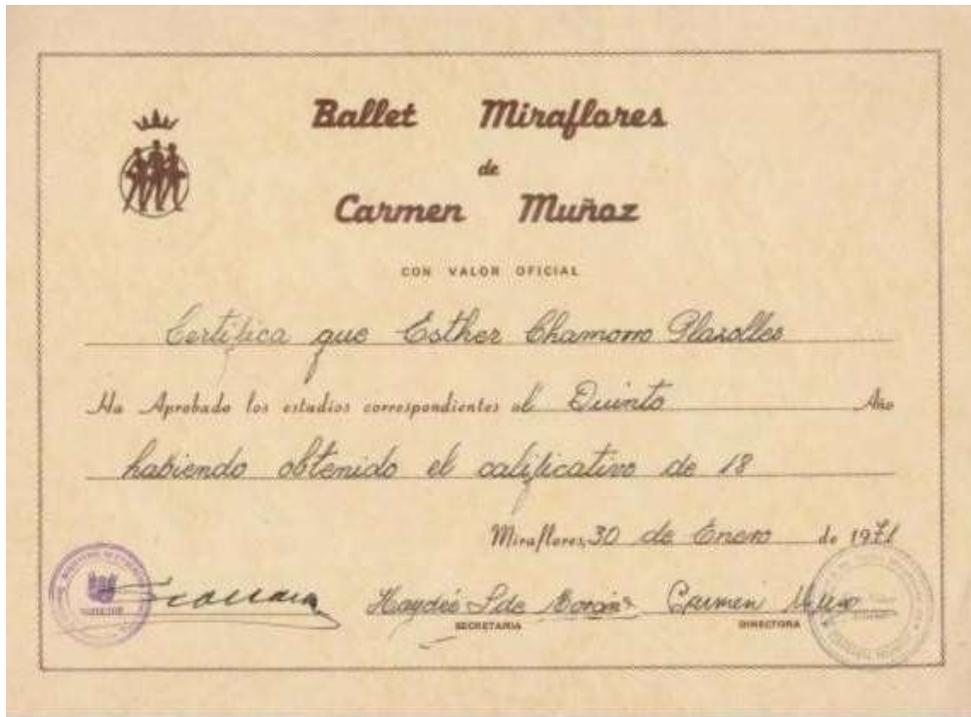
RAD Certificado de grado 4-5, 2021



RAD Certificado grado 6-7, 2015



Certificado de estudios Ballet Carmen Muñoz, 1971



Premio de interpretación, Festival de Trujillo, 1976



Festival Internacional de Trujillo, premio de interpretación, 1983



Festival Internacional de Trujillo, medalla de oro, 1983



Diploma Ricardo Palma, 1987



Diploma Municipalidad de Lima, 1989



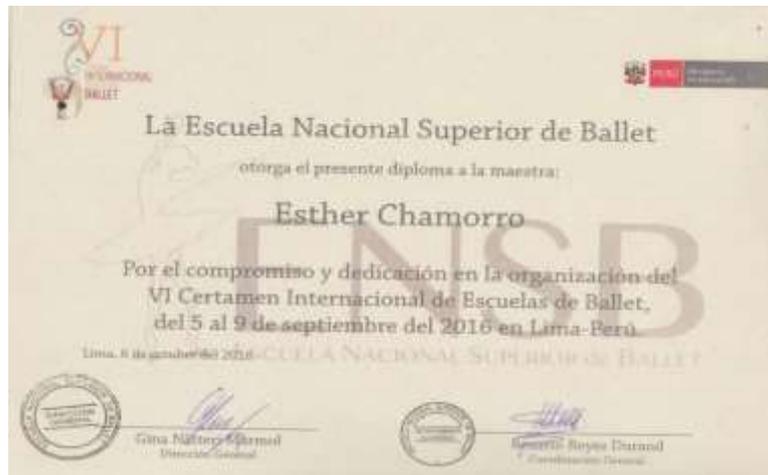
Gran Prix, festival de Trujillo, 1983



RAD Intermediate foundation e Intermediate, 2011



Diploma ENSB Certamen Internacional, 2016



3.1.2 Docente (Elaborando y dirigiendo coreografías)

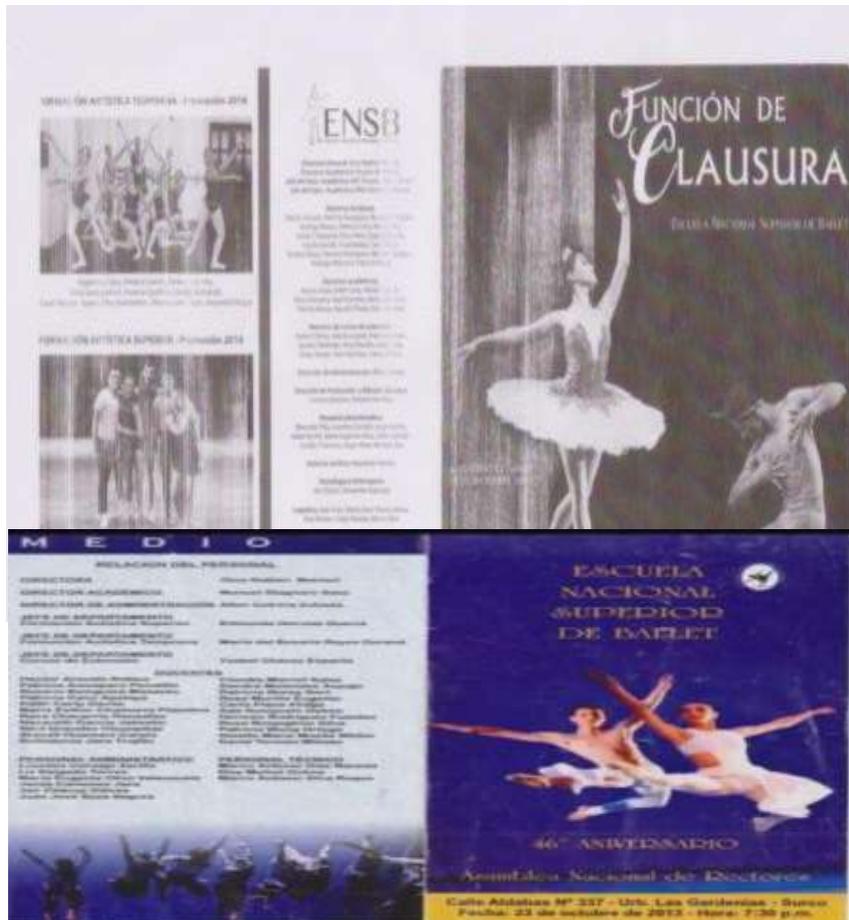
Danza del agua, 2009



Conservatorio, 2018



La Sílfides, 2016



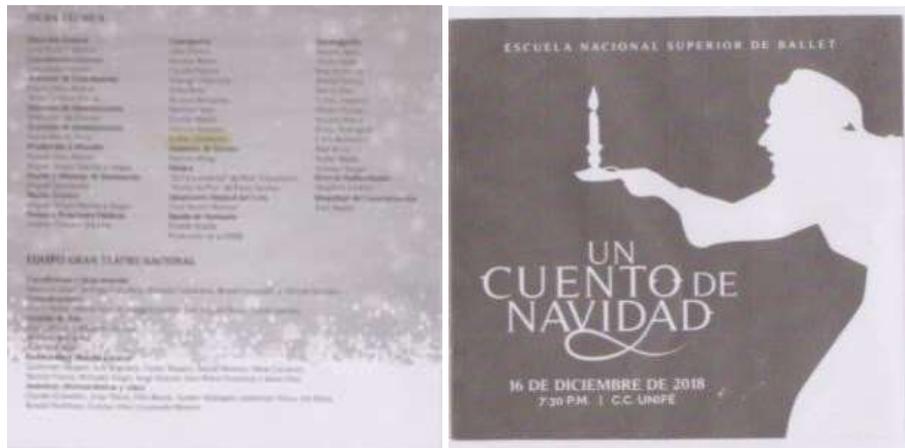
Giselle 1er acto, 2013



La Sílides 2016



ENSB 2018 – 2019



3.1.3 Como Primera Bailarina:

Bodas de Aurora, 1975



Giselle, 1987



Grand Pas Clasique, 1983



Isadora, 1994



La Silfide, 1992



Lago de los Cisnes, 1987



Medalla de Oro y Gran Prix, 1983



Romeo y Julieta, 1975



Las Silfides, 1988



3.2 Desarrollo de capacidades: Descripción de las capacidades adquiridas en su experiencia profesional:

3.2.1 Como bailarina:

- Estar enfocada en el éxito de la obra interpretada de forma integral y colaborar en lo necesario para un buen espectáculo.
- Desarrollar la creatividad y la inteligencia musical a partir de las prácticas escénicas

3.2.2 Como docente:

- Convocar a los colegas para formar equipos de trabajo para enriquecer la labor y que los estudiantes se beneficien de trabajar con estudiantes de otro grado, respetando su nivel.
- Desarrollar el valor de la disciplina como eje del aprendizaje y como consecuencia la responsabilidad y la puntualidad en sus estudios.
- Ejecutar y preparar las sesiones de clase con la metodología adecuada, integrando los dominios corporales, lingüísticos y emocionales para una clara comunicación.
- Tanto en la ENSB como en escuelas privadas he aportado creaciones coreográficas enfocadas en sus características, adaptando los grandes clásicos del ballet.
- Participar activamente de los eventos programados por la institución, realizándolos de acuerdo con los objetivos trazados.
- Entender la danza como un factor importante en el desarrollo psicopedagógico de las personas
- Respetar y cumplir con las normas de la institución.
- Respetar los proyectos a realizar, cumpliendo exactamente los cronogramas de ensayo y considerar el beneficio de conseguir más tiempo para los bailarines destacados con voluntad de perfeccionarse.
- Desarrollar los distintos tipos de inteligencia: interpersonal, intrapersonal, la musical y corporal-cinestésica.
- Potenciar la capacidad física al máximo y desarrollar resistencia psíquica ante las exigencias propias de la técnica académica.

4 CONCLUSIONES

El buen uso y forma de los brazos representa una buena escuela, es más difícil y toma más tiempo de lo que uno se imagina lograr la correcta colocación. Desde el inicio hay que insistir en ello. Muchas veces pareciera que los brazos, al no emplear mucha fuerza, fueran más fáciles de manejar, pero ellos obedecen a un trabajo muy bueno de la espalda.

Los brazos dibujan en el espacio y son los encargados de dar expresividad a la ejecución dancística.

El *port de bras* debe ser expresivo y armonioso con el resto del cuerpo; *ejecutado adecuadamente* suele ser un distintivo entre bailarines de nivel, residiendo en esta parte del cuerpo la expresividad y comunicación con el público.

Como mensaje puedo afirmar que cada estilo en el ballet está determinado por los brazos. Ellos “hablan” o no dicen nada. Al final el espectador se quedará con esa vivencia, si el bailarín le transmitió algo o no.

Partiendo de unas formas puras y de buena escuela la posibilidad de movimientos versátiles es más amplia.

En lo personal, disfruto enseñando y corrigiendo mucho los brazos.

5 RECOMENDACIONES

Es indispensable incluir siempre las clases *port de bras* usando la cabeza y los ojos en atención a las manos, que es donde termina el brazo.

Asimismo, se debe tener mucha paciencia en este aspecto para el logro de la ejecución adecuada, siempre respetando el nivel del alumno, no complicando el proceso. Puede ser un *port de bras*, sencillo pero involucrando todo el conjunto.

6 REFERENCIAS

- Asprilla ,R. (2016). *El cuerpo del ballet: entre líneas perfectas y corporeidades inacabadas*. Conservatorio Superior de Danza Ángel Pericet (2017). *Nuestro Centro*. Recuperado de: <http://www.csdanzamalaga.com/nuestro-centro/>
- Foster, R. (2010). *Ballet pedagogy. The art of teaching*. Florida. University Press of Florida.
- Matamoro, B. (1998). *El ballet*. Acento editorial.
- Pérez. (2008). *Sobre la definición de la Danza como forma artística*. Pontificia Universidad Católica de Chile.
- Lifar, S.(1968). *La Dance*. Editorial Labor S.A.
- Clasical Ballet Technique, editorial University Press of Florida. <http://www.upf.com>
- Vaganova, A. (1945). *Las bases de la danza clásica*. Ediciones Centurión.