



ESCUELA NACIONAL SUPERIOR DE BALLET
DEPARTAMENTO DE FORMACIÓN ARTÍSTICA SUPERIOR
Docente en Danza Clásica

SUSTENTACIÓN DE TESIS
LA NECESIDAD DE LA ENSEÑANZA DE LA BARRA À TERRE EN
FORMACIÓN ARTÍSTICA SUPERIOR

Para optar el Título Profesional de
LICENCIADO EN DOCENTE EN DANZA CLÁSICA

Autores

CHLEBOWSKI DONOSO OLECK ZBIGNIEWW JOSUE
ROMERO VALEGA VALERIA PATRICIA

Asesora

Mg. Rashell Díaz Castillo

<https://orcid.org/0000-0003-3294-4586>

Lima-Perú

2025

Similitud: 7%

Fuente:
Turniting

DEDICATORIA

Con gratitud infinita dedicamos este trabajo a nuestra asesora, Rashell, por su guía y apoyo incondicional, y a nuestras madres, Sofía Donoso y Patricia Valega, por ser nuestra inspiración y fortaleza en cada paso del camino. Por último, dedicamos todo este esfuerzo y trabajo a nosotros, por ser constantes y por el buen trabajo en equipo.

Valeria y Oleck

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a Dios por darme las herramientas y la inspiración para crear arte y vivir de él de una manera tan hermosa. A mi madre, Sofía Donoso, gracias por impulsarme, apoyarme siempre en este camino y recordarme que todo lo que uno comienza debe terminar. Te quiero profundamente.

Agradezco también a mi asesora por todo el apoyo y ayuda, a la querida ENSB por la ayuda en mi crecimiento profesional y comprensión de vida artística.

A mis amigos y a mi hermana, gracias por celebrar mis logros conmigo y por comprender que, a veces, mis ausencias han sido necesarias para avanzar con mis compromisos. Su apoyo significa el mundo para mí.

Oleck Chlebowski

Agradezco a Dios por darme la fuerza, la inspiración y las bendiciones necesarias para llegar hasta aquí. A mi madre, por sus sacrificios, por nunca rendirse y recordarme que todo lo que empiezo, debo terminarlo. Te quiero y te admiro profundamente.

A mi padre, por su apoyo constante. A la Escuela Nacional Superior de Ballet, por brindarme los conocimientos y el espacio para crecer como persona y artista. A todos los maestros que formaron parte de mi formación profesional. A mi asesora, por su guía y dedicación; y a mi hermano y amigos, por acompañarme en este camino y ser mi apoyo en todo momento. Gracias por estar siempre.

Valeria Romero

Índice de contenidos

INTRODUCCIÓN.....	1
Capítulo I.....	3
Planteamiento del problema de investigación	3
1.1 Descripción de la realidad problemática	3
1.2 Formulación del problema	5
1.2.1 Problema general	5
1.2.2 Problemas específicos	5
1.3 Justificación de la investigación	5
1.4 Objetivos de la investigación	7
1.4.1 Objetivo general	7
1.4.2 Objetivos específicos	7
Capítulo II.....	8
Marco teórico.....	8
2.1 Estudios que anteceden a la investigación	8
2.1.1 Estudios internacionales.....	8
2.1.2 Estudios nacionales	10
2.2 Bases teóricas.....	11
2.3 Definición de términos	13
Capítulo III.....	19
Metodología.....	19
3.1 Enfoque de la investigación	19
3.2 Tipo de investigación	19
3.3 Sujetos de estudio	20
Tabla 1. Denominación del grupo conformado por docentes.	20
3.4 Categorización de los supuestos del estudio	21
Tabla 2. Categorías y subcategorías de la investigación.....	21
3.5 Técnicas de recolección de datos	21
3.6 Procesamiento del análisis de los datos	21
3.7 Consideraciones éticas.....	22
Capítulo IV	23
Resultados	23
4.1 Análisis interpretativo de los hallazgos	23
4.1.1. Análisis del objetivo general	23
Tabla 3. Ejercicios informales de barra à terre recomendados a estudiantes.	24
4.1.2. Resultado del primer objetivo específico	25
Tabla 4. Sistema del método Zena Rommett.....	26
Tabla 5. Ejercicios del método de Boris Kniasseff.....	27
4.1.3 Resultado del segundo objetivo específico.	28
Tabla 6. Beneficios técnicos de la barra à terre	29

4.1.4. Resultado del tercer objetivo específico	30
Tabla 7. Beneficios físicos de la barra à terre.....	30
Figura 1. Necesidad de la enseñanza de la barra à terre.	32
Figura 2. La barra à terre como complemento de la danza clásica.	34
Figura 3. Beneficios de la barra à terre en la danza clásica.....	36
Figura 4. Aporte docente	38
Conclusiones	40
Recomendaciones	42
Referencias bibliográficas.....	43
Apéndices	47
Apéndice 1: Matriz de consistencia	47
Apéndice 2: Matriz de instrumentos.....	48
Apéndice 3: Evidencias de campo	51

Índice de Figuras

Figura 1.	Necesidad de la enseñanza de la barra à terre.	32
Figura 2.	La barra à terre como complemento de la danza clásica.	34
Figura 3.	Beneficios de la barra à terre en la danza clásica.....	36
Figura 4.	Aporte docente	38

Índice de Tablas

Tabla 1.	Denominación del grupo conformado por docentes.	20
Tabla 2.	Categorías y subcategorías de la investigación.....	21
Tabla 3.	Ejercicios informales de barra à terre recomendados a estudiantes.	24
Tabla 4.	Sistema del método Zena Rommett.....	26
Tabla 5.	Ejercicios del método de Boris Kniaseff.....	27
Tabla 6.	Beneficios técnicos de la barra à terre	29
Tabla 7.	Beneficios físicos de la barra à terre.....	30

Abreviaturas

ENSB: Escuela Nacional Superior de Ballet

FAS: Formación Artística Superior

FUT: Formato único de trámite

DAFAS: Departamento Académico de Formación Artística Superior

D1: Docente 1

D2: Docente 2

D3: Docente 3

D4: Docente 4

RESUMEN

Esta investigación analiza la necesidad de enseñar la técnica de barra à terre en Formación Artística Superior (FAS) de la Escuela Nacional Superior de Ballet (ENSB). Este método sistematizado por Boris Kniaeff y popularizado en la rehabilitación de lesiones por Zena Rommett, se caracteriza por trabajar en el suelo, lo que permite fortalecer los músculos, mejorar la alineación corporal, incrementar la flexibilidad y desarrollar una conciencia corporal más profunda en los bailarines. Estos ejercicios reducen la carga en las articulaciones, optimizan el control muscular y fomentan una técnica más limpia y precisa, además de ser una herramienta útil en la rehabilitación de lesiones.

A través de entrevistas semiestructuradas con docentes de danza clásica, se identificaron beneficios clave como la mejora de la rotación externa y el desarrollo técnico durante el entrenamiento. Asimismo, se destaca el potencial de esta técnica para mantener la condición física y técnica de los estudiantes durante periodos de lesión, asegurando la continuidad de su formación. La investigación concluye que incluir la barra à terre como parte integral del curso de Ballet en la ENSB enriquecería la formación técnica y física de los estudiantes, permitiéndoles optimizar su rendimiento y ampliar sus capacidades artísticas de forma segura y sostenible.

Palabras clave: barra à terre, danza clásica, beneficios físicos, beneficios técnicos, lesiones, experiencia docente de ballet.

ABSTRACT

This study analyzes the need to teach the barre à terre technique within the advanced artistic training program of the Escuela Nacional Superior de Ballet (ENSB). Systematized by Boris Kniazeff and popularized in injury rehabilitation by Zena Rommett, this method involves ground-based exercises that strengthen muscles, improve body alignment, increase flexibility, and foster deeper body awareness in dancers. These exercises reduce joint stress, optimize muscular control, and support the development of cleaner and more precise technique, while also serving as an effective tool for injury rehabilitation.

Through semi-structured interviews with classical dance instructors, key benefits such as improved external rotation and enhanced technical proficiency were identified. Additionally, this technique was highlighted as essential for maintaining physical and technical conditioning during injury periods, ensuring continuity in the dancers' training. The study concludes that systematically incorporating barre à terre into the Ballet course would enrich the technical and physical development of students, enabling them to optimize their performance and expand their artistic capabilities safely and sustainably.

Keywords: barre à terre, classical dance, physical benefits, technical benefits, injuries, ballet teachers experience.

INTRODUCCIÓN

En el ámbito de la danza profesional, las lesiones representan una problemática recurrente que impacta tanto en la salud física como en el desarrollo de la carrera de los bailarines. La formación en la Escuela Nacional Superior de Ballet (ENSB) en el Departamento de Formación Artística Superior (FAS), demanda un esfuerzo físico considerable que, sin una preparación adecuada, puede llevar a lesiones crónicas y limitar el rendimiento de los estudiantes. En este contexto, la técnica de barra à terre se presenta como una metodología innovadora que, al centrarse en el fortalecimiento, la alineación y la flexibilidad, podría ofrecer beneficios significativos tanto en la prevención de lesiones y en el mantenimiento físico frente a una lesión, como en el desarrollo técnico y físico de los bailarines.

La barra à terre fue sistematizada por Boris Kniaeff durante la década de los cuarenta y cincuenta, presentando ejercicios específicos en el suelo, diseñados para mejorar la postura y el control del movimiento, aspectos esenciales para una ejecución segura y eficaz en la danza. No fue hasta la década de los sesenta que Zena Rommett presentó la barra à terre como una técnica para la rehabilitación de lesiones. A pesar de ser una técnica tan popular, su enseñanza no se ha integrado formalmente en los programas de formación dentro de la Escuela Nacional Superior de Ballet. Esto genera la opción de que los estudiantes estén expuestos a métodos tradicionales de entrenamiento que, aunque efectivos en ciertos aspectos, no están orientados a la prevención y rehabilitación de lesiones.

Esta investigación identificará los beneficios técnicos y físicos asociados con la enseñanza de la barra à terre en los alumnos de la ENSB, en función de cómo estos pueden contribuir a la evolución del curso de Ballet en la institución. Es así que este estudio se basa en entrevistas a docentes de dicha institución, quienes aportan su visión y experiencia sobre el uso de la barra à terre en la prevención y rehabilitación de lesiones. A través del análisis de estas entrevistas, esta tesis ofrecerá una perspectiva informada que demuestre los beneficios de la barra à terre en los ámbitos técnico y físico.

Para brindar al lector una ruta de trabajo, en el Capítulo I se analizará la problemática y la justificación del tema de interés, junto con los objetivos de la investigación. En el

Capítulo II se brindará un análisis teórico comentando los antecedentes internacionales y nacionales sobre la barra à terre y la perspectiva de diversos especialistas en el área.

En el Capítulo III se profundizará en el procedimiento de recabación de información, explicando el diseño, el enfoque, la muestra y el proceso de entrevistas para decodificar información a nivel cualitativo. A continuación, en el Capítulo IV se fundamenta la discusión a partir del análisis de la información de la entrevista, tomando en cuenta las variables dependiente e independiente. Finalmente, se mostrarán las Conclusiones y Recomendaciones de los autores de la tesis luego de analizar los resultados correspondientes.

Capítulo I

Planteamiento del problema de investigación

1.1 Descripción de la realidad problemática

La Escuela Nacional Superior de Ballet (ENSB) cuenta con las carreras de Docencia en Danza Clásica e Intérprete en Danza Clásica dentro del Departamento Académico de Formación Artística Superior (DAFAS). Ambas carreras comparten, dentro de la malla curricular, el curso de Ballet a lo largo de los 5 años que dura la carrera (Escuela Nacional Superior de Ballet, 2024). El trabajo dentro de este curso es netamente de perfil a la barra y trabajo de centro, desde el primer año de estudios hasta el último dentro de ambas carreras. Específicamente, en el desarrollo de la barra, el trabajo varía dependiendo del año de estudio; siendo un proceso de progresión de menor a mayor complejidad.

El trabajo de barra en la danza clásica - que se realiza en una barra fija a la pared - es una parte fundamental para el desarrollo técnico y profesional del estudiante de ballet. Este trabajo permite a los bailarines practicar y perfeccionar sus habilidades técnicas y artísticas antes de realizar movimientos más complejos fuera de la barra; por lo que incluye una serie de ejercicios que abarcan diferentes aspectos del movimiento como *pliés*, *tendus*, *jetés*, *rond de jambe*, *frappés*, etc. Cada uno de estos ejercicios tiene un propósito específico, desde desarrollar la fuerza y la flexibilidad hasta mejorar la postura y el control del cuerpo (Rodríguez, 2021).

La barra tiene como finalidad generar soporte a los estudiantes para que puedan realizar movimientos como el *en dehors*, que implica la apertura de cadera, que es una base de la danza clásica; por lo tanto, es necesario tomar en cuenta que el bailarín formándose en la danza clásica debe habituarse a un entrenamiento de por vida en ella” (Trigo, 2019). La barra, entonces, es un elemento clave para esta formación, pues su uso permite desarrollar y controlar la elasticidad, así como manejar el equilibrio para la ejecución de los movimientos (Danzando CV, 2017), características esenciales de un artista en esta disciplina dancística.

Al considerar el proceso de formación del bailarín de danza clásica, particularmente la rigurosidad en el trabajo físico, es crucial reconocer que las habilidades de los

estudiantes al ingresar a la FAS son diversas debido a sus distintos antecedentes anatómicos y físicos. No obstante, la necesidad inherente de mejorar continuamente y alcanzar técnicas más avanzadas provoca que los estudiantes, a lo largo de su formación, enfrenten diversas lesiones en clase que podrían comprometer su desarrollo académico y artístico futuro.

Ante la ocurrencia de una lesión, los docentes sugieren no abandonar completamente el entrenamiento para preservar los logros alcanzados. No obstante, el estudiante lesionado no puede participar en la clase al mismo nivel que sus compañeros; por ello, se le proponen opciones de entrenamientos complementarios, como la barra à terre. Este enfoque se compone de ejercicios realizados en posiciones de decúbito supino, decúbito prono y decúbito lateral.

El problema reside en que el desarrollo de los ejercicios de la barra à terre, a pesar de ser un conjunto de trabajo sistematizado, no es enseñado de esa manera dentro de la ENSB debido a que es un tratamiento alternativo frente a las lesiones de los estudiantes. En los primeros años, es crucial trabajar con un docente para aprender la técnica de forma correcta y segura. Una vez que se tenga las herramientas necesarias, practicar de manera independiente puede ser beneficioso para reforzar y profundizar lo aprendido. Sin embargo, incluso en etapas avanzadas, es recomendable recibir supervisión ocasional para asegurarse de que el alumno realice el entrenamiento de manera adecuada.

1.2 Formulación del problema

1.2.1 Problema general

¿Por qué es importante enseñar barra à terre en Formación Artística Superior de la Escuela Nacional Superior de Ballet?

1.2.2 Problemas específicos

- ¿Por qué es importante reconocer los ejercicios de barra à terre en Formación Artística Superior de la Escuela Nacional Superior de Ballet?
- ¿Por qué es importante identificar los beneficios técnicos de barra à terre en Formación Artística Superior de la Escuela Nacional Superior de Ballet?
- ¿Por qué es importante comprender los beneficios físicos de barra à terre en Formación Artística Superior de la Escuela Nacional Superior de Ballet?

1.3 Justificación de la investigación

Esta investigación se propone analizar la necesidad de implementar la enseñanza de la barra à terre para estudiantes de Formación Artística Superior (FAS), con el fin de proporcionarles un conjunto de ejercicios que les permita continuar fortaleciendo varias capacidades físicas y corporales durante períodos de inactividad debido a lesiones. Además, la tesis identificará los beneficios técnicos y físicos asociados con la enseñanza de la barra à terre, lo cual contribuirá a la evolución en la instrucción del curso de Ballet mediante la incorporación de nuevas técnicas y estrategias que mejoren la performance estudiantil. Finalmente, esta investigación enriquecerá las bases teóricas del área.

Es de suma importancia para la investigación reconocer que el trabajo de barra à terre permite una mayor conexión con el propio cuerpo, promoviendo la conciencia sobre la postura y ayudando a prevenir dolencias como la lumbalgia. Inicialmente, creada para la rehabilitación de bailarines lesionados por Rommett, el método de la barra à terre ha ganado popularidad y se ha integrado en la formación clásica. En la barra à terre, el suelo actúa como un límite de resistencia, favoreciendo una correcta alineación de la columna y una mayor amplitud de movimiento. La sincronización de ejercicios con la

respiración mejora el control corporal, fortaleciendo áreas clave y corrigiendo problemas posturales (De Pedro, 2008). Además, es utilizada para desarrollar la estabilidad lumbopélvica, o estabilidad del core, esto es crucial para el rendimiento atlético porque facilita el control postural, la generación y transferencia de fuerzas y la prevención de lesiones. Un core funcional mejora la estabilidad central, la sinergia del movimiento y la conciencia corporal, optimizando las sensaciones y el control motor necesario para ejecutar movimientos complejos con mayor eficiencia y seguridad. (Kibler, W. B., Press, J., & Sciascia, A. 2006).

Tomando en cuenta que la danza clásica requiere una alineación corporal precisa y el uso de músculos específicos para realizar movimientos técnicos, una preparación física utilizando la barra à terre es crucial para el desarrollo de fuerza, flexibilidad y resistencia. Esto permite al bailarín soportar la carga del entrenamiento y proceso de formación. Estudios han demostrado que un acondicionamiento corporal adecuado fortalece las articulaciones y mejora la estabilidad, fundamental para realizar pasos más complejos. Una buena condición física enriquece el rendimiento artístico, permitiendo a los bailarines ejecutar movimientos con mayor precisión y control.

Este proyecto de investigación aborda aspectos técnicos, físicos y experienciales de la barra à terre con el propósito de mejorar la calidad del aprendizaje y el rendimiento técnico de los futuros bailarines, contribuyendo al éxito y la excelencia en su formación profesional.

1.4 Objetivos de la investigación

1.4.1 Objetivo general

Analizar la necesidad de enseñar barra à terre en Formación Artística Superior de la Escuela Nacional Superior de Ballet.

1.4.2 Objetivos específicos

- Reconocer los ejercicios de barra à terre en Formación Artística Superior de la Escuela Nacional Superior de Ballet.
- Identificar los beneficios técnicos de barra à terre en Formación Artística Superior de la Escuela Nacional Superior de Ballet.
- Comprender los beneficios físicos de barra à terre en Formación Artística Superior de la Escuela Nacional Superior de Ballet.

Capítulo II

Marco teórico

2.1 Estudios que anteceden a la investigación

2.1.1 Estudios internacionales

Lacheré (2009) indica en su *Manual básico de barra al piso*, que la técnica conocida como *barra à terre* es una metodología rusa que se basa en el trabajo en suelo a partir de la barra de ballet clásico. En la actualidad, se considera una herramienta valiosa para reflexionar sobre la mecánica corporal, contribuyendo así al desarrollo de la conciencia corporal en los bailarines.

El autor menciona que esta práctica se ha convertido en una herramienta esencial para la reflexión sobre la mecánica corporal, ya que permite a los bailarines explorar y comprender mejor sus movimientos y posturas. Al enfatizar la alineación, el control del cuerpo y la conexión con el suelo, la *barra à terre* facilita un aumento en la conciencia corporal, ayudando a los estudiantes a identificar y corregir patrones de movimiento ineficaces. Este enfoque integral no solo mejora el rendimiento técnico, sino que también fomenta una mayor conexión mente-cuerpo, lo que resulta fundamental para el desarrollo artístico y físico en la danza.

Otro experto, Amador (2015) menciona los inicios de esta técnica la cual se remonta hacia los años 60, cuando el bailarín ruso Boris Kniasseff, buscó incorporar en el suelo los movimientos de una clase de ballet para mejorar su mecánica de movimiento. Su método incluye cuatro ejercicios fundamentales: en posición sentada, boca arriba y boca abajo; seguido de un estiramiento después de cada ejercicio básico, así como ejercicios de coordinación, *adagio*, *grand battement*, *batterie* y un poco de virtuosismo. Los ejercicios de barra a terre se enfocan en conciencia corporal, el aprendizaje de las bases de la danza, por ejemplo, flexión dorsal y plantar del pie en correcta alineación, el demi-plié, alineación de los segmentos inferiores, control de la pelvis, etc. (Amador, 2015).

Al realizar ejercicios en la *barra à terre*, los bailarines pueden concentrarse en la precisión de sus movimientos y en la activación de los músculos correctos, lo que fortalece su técnica general. Además, esta práctica favorece la conciencia corporal y la

capacidad de realizar movimientos más fluidos y expresivos. Es por ello que, Kniaeff veía la *barra à terre* como una herramienta esencial para mejorar la habilidad y la confianza del bailarín. No solo eso, sino que ayuda a los bailarines a desarrollar una conexión más profunda con el suelo. Esta práctica permite a los bailarines trabajar en su técnica, equilibrio y alineación de una manera más accesible y controlada.

Zena Rommett, una reconocida bailarina y maestra de ballet, explica el desarrollo de la técnica "*Floor-Barre*" (barra en el suelo) como un enfoque revolucionario para mejorar la alineación, la flexibilidad y la fuerza de los bailarines mientras minimizaba el riesgo de lesiones. Esta técnica, creada por Zena en los años 60, utiliza el suelo como herramienta para reducir la presión de la gravedad sobre el cuerpo, permitiendo que los bailarines se concentren en su alineación y control muscular de manera precisa. Ha sido ampliamente reconocida tanto en el mundo de la danza como en la medicina por sus beneficios en la rehabilitación de lesiones y su capacidad para prolongar las carreras de los bailarines (*Floor-Barre Foundation NY*, 2023). La técnica de Zena al ser ejecutada por alumnos o profesionales de danza clásica ayudará a estos a reducir el riesgo de lesiones ya que los ejercicios dentro de esta técnica incorporan elementos de yoga y fisioterapia; también ayudará a que el que ejecute esta técnica logre tener una mejor alineación corporal ya que ayudará a fortalecer la musculatura con el uso de la gravedad. Este método tiene un enfoque más flexible y adaptable no sólo a bailarines si no a cualquier persona o deportista que quiera ganar más control, alineación y prevención o rehabilitación de lesiones en el cuerpo.

Además, Bazarova (2000) explica que la técnica de la *barra à terre* ofrece múltiples beneficios a los estudiantes en sus clases de danza clásica. Estos incluyen la reducción de la fatiga muscular gracias al control de la respiración y la mejora de la circulación sanguínea. Además, promueve posturas adecuadas (con la espalda recta, el abdomen contraído y la cabeza en una posición libre), y fortalece la tonicidad en el abdomen, las piernas, los glúteos y los brazos. También ayuda a desarrollar la conciencia corporal, preparando a los estudiantes para cualquier estilo de danza. La técnica asegura una correcta alineación de la columna vertebral, fomenta la flexibilidad y la capacidad de realizar movimientos más complejos, y mejora la coordinación en velocidad y ejecución durante la coreografía. Finalmente, los ejercicios, acompañados de música suave, facilitan la relajación, fortaleciendo la conexión mente y cuerpo. Siendo la barra una base importante en la formación de la danza clásica y de los beneficios que ésta provee, se relaciona directamente con el uso de la *barra à terre* ya que se realizan los mismos ejercicios, pero en posición decúbito supino esta es esencial para el desarrollo de la

conciencia corporal en estudiantes de danza clásica, ofreciendo beneficios que impactan su rendimiento. Esta información es crucial para nuestra investigación, ya que muestra cómo la barra a terre potencia la conciencia corporal integral de los estudiantes.

2.1.2 Estudios nacionales

Huamaní (2022) en su tesis de investigación “La importancia de la barre à terre para mejorar el en dehors en estudiantes de una universidad privada” menciona que el trabajo de barra al piso es fundamental para la preparación física de los estudiantes, ya que mejora la memoria muscular y la conciencia corporal, lo que se refleja en su progreso continuo. Es importante realizar un calentamiento previo que active los músculos y articulaciones, y para ello se recomienda que los alumnos usen ropa ajustada y medias, lo que favorece la visualización del movimiento y el contacto con el suelo. Posteriormente, se llevarán a cabo los cuatro ejercicios básicos de barra al piso, seguidos de ejercicios de coordinación y estiramientos que desarrollen fuerza y control muscular.

El trabajo de barra al piso es esencial para el desarrollo de la conciencia corporal, mejorando la memoria muscular y la conexión mente-cuerpo en los estudiantes. Un adecuado calentamiento y el uso de ropa ajustada facilitan la visualización del movimiento y la percepción del cuerpo en el espacio. La práctica de ejercicios básicos de barra, coordinación y estiramientos promueve el progreso en fuerza y control muscular, aspectos fundamentales para una conciencia corporal efectiva en entornos físicos y artísticos.

Por otro lado, Rodríguez (2021) indica que el objetivo principal debe ser que los alumnos reconozcan la importancia del trabajo en la barra debido a los múltiples beneficios que aporta. Un trabajo adecuado en la barra prepara el cuerpo para enfrentar los desafíos técnicos de manera efectiva. Es complicado corregir en el centro lo que no se ha realizado correctamente en la barra, ya que aspectos como la colocación de las piernas, la espalda, los brazos, los hombros y la cabeza, así como la extensión de pies y piernas, son esenciales para una buena ejecución técnica.

El trabajo de barra y el trabajo de barra a piso comparten el objetivo de desarrollar la técnica y la conciencia corporal en los bailarines, aunque se enfocan en diferentes niveles de ejecución. La barra tradicional permite practicar movimientos con soporte, favoreciendo la alineación, colocación y corrección técnica, fundamentales para el trabajo en el centro. En cambio, el trabajo a piso aplica estas técnicas en un contexto más desafiante, mejorando la flexibilidad, el equilibrio y la fluidez. Así, la barra proporciona una base esencial, mientras que el trabajo a piso integra estos principios, dando como resultado una mejora en el estudiante.

2.2 Bases teóricas

Barra à terre

La barra à terre es un método desarrollado por el maestro ruso Boris Kniazeff en los años 50, diseñado para ayudar a los bailarines a llevar a cabo su clase de ballet de una manera no convencional (De Pedro, 2008). La barra à terre mejora la conciencia corporal en los bailarines, ayudándoles a encontrar métodos adecuados a su complexión y previniendo dolencias como el dolor de espalda y problemas posturales. Originalmente creada para rehabilitar a bailarines lesionados, se ha integrado como un complemento esencial en las clases de danza clásica. Esta técnica utiliza el suelo como resistencia, favoreciendo la alineación de la columna.

Los ejercicios amplían progresivamente el rango de movimiento y requieren coordinar la respiración con el movimiento para optimizar el entrenamiento. La disciplina combina fuerza, estabilidad de la columna y acondicionamiento de la pelvis y muslos, fortaleciendo el equilibrio y el control.

Además, se enfoca en el fortalecimiento del abdomen y la correcta respiración, lo que ayuda a corregir problemas posturales. La práctica de la barra à terre permite a los bailarines mejorar su flexibilidad, fuerza y fluidez, facilitando la corrección de la alineación. Las clases son aptas para bailarines profesionales y aficionados que desean mantenerse en forma y mejorar su conocimiento corporal, sin las limitaciones de la danza clásica.

Esta información nos muestra que la barra à terre es beneficiosa para el desarrollo de la conciencia corporal al destacar cómo esta técnica ayuda a los bailarines a adaptarse a su complexión y prevenir dolencias como el dolor de espalda y problemas posturales.

Al utilizar el suelo como resistencia, favorece la alineación de la columna y promueve un rango de movimiento progresivo, lo que optimiza la coordinación entre respiración y movimiento. Además, combina fuerza y estabilidad, fortaleciendo el abdomen y mejorando la respiración, lo que contribuye a corregir problemas posturales. La práctica de la barra à terre no solo mejora flexibilidad y fuerza, sino que también facilita la corrección de la alineación, beneficiando tanto a bailarines profesionales como aficionados en su conocimiento corporal. Esto muestra cómo la barra à terre se convierte en una herramienta esencial para potenciar la conciencia corporal integral.

Otro estudio publicado por Foster (2010), narra sobre los principales objetivos del uso de la barra en una clase de danza clásica son: calentar el cuerpo y mejorar la circulación, favoreciendo el estiramiento y el rango de movimiento en las articulaciones; lograr una correcta alineación del cuerpo a lo largo del eje vertical y desarrollar el equilibrio; practicar posiciones básicas y movimientos del cuerpo, entendiendo el movimiento biomecánico como fundamento del baile; aumentar la fuerza y flexibilidad de piernas, pies y torso, especialmente fortaleciendo la espalda y el centro de equilibrio; y preparar al bailarín para las variaciones en el centro, dado que muchos ejercicios de barra son esenciales para estas.

2.3 Definición de términos

Barra à terre: La barra à terre es una técnica de entrenamiento derivada del ballet clásico, pero realizada completamente en el suelo. Básicamente, es como llevar los ejercicios de la barra tradicional al piso. Al eliminar la gravedad, se trabaja mucho más en la alineación, la fuerza y la flexibilidad, ya que puedes concentrarte en movimientos específicos sin preocuparte tanto por el equilibrio. Es ideal para fortalecer el centro, mejorar la postura y afinar detalles técnicos, además de ser una herramienta súper útil para bailarines que quieren perfeccionar su control corporal o recuperarse de alguna lesión, prevenir o evitar bajar su rendimiento por esta.

Lesión: Una lesión es cualquier daño o alteración en el cuerpo, ya sea en la piel, músculos, huesos u órganos, causado por un golpe, enfermedad, quemadura, cortada u otro factor. Puede ser visible, como un raspón, o interna, como una fractura o inflamación. Las lesiones pueden ser leves y sanar rápido, o graves y necesitar tratamiento médico. Es como cuando algo en el cuerpo se rompe, se lastima o deja de funcionar bien, y puede doler o dificultar hacer cosas normales.

Ballet/danza clásica: El ballet o danza clásica es un tipo de baile que combina movimientos precisos, fuerza y flexibilidad para contar historias o expresar emociones. Se practica con música clásica y sigue técnicas estrictas, como saltos, giros y posiciones específicas de los pies y brazos. Es un arte que mezcla disciplina física con creatividad, donde cada paso tiene que ser perfecto y lleno de gracia.

Barra en vertical: La barra de ballet es la primera parte de una clase técnica y sirve para calentar, fortalecer y perfeccionar la técnica. Los bailarines realizan ejercicios apoyados en una barra fija, enfocándose en la postura, el equilibrio y la precisión de los movimientos. Consiste en series de pasos básicos, como pliés, tendus, jetés y rond de jambe, que se hacen con control y repetición. Estos movimientos preparan los músculos, mejoran la flexibilidad y desarrollan coordinación, antes de pasar al centro de la sala, donde se trabaja sin apoyo. La barra es clave para construir una base sólida en el ballet.

Grand Battement: El grand battement es un movimiento fundamental del ballet clásico, caracterizado por una extensión amplia, controlada y dinámica de una pierna desde una posición en dehors (primera o quinta posición) hacia adelante (devant), al lado (à la seconde) o hacia atrás (derrière), pasando por un battement tendu o dégagé. La pierna de trabajo se eleva hasta su máxima altura con la rodilla completamente estirada y el pie en posición pointé, mientras que la pierna de soporte permanece firme, con las

caderas niveladas y el torso estable. Este movimiento no solo fortalece los músculos de las piernas, como los cuádriceps, los isquiotibiales y los flexores de la cadera, sino también los músculos estabilizadores del core y la espalda, necesarios para mantener una alineación adecuada. Además, mejora la flexibilidad y el rango de movimiento en la articulación de la cadera, siendo esencial para desarrollar amplitud y ligereza en la técnica del bailarín. El grand battement también sirve para perfeccionar la conexión entre la fuerza y la fluidez del movimiento, preparar al bailarín para saltos y movimientos aéreos, y entrenar el control en el retorno de la pierna, evitando cualquier desequilibrio o tensión innecesaria. Es un ejercicio clave en las clases de ballet, que fomenta la disciplina técnica, el dinamismo y la precisión del bailarín en el escenario y en los ensayos.

Pliés: El plié es uno de los movimientos fundamentales del ballet clásico, cuyo nombre deriva del verbo francés plier, que significa “doblar”. Este paso implica la flexión controlada de las rodillas mientras se mantiene una alineación corporal precisa, y puede realizarse como demi-plié (flexión parcial) o grand plié (flexión completa). El movimiento comienza desde cualquiera de las posiciones básicas de los pies (primera, segunda, cuarta o quinta), con el torso erguido, los hombros relajados y el core activado para la estabilidad. Al descender, las rodillas deben seguir la línea de los dedos de los pies, manteniendo las caderas alineadas y el peso equilibrado. En el grand plié, la flexión es más profunda y los talones pueden despegarse ligeramente en las posiciones de primera, cuarta o quinta. El plié tiene múltiples propósitos: fortalece los músculos de las piernas, como los cuádriceps, los isquiotibiales y los glúteos; mejora la alineación corporal; incrementa la flexibilidad en caderas, rodillas y tobillos; y prepara al bailarín para movimientos más avanzados, como saltos, giros y equilibrios. Además, fomenta el control, la resistencia y la fluidez de los movimientos. Este ejercicio esencial es la base de toda la técnica de ballet, siendo indispensable tanto para principiantes como para profesionales. Según autores como Grant (2017) y Karsavina (1956), el plié no solo desarrolla fuerza y estabilidad, sino que también establece el tono técnico y estético del bailarín.

Demi Rond de Jambe en L’air: El demi rond de jambe en l’air es un movimiento esencial del ballet clásico que consiste en trazar un semicírculo con la pierna de trabajo en el aire, enfocándose en la movilidad de la cadera, el control técnico y la precisión del movimiento. Este paso se realiza desde posiciones como la quinta o primera posición, ya sea hacia afuera (en dehors), de adelante hacia el lado (devant a à la seconde), o hacia adentro (en dedans), del lado hacia adelante (à la seconde a devant); de igual

manera se puede realizar en *dehors* y en *dedans* iniciando el movimiento de atrás hacia el lado (*derrière a à la seconde*) o de lado hacia atrás (*à la seconde a derrière*). La ejecución comienza elevando la pierna de trabajo en rotación externa (en *dehors*), manteniendo la rodilla estirada y el pie en *pointé*, mientras el torso permanece erguido, el core activado y los hombros relajados. La cadera debe mantenerse estable para que el movimiento fluya únicamente desde la articulación de la pierna activa, mientras la pierna de soporte permanece firme y alineada. Este paso tiene múltiples beneficios: mejora la movilidad y el rango de movimiento en las caderas, fortalece los músculos estabilizadores, abductores y aductores, y desarrolla el control y la precisión necesarios para movimientos avanzados como el *grand rond de jambe en l'air*, giros y saltos. Además, fomenta líneas limpias y estéticas, esenciales para la calidad visual del bailarín en escena. Según expertos como Grant (2017) y Beaumont e Idzikowski (2003), este movimiento es fundamental para perfeccionar la técnica y la coordinación en el ballet clásico, constituyendo un pilar en el entrenamiento tanto de principiantes como de profesionales.

Decúbito Supino: El decúbito supino, también conocido como decúbito dorsal, es una posición anatómica en la que una persona se encuentra acostada horizontalmente sobre su espalda, con el rostro y el torso orientados hacia arriba. En esta postura, la cabeza y el cuello permanecen en una posición neutra, con la mirada dirigida al techo, mientras que las extremidades superiores se extienden a lo largo del cuerpo con las palmas hacia abajo, y las extremidades inferiores permanecen extendidas, con los pies en flexión neutra y las puntas de los dedos dirigidas hacia arriba. El decúbito supino es clave en la danza, especialmente en ejercicios de barra en el piso, ya que permite trabajar la alineación corporal, la activación del core y el desarrollo del *en dehors* sin la influencia de la gravedad. En esta posición, los bailarines fortalecen articulaciones, mejoran la flexibilidad y perfeccionan extensiones y *arabesques* de manera controlada. Además, se utiliza en rehabilitación para recuperar movilidad y estabilidad tras lesiones.

Decúbito Prono: El decúbito prono, también conocido como decúbito ventral, es una posición anatómica en la que una persona yace acostada boca abajo, con el abdomen y el pecho en contacto con la superficie. En esta postura, la cabeza puede permanecer en posición neutra o girada hacia un lado, las extremidades superiores se colocan extendidas a lo largo del cuerpo o flexionadas cerca del rostro, y las extremidades inferiores permanecen extendidas con los pies en flexión neutra. El decúbito prono tiene aplicaciones significativas en el ámbito de la danza, especialmente en ejercicios de

fortalecimiento, alineación y rehabilitación. En esta posición, al estar acostado boca abajo, los bailarines pueden trabajar en la activación específica de los músculos extensores de la espalda, los glúteos y los isquiotibiales, esenciales para movimientos como arabesques, extensiones y saltos. Además, el decúbito prono facilita el desarrollo de la conciencia corporal, permitiendo concentrarse en la alineación de la columna vertebral, la estabilidad de la pelvis y la conexión entre las extremidades y el tronco sin las distracciones de la gravedad en posición erguida. Este enfoque es particularmente útil para mejorar el control del core y la fuerza de la cadena posterior, lo que ayuda a prevenir lesiones comunes en la danza, como las relacionadas con la zona lumbar o las caderas. Asimismo, el decúbito prono es empleado en ejercicios de rehabilitación tras lesiones, ya que permite trabajar de manera segura la movilidad y la fuerza en áreas específicas, como la columna o las extremidades inferiores. En la preparación física, también es ideal para trabajar la extensión y rotación controlada de la cadera, elementos esenciales para lograr líneas precisas y elegantes en el ballet.

Alineación: La alineación en la danza, especialmente en la danza clásica, es la colocación correcta de las articulaciones y segmentos corporales para lograr una postura eficiente y estética. La cadera, como articulación central del cuerpo, juega un papel fundamental en esta alineación. Una buena alineación de la cadera permite una distribución equilibrada del peso, facilitando movimientos fluidos y evitando lesiones. Cuando la cadera está correctamente alineada, se consigue una mayor estabilidad y control en los movimientos, lo que se traduce en una ejecución más precisa y elegante de los pasos. Además, la alineación de la cadera influye directamente en la postura general del cuerpo, contribuyendo a una espalda recta y una apariencia más estilizada.

Conciencia Corporal: La conciencia corporal es la capacidad de percibir, identificar y comprender las sensaciones, posiciones y movimientos del cuerpo en el espacio, estableciendo una conexión consciente entre el cuerpo, la mente y el entorno. Este concepto incluye la propiocepción, que permite sentir la orientación y posición de las articulaciones y músculos sin necesidad de la vista; la interocepción, que se refiere a la percepción de sensaciones internas como la respiración o el ritmo cardíaco; y el control motor consciente, que facilita ajustar y optimizar los movimientos en tiempo real. La conciencia corporal es fundamental en disciplinas como la danza clásica, el deporte, el yoga y la rehabilitación, ya que mejora la alineación, la eficiencia de los movimientos y la prevención de lesiones. En el caso de la danza, esta habilidad permite a los bailarines ajustar su alineación, proyectar movimientos fluidos y precisos, y transmitir emociones mediante su cuerpo, además de optimizar la coordinación en saltos, giros y extensiones.

desafiantes, minimizando el riesgo de lesiones. La conciencia corporal se desarrolla a través de ejercicios como el yoga, el Pilates y técnicas somáticas (Alexander, Feldenkrais), junto con la práctica repetitiva y consciente en la danza. Según Franklin (1996), Shumway-Cook y Woollacott (2012), y Berardi y Maffei (2004), esta capacidad no solo es crucial para el control motor eficiente, sino también para una conexión más profunda entre el cuerpo y la mente, siendo clave en el rendimiento artístico y físico.

Core: El término core proviene del inglés y significa núcleo o centro, refiriéndose al grupo de músculos centrales del cuerpo que proporcionan estabilidad, soporte y fuerza para el movimiento. Este conjunto incluye músculos superficiales, como el recto abdominal, los oblicuos externos e internos y los erectores espinales, así como músculos profundos, como el transverso abdominal, el diafragma, los músculos del suelo pélvico y el multifidus. Juntos, estos músculos estabilizan la columna vertebral, mantienen una postura adecuada y facilitan la transferencia eficiente de fuerza entre las extremidades superiores e inferiores. Entre sus funciones principales están la estabilidad y soporte del tronco, la mejora de la postura, la prevención de lesiones, y la optimización del rendimiento físico en actividades diarias y deportivas. En disciplinas como el ballet y la danza, el core desempeña un papel crucial, ya que permite a los bailarines mantener el equilibrio, ejecutar movimientos fluidos, controlar giros, sostener posturas desafiantes y aterrizar saltos de manera precisa, todo mientras se minimiza el riesgo de lesiones. Según Willardson (2007) y Kibler et al. (2006), el fortalecimiento del core no solo mejora la funcionalidad general del cuerpo, sino que también es esencial para alcanzar un desempeño físico óptimo y prevenir desequilibrios musculares. Esta base es indispensable tanto en actividades funcionales como en disciplinas artísticas, donde la técnica y la estabilidad son fundamentales.

En dehors: El término en dehors, que significa “hacia afuera” en francés, es uno de los principios fundamentales del ballet clásico y se refiere a la rotación externa de las piernas desde la articulación de la cadera, de modo que los pies y las rodillas se orienten hacia el exterior (Vaganova, 1969). Esta rotación, esencial para la estética y funcionalidad del ballet, se origina en las caderas y requiere la activación de músculos como los abductores, los rotadores externos y los glúteos, además de un core fuerte para mantener la estabilidad del torso (Franklin, 1996). El en dehors permite alcanzar posiciones abiertas, mejorar el equilibrio y proyectar líneas estilizadas, facilitando la ejecución de giros, saltos y extensiones. Movimientos como el rond de jambe en dehors o las piruetas en dehors también utilizan este término para indicar una dirección hacia afuera desde el eje central (Grant, 1982). Aunque la capacidad de

rotación externa puede depender de factores anatómicos, el entrenamiento constante mediante ejercicios como pliés o rond de jambe, combinados con técnicas de fortalecimiento y conciencia corporal, puede mejorar significativamente su desarrollo (Karsavina, 1956). Este principio técnico no solo es esencial para la correcta alineación y prevención de lesiones, sino que también es clave para lograr la precisión y la belleza propias del ballet clásico.

Capítulo III

Metodología

3.1 Enfoque de la investigación

La investigación se clasifica como cualitativa porque comprenderá a profundidad las experiencias subjetivas de los docentes a través de la aplicación de la barra à terre como complemento a la clase de ballet, lo que enriquece la comprensión de la investigación.

La investigación se centrará en entrevistas a docentes de FAS de la ENSB del curso de “Ballet”. En estos espacios semiestructurados, se dialogará con los docentes para conocer sobre su formación en Danza Clásica, la manera en la que el curso de Ballet está estructurado, las medidas que suelen tomar al ver a un estudiante lesionado y su experiencia utilizando barra à terre como medida de cuidado para ellos. Esto es característico de la investigación cualitativa, que valora los conocimientos, las experiencias y las opiniones de los participantes.

La investigación cualitativa implica un análisis contextual y dinámico que permite comprender las necesidades de los docentes, su entorno educativo y cómo estos influyen en el desarrollo de los estudiantes. Este tipo de análisis permite capturar la complejidad de las experiencias de los docentes y cómo es que el uso de la barra à terre los puede ayudar en el curso de Ballet.

3.2 Tipo de investigación

La tesis titulada “**La necesidad de la enseñanza de la barra à terre en Formación Artística Superior**” es de tipo explicativo. El objetivo de investigación analiza la necesidad de enseñar la barra a terre a estudiantes de FAS; por ello, se desarrollará la definición, estructura y elementos de esta técnica sistematizada y cómo puede ser beneficiosa para la formación artística y académica de los estudiantes.

3.3 Sujetos de estudio

Con la finalidad de obtener una visión más completa de la necesidad de la enseñanza de la barra à terre en FAS, se entrevistaron a 4 docentes del curso de danza clásica. Al comenzar, se consideró entrevistar a los 5 docentes de danza clásica de FAS; sin embargo, solo se logró coordinar un espacio con cuatro de los docentes. Es importante notar que cada uno de los docentes enseña a años específicos dentro de FAS. Asimismo, tienen un aproximado de 11 años de experiencia docente y aproximadamente 40 años como bailarines profesionales en danza clásica; por ello, cumplen con los valores éticos de la docencia. Para reconocerlos en la sección de discusión, se los identificará de la siguiente manera:

Tabla 1. Denominación del grupo conformado por docentes.

Docente entrevistado	Denominación en la transcripción	Tiempo enseñando danza clásica	Aula a cargo dentro de FAS
Docente 1	D1	45 años	2° año
Docente 2	D2	Más de 50 años	2° año
Docente 3	D3	11 años	4° y 5° año
Docente 4	D4	35 años	3° año

3.4 Categorización de los supuestos del estudio

Tabla 2. Categorías y subcategorías de la investigación.

Categorías	Subcategorías
Barra à terre	Beneficios técnicos de la barra à terre, beneficios físicos de la barra à terre, conocimientos previos sobre barra à terre, experiencia previa de la barra à terre.
Danza clásica	Necesidad de la enseñanza en danza clásica, complemento en la enseñanza de danza clásica.

3.5 Técnicas de recolección de datos

El instrumento que se eligió para la recolección de datos fue la entrevista semiestructurada, utilizando una guía de entrevista. La guía de entrevista se creó para mantener orden y los entrevistadores puedan manejar el enfoque de las preguntas para tener certeza de que todos los temas sean respondidos correctamente; estas se realizaron a docentes del curso danza clásica de FAS que hayan tenido 10 años como experiencia mínima de docencia en danza clásica y se hayan desempeñado como bailarines profesionales. Las mencionadas entrevistas se definen como un conjunto de preguntas abiertas y semiestructuradas que responden a una investigación cualitativa, brindando información más detallada en base a su experiencia.

3.6 Procesamiento del análisis de los datos

Para el análisis y procesamiento de los datos cualitativos, se utilizó la herramienta Atlas.ti en su versión web. Esta plataforma facilitó la codificación de la información recopilada, permitiendo identificar los códigos e información que se repetía más, para identificar los patrones repetitivos. La herramienta fue clave para organizar y sistematizar las citas, asegurando que estas pudieran ser utilizadas de manera

coherente y fundamentada en las secciones de resultados y conclusiones de la investigación. La herramienta Atlas.ti permitió una accesibilidad óptima, favoreciendo un trabajo colaborativo y una gestión eficiente de los datos analizados.

3.7 Consideraciones éticas

Las consideraciones éticas se utilizaron para guardar el debido respeto, la confidencialidad y el bienestar de los docentes de las entrevistas semiestructuradas. Antes de realizar las entrevistas, se envió el FUT solicitando la autorización para entrevistar a los docentes al departamento académico de FAS. Se recaudó la información por medio de Zoom, plataforma de reuniones virtuales, que se utilizó únicamente para la recaudación de información, previamente habiendo enviado y recibido firmado por los docentes la debida autorización mediante el envío del documento con el consentimiento informado indicando que estas entrevistas serían netamente para la investigación y anónimas, y de una duración máxima de 45 minutos, posteriormente se realizaron las transcripciones sobre las entrevistas con los audios recolectados y descargados de la plataforma Zoom.

Capítulo IV

Resultados

4.1 Análisis interpretativo de los hallazgos

4.1.1. Análisis del objetivo general

El objetivo general de la investigación es analizar la necesidad de enseñar barra à terre dentro de FAS en la ENSB. Luego de las entrevistas realizadas a docentes, se ha encontrado que existe una posibilidad de llevar el mencionado curso como un curso complementario dentro de la malla curricular en FAS ya que -a lo largo de la investigación se ha indicado que- permite mantener la técnica, el estado físico y es útil para el mantenimiento del cuerpo frente a lesiones. En las entrevistas realizadas a los docentes, estos han indicado que, si bien la barra à terre se enseña de manera informal; es decir, de manera no sistematizada (por ejemplo, cuando un estudiante está lesionado se le recomienda investigar sobre videos de YouTube de este sistema); los docentes han notado una mejora en el aprendizaje de los estudiantes luego de que realizan dichos ejercicios.

La Tabla 3 indica los ejercicios informales de barra à terre que los docentes han recomendado a los estudiantes. Se detallan cuatro ejercicios relacionados con la técnica de ballet, clasificándolos en ejercicios técnicos y no técnicos según su propósito y enfoque.

Como puede observarse, existe un beneficio de cada uno de los ejercicios. No obstante, al no ser una práctica regular, es posible que el desarrollo de los estudiantes (y posible progreso) no sea regular.

Tabla 3. Ejercicios informales de barra à terre recomendados a estudiantes.

Tipo de ejercicio	Tipo de ejercicio	Descripción	Beneficios
Grand battement	Ejercicio técnico	Este ejercicio trabaja el control corporal, específicamente la alineación de la cadera. Consiste en lanzar la pierna hacia arriba desde la primera posición, manteniendo los pies rotados y la pierna recta.	Trabaja la fuerza muscular, flexibilidad y <i>en dehors</i> al momento de este lanzamiento. Se trabajan los cuádriceps, glúteos (al momento de realizarlo en posición decúbito prona) e isquiotibiales.
Demi Rond de Jambe en l'air	Técnico	Diseñado para perfeccionar la rotación externa de las piernas y fortalecer el control en relevé. El ejercicio requiere elevar la pierna extendida a 45 grados, manteniendo la rodilla estirada.	Trabaja la correcta posición, lo cual se transfiere al trabajo en barra vertical.
La ranita	No técnico	Este movimiento tiene un enfoque pedagógico para ayudar a los estudiantes a entender la correcta alineación del cuerpo. Los alumnos flexionan las piernas con los talones hacia arriba, buscando ser conscientes de la técnica.	Trabaja la correcta posición del cuerpo al realizar determinados ejercicios como el relevé en la barra vertical.
Pliés	Técnico	En este ejercicio básico de ballet, el estudiante dobla las rodillas con resistencia generada por su propio cuerpo. Es un movimiento esencial para mejorar la fuerza y la flexibilidad.	Genera resistencia con el propio cuerpo.

Al analizar la tabla, se puede notar que, aunque se explican los movimientos de forma técnica, en ocasiones, estas explicaciones se apoyan en términos coloquiales que facilitan la comprensión del alumno, pero carecen de una uniformidad técnica.

Además, no se observa un orden claro en la enseñanza de estos ejercicios, ya que se trabajan de manera aislada para corregir ciertos pasos. El enseñar barra à terre como un curso complementario, entonces, permitiría generar mejoras en aspectos físicos y podría ayudar en el desarrollo integral de la técnica en la totalidad de la clase de ballet ya que estos ejercicios no los enseñan de una manera sistematizada.

4.1.2. Resultado del primer objetivo específico

El primer objetivo específico está centrado en reconocer los ejercicios de barra à terre en FAS. Como se ha indicado en el análisis del resultado del objetivo general, no se encuentran ejercicios específicos de barra à terre; sino menciones que se brindan como complemento para ocasiones particulares; como estudiantes que se encuentran lesionados y no pueden realizar el entrenamiento normal de las clases.

No obstante, es importante mencionar que se tiene el sistema de Zenna Rommett, el cual se puede utilizar como base para su enseñanza. Este sistema es óptimo porque se encuentra actualizado a las necesidades de los bailarines profesionales y es fácilmente amoldable.

El sistema de Zena Rommett consta de ocho series, cada una diseñada para atender diferentes niveles y necesidades específicas. A continuación, una descripción ordenada y detallada:

Tabla 4. Sistema del método Zena Rommett.

Ejercicio	Descripción
Dancers and Athletes	Esta serie está dirigida a niveles intermedios y avanzados. Su enfoque principal es trabajar la correcta alineación del cuerpo y la técnica, fortaleciendo las articulaciones y asegurando el uso adecuado de la musculatura. Además, busca maximizar las extensiones, basándose en los principios del ballet para crear líneas exquisitas. Es altamente recomendada por médicos para la prevención de lesiones y como herramienta de rehabilitación.
Body Refinement	Diseñada para perfeccionar y refinar la forma física, trabajando en la musculatura de manera precisa y controlada. Enfocada a bailarines de nivel principiante e intermedio.
Body and Mind	Esta serie combina ejercicios físicos con técnicas de concentración y control mental, promoviendo la conexión entre el cuerpo y la mente para un rendimiento óptimo. Dirigido para un nivel intermedio.
Young Dancers	Orientada a jóvenes bailarines, enfocándose en el desarrollo de una técnica sólida desde una edad temprana y en el fortalecimiento de habilidades esenciales para el ballet. Dirigido a niveles principiantes e intermedio.
On Broadway	Inspirada en el estilo vibrante y energético del teatro musical, esta serie combina técnica, dinamismo y expresión. Enfocada en fortalecer las articulaciones, corregir el uso de la musculatura inadecuado y desarrollar la máxima extensión y rotación. Dirigido a un nivel intermedio.
For Everyone	Una serie inclusiva pensada para todos, independientemente de la experiencia o el nivel, enfocada en la salud general y el bienestar. Es un método suave, altamente eficaz y terapéutico. La corrección continua de la alineación y el fortalecimiento de las articulaciones previene y rehabilita lesiones. Excelente para bajar de peso. Recomendado por los médicos. Nivel principiante / intermedio.
For Active Elders	Diseñada específicamente para adultos mayores activos, promoviendo movilidad, equilibrio y fortalecimiento suave para mantener un cuerpo saludable. "The older one gets, the harder we have to work on our bodies." (Zena Rommett). Nivel principiante / intermedio.
For Young Dancers	Otra versión orientada a bailarines jóvenes, con un enfoque renovado en sus necesidades específicas de técnica y desarrollo. Realizado para lograr una carrera duradera y libre de lesiones, acelerando los años de entrenamiento. Dirigido para alumnos de nivel avanzado.

Este método es una herramienta versátil y efectiva, ideal tanto para la prevención como para la rehabilitación, adaptándose a diversas etapas y objetivos.

Por otro lado, se tiene el sistema original de Boris Kniaeff. El método de Kniaeff se ha dividido en 3 niveles: Básico, Intermedio y Avanzado.

Tabla 5. Ejercicios del método de Boris Kniaeff

Nivel	Descripción
Básico	Este método de barra à terre desarrolla fuerza, coordinación, flexibilidad y control. Esculpe el músculo de forma gradual y segura. El nivel principiante es adecuado para jóvenes bailarines de ballet o aquellos con menos experiencia, o que deseen desarrollar su fuerza lentamente. Es especialmente útil para bailarines de ballet que se recuperan de una lesión y desean rehabilitar los músculos centrales y de las piernas antes de realizar ejercicios más complejos. Se trabajan los pliés enfocándose en el en dehors, las posiciones básicas, los développés, ejercicios de estiramientos para desarrollar la flexibilidad de los estudiantes y mejorar las líneas, trabajando los músculos del core, centrando el cuerpo en su totalidad, realizando la barra vertical en el piso. Dirigido a bailarines de todas las edades.
Intermedio	El nivel intermedio es adecuado para estudiantes de ballet con experiencia o bailarines pre profesionales que desean practicar como entrenamiento complementario la barra à terre. Es especialmente útil en la rehabilitación de lesiones, aunque se recomienda que todas las lesiones estén completamente curadas antes de intentar cualquiera de estos ejercicios. Se realizan ejercicios sentados y echados en el piso trabajando los pies, el core, la coordinación de piernas y brazos, junto con la alineación corporal, se realizan pliés de manera decúbito supino y decúbito prono para trabajar la rotación de las caderas, disociando el torso de las piernas, es decir, que no haya ninguna compensación de peso y que esté distribuido equitativamente, así mismo con todos los ejercicios de la barra vertical, uno de los pasos que más se ve es el grand battement. Cada estudiante lo realiza a su propio ritmo. El enfoque de la barra à terre es el trabajo del en dehors.
Avanzado	El nivel avanzado es adecuado para bailarines experimentados con una base muy sólida en la técnica del ballet. Este nivel de barra à terre de Boris Kniaeff se centra en la precisión técnica, el control muscular y la expresión artística, con ejercicios diseñados para fortalecer el core, mejorar la flexibilidad dinámica y perfeccionar la alineación del cuerpo. Los movimientos incluyen combinaciones complejas como grand battements con cambios de dirección y rond de jambe, rotaciones avanzadas en dehors y en dedans que requieren estabilidad en el torso, y pliés profundos que trabajan la

	elongación máxima de los músculos isquiotibiales mientras se mantiene la columna alineada. La coordinación entre brazos, piernas y torso se vuelve esencial, integrando port de bras amplios que aportan movilidad a los hombros y la parte superior de la espalda, además de añadir un elemento interpretativo al trabajo técnico. La respiración es clave para conectar los movimientos con la musicalidad y evitar tensiones innecesarias, lo que en este nivel avanzado se traduce en un mayor énfasis en la expresión artística. Este enfoque no solo refina la técnica, sino que también fortalece y equilibra el cuerpo, previniendo lesiones y preparando a los bailarines para los desafíos físicos y estilísticos del escenario, mientras desarrollan simetría corporal y una interpretación personal en su ejecución.
--	---

Al revisar estas dos técnicas, la de Kniaeff y la de Rommett, se evidenció que los docentes dentro de la ENSB en el departamento de FAS no siguen ninguno de estos dos y solo se guían de su experiencia propia al momento de enseñar algún ejercicio con relación a la barra à terre para la corrección de algún paso en específico dentro de la clase de ballet. Por ende, esta enseñanza brindada al alumnado de FAS es de una manera informal, que, aunque ayude a la mejora del estudiante de forma aislada, no se ve un avance progresivo como lo sería con la utilización de alguna de estas técnicas sistematizadas explicadas previamente.

4.1.3 Resultado del segundo objetivo específico.

El segundo objetivo específico se centra en identificar los beneficios técnicos encontrados en base a las entrevistas realizadas a los docentes de ballet de FAS. lo encontrado y señalado por cada docente para un mejor entendimiento de este.

Tabla 6. Beneficios técnicos de la barra à terre

Beneficio técnico	Descripción
Alineación de caderas	Se genera mayor conciencia del cuerpo al momento de trabajar algún ejercicio el cual conlleva usar la correcta postura de la cadera, como lo son las elevaciones de piernas adelante, costado y atrás. Mejora la realización de los <i>batteries</i> ya que se puede lograr mayor conciencia en el cruce de piernas al momento de ejecutar el paso. Al no tener un anclaje con los pies, existe una mejora en la realización del <i>en dehors</i> y de la rotación externa de las caderas. Al realizar el ejercicio en el suelo todo el cuerpo se puede sentir mucho más, logrando una mejor alineación entre los hombros y caderas, y manteniendo la columna recta para la ejecución de algún paso.
Rotación	Al encontrarse en el suelo, hay un freno que ayuda al cuerpo de cada estudiante, haciéndolo más consciente al momento de profundizar en el trabajo técnico de piernas; como en el <i>tendu</i> o el <i>demi rond de jambe</i>.

A partir de la investigación realizada sobre la barra à terre, puede determinarse que es una herramienta fundamental en FAS debido a sus beneficios técnicos ya que permite a los estudiantes desarrollar una conciencia profunda de su alineación corporal y *en dehors*: además, fortalece los músculos estabilizadores, especialmente el core, mejorando el control y la precisión en movimientos fundamentales.

La barra à terre también fomenta la coordinación entre las extremidades y el torso, ayudando a los estudiantes a ejecutar movimientos con fluidez y musicalidad. Este enfoque favorece la simetría corporal, corrigiendo desequilibrios, algo crucial para un desempeño de alto nivel.

4.1.4. Resultado del tercer objetivo específico

El tercer objetivo específico espera identificar de los beneficios físicos que brinda la barra á terre a los estudiantes de FAS de la ENSB.

Como se observará en la siguiente tabla, uno de los principales beneficios es el fortalecimiento muscular, especialmente del *core*, la espalda y las extremidades, lo que mejora la estabilidad y el control necesario para la danza clásica. Asimismo, este método incrementa la flexibilidad de manera segura, ya que el trabajo en el suelo permite estirar y alargar los músculos sin la carga del peso corporal, reduciendo el riesgo de lesiones.

Además, la barra á terre ayuda a corregir las tensiones innecesarias; así como también mejora la resistencia muscular, trabajando los grandes grupos musculares y los estabilizadores, esenciales para el trabajo demandante que se realiza durante la clase de ballet.

Tabla 7. Beneficios físicos de la barra à terre

Beneficio físico	Descripción
Fortalecimiento muscular	Es el proceso de trabajar y desarrollar los músculos del cuerpo para que sean más fuertes, resistentes y funcionales. Esto se logra a través de ejercicios que generan una tensión en los músculos, lo que ayuda a mejorar su capacidad para soportar esfuerzo y realizar movimientos con mayor facilidad.
Incremento de la flexibilidad	Es la mejora en la capacidad de los músculos y las articulaciones para moverse con mayor amplitud y sin dificultad. Esto permite realizar movimientos más fluidos y con menos riesgo de lesiones, ayudando al cuerpo a sentirse más ágil y libre.
Corrección de las tensiones innecesarias	Significa aprender a usar solo los músculos que realmente necesitas para hacer un movimiento, mientras relajas los demás. En la danza clásica, a veces se hace fuerza en partes del cuerpo que no deberían trabajar, como apretar los hombros o tensar el cuello cuando levantamos una pierna. Esto no sólo gasta energía, sino que también afecta la elegancia y precisión del movimiento. Corregir esas tensiones ayuda a que el cuerpo se mueva de manera más suave, fluida y controlada, logrando posturas más limpias y menos cansancio.
Mejora de la resistencia muscular	Es el desarrollo de la capacidad de los músculos para trabajar durante más tiempo sin cansarse. En danza clásica, significa que puedes mantener posturas, hacer movimientos repetitivos o sostener

	posiciones difíciles con control y energía, sin que los músculos se agoten rápidamente. Esto ayuda a ejecutar las coreografías con más fuerza y elegancia desde el principio hasta el final.
--	--

Estos beneficios físicos permitirían que los estudiantes de FAS desarrollen un cuerpo fuerte, ágil y simétrico, preparado para soportar las exigencias físicas de la danza clásica con mayor eficiencia y menor riesgo de lesiones.

4.2. Discusión de resultados

En esta sección se analizarán los resultados obtenidos luego de realizar las entrevistas a profundidad a los docentes que enseñan el curso de ballet de segundo a quinto año de formación artística superior. Los resultados son presentados según las temáticas que se han trabajado dentro de la guía de entrevista y que tiene una relación directa con los objetivos específicos de la investigación. En primer lugar, se tendrán los resultados relacionados con la barra à terre en los que se trabajan el conocimiento y experiencia de los docentes y luego se tienen los beneficios técnicos, los beneficios físicos y la utilidad de la barra à terre frente a lesiones en los que se analizan los aportes que esta técnica ofrece al desarrollo de los estudiantes. Finalmente, se presentarán las conclusiones obtenidas a partir del análisis de las entrevistas, destacando las percepciones de los docentes sobre la importancia de la barra à terre como complemento en FAS y su impacto en el progreso técnico y físico de los alumnos.

Barra à terre

Tomando en cuenta las dos categorías trabajadas durante la investigación, en cuanto a la barra à terre se han encontrado tres resultados importantes. El primero sobre los beneficios para mejorar la técnica y el estado físico, el segundo para la utilidad del mantenimiento del cuerpo frente a lesiones y tercero en su rol como complemento de la danza clásica.

Considerando las dos categorías abordadas durante la investigación, se han identificado dos hallazgos clave en relación con la barra à terre. El primero destaca su utilidad para preservar y fortalecer tanto la técnica como el estado físico de los estudiantes, mientras

que el segundo subraya su importancia como complemento fundamental en la formación de la danza clásica.

Durante las entrevistas realizadas, se ha encontrado que la necesidad de la barra à terre se divide en tres funciones específicas. La primera se refiere al mantenimiento de la técnica, la segunda, al mantenimiento del estado físico y la tercera a la utilidad frente a lesiones.

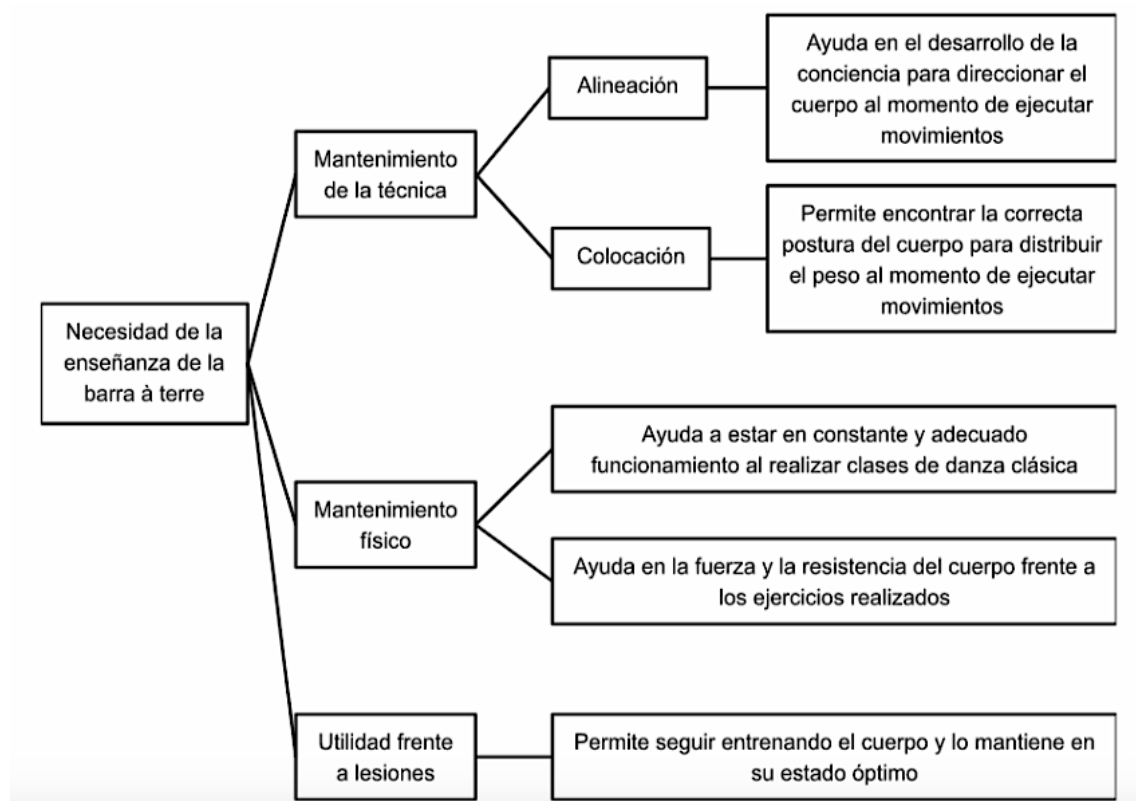


Figura 1. Necesidad de la enseñanza de la barra à terre.

En cuanto a la mejora de la técnica, los docentes explican que su utilidad se centra en dos puntos: la alineación y la colocación. En cuanto a la alineación, el D3 comenta que el trabajo de barra à terre permite “mayor facilidad para sentir la sensación de una correcta alineación”; asimismo, indica “que el uso del piso permite mayor facilidad de una correcta alineación del cuerpo”. En cuanto a la colocación, la D2 indica que “tiene el piso como instrumento que fija el cuerpo y puede entrenar la rotación y la colocación del cuerpo”; esto complementa el ejercicio que el bailarín realiza cuando está de pie.

Además, se comenta la utilidad de la barra à terre en la mejora del estado físico ya que ayuda a estar en constante y adecuado funcionamiento al realizar clases de danza clásica y ayuda en la fuerza y la resistencia del cuerpo frente a los ejercicios realizados. El D3 explica que, durante sus clases, al enseñar el rond de jambe en l'air, los estudiantes deben “estar echados de espalda y les explico cómo es el movimiento, cómo colocar las caderas pegadas al piso y la pierna ligeramente levantada”; esta es una manera de entrenar a los estudiantes en la barra à terre para aumentar su fuerza corporal.

En cuanto a la utilidad de la barra à terre frente a lesiones, esta permite seguir entrenando el cuerpo y lo mantiene en su estado óptimo. Según la D1, comenta que “ayuda bastante a un cuerpo que está lesionado. Por ejemplo, no puedes hacer tu clase completa porque hay un esguince y mediante la barra à terre puedes seguir entrenando tu cuerpo, haciendo tus ejercicios en el piso. Trabajando la rotación, la elongación, la fuerza, sin necesidad de estar apoyado sobre una pierna.” Los docentes explican también que de acuerdo a la lesión que tengas, se pueden trabajar otras parte del cuerpo ya que según el D3 “aísla zonas específicas del cuerpo que se quieran trabajar”, por ejemplo al tener una lesión de tobillo va a ser muy difícil trabajar los ejercicios de la barra parado en una clase regular de ballet entonces se podría utilizar la barra a terre para seguir en entrenamiento ya que como dice la D2 “al estar echados no van a poner el peso sobre la lesión, ya sea de tobillo, ya sea de rodilla” y en el caso de lesiones de rodilla el D4 nos dice “que habría que enfocarse en algunos ejercicios en específico, en los cuales no utilices mucho la articulación de la rodilla en grandes flexiones, por ejemplo, pero igual no habría mucho inconveniente porque como no tienes el peso de tu cuerpo venciendo la gravedad, no va a suceder nada con las rodillas” y si no se pueden utilizar los tobillos y piernas por alguna lesión en ellas “puede trabajar los brazos y la rotación de cadera, haciendo pequeños rond en l'air” como nos dice la D2; dando a entender que a pesar de tener lesiones, el utilizar la barra a terre va a ayudar a trabajar otras partes del cuerpo manteniendo así el entrenamiento corporal y “no teniendo tu cuerpo abandonado, no estar sin hacer absolutamente nada, que ahí es peor porque es como retroceder” como lo indica la D1.

Un resultado importante relacionado con la primera categoría de la utilidad en el mantenimiento de la técnica y el estado físico utilizando la barra à terre es que los docentes destacan que esta práctica constituye un complemento fundamental en la formación del bailarín en danza clásica. En este sentido, durante las entrevistas se

identificaron diversas mejoras asociadas al uso de la barra à terre, entre las que se encuentran la optimización del tiempo de mejora, el desarrollo de la conciencia corporal, el fortalecimiento del entrenamiento complementario, la limpieza en la ejecución de los pasos y el logro de los objetivos en la danza clásica. Además, se resalta su utilidad para prevenir lesiones, ya que los ejercicios realizados en el suelo reducen la presión sobre las articulaciones, permiten trabajar la alineación y fortalecer grupos musculares clave, lo que contribuye a un entrenamiento más seguro y efectivo. De esta manera, se evidencia cómo esta herramienta contribuye directamente a mantener y perfeccionar tanto la técnica como la condición física del bailarín.

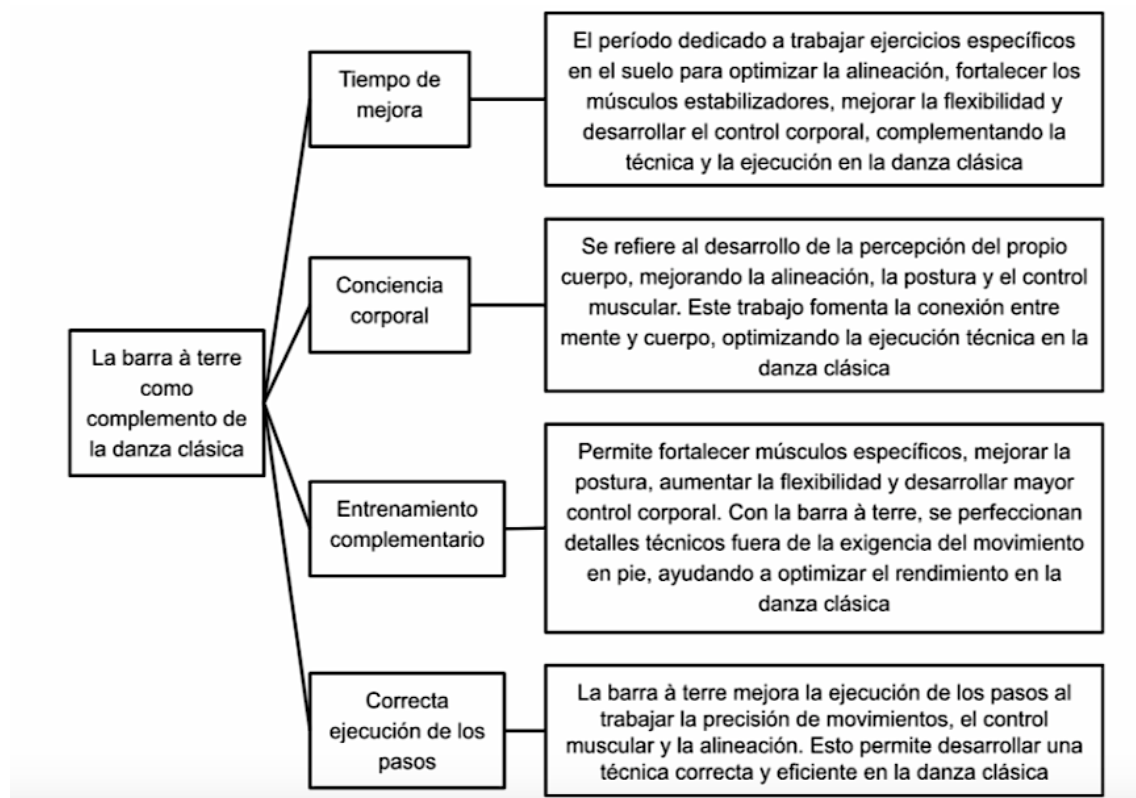


Figura 2. La barra à terre como complemento de la danza clásica.

En cuanto al tiempo de mejora, el período dedicado a trabajar ejercicios específicos en el suelo para optimizar la alineación, fortalecer los músculos estabilizadores, mejorar la flexibilidad y desarrollar el control corporal, complementando la técnica y la ejecución en la danza clásica, en el que se observa el avance progresivo de un estudiante frente a una tarea específica. En el caso del tiempo de mejora de un estudiante luego de utilizar la barra à terre, éste refiere al avance o desarrollo de la técnica que el estudiante tiene

a partir de la aplicación de los ejercicios sistematizados, el D1 considera que llevando el curso de barra à terre dos veces por semana, habría una mejora en la fijación del conocimiento, considerando que el avance es progresivo, el D4 indicó que se vería un avance significativo en 3 meses.

En cuanto a conciencia corporal, se refiere al desarrollo de la percepción del propio cuerpo, mejorando la alineación, la postura y el control muscular. Este trabajo fomenta la conexión entre mente y cuerpo, optimizando la ejecución técnica en la danza clásica. Definiendo conciencia corporal como la capacidad de percibir, entender y controlar el propio cuerpo en el espacio, reconociendo sus movimientos, posturas y sensaciones. En la barra à terre, esta habilidad se desarrolla mediante ejercicios que mejoran la alineación, el control muscular y la precisión, la D1, indica que, “cuando este ya de pie un alumno va a tener mejor conciencia corporal sobre todo de la rotación, de empujar los talones hacia adelante, porque tuvo el piso como un instrumento que le fijó el cuerpo, entonces uno puede entrenar la rotación, la elasticidad, la colocación del cuerpo, de las caderas, que va a ser más importante cuando estén de pie”.

Sobre entrenamiento complementario, permite fortalecer músculos específicos, mejorar la postura, aumentar la flexibilidad y desarrollar mayor control corporal. Con la barra a terre, se perfeccionan detalles técnicos fuera de la exigencia del movimiento en pie, ayudando a optimizar el rendimiento en la danza clásica. El entrenamiento complementario incluye actividades que apoyan y mejoran las habilidades físicas necesarias para una disciplina principal, como la danza. La barra à terre actúa como entrenamiento complementario al fortalecer músculos, aumentar la flexibilidad y mejorar la técnica, ayudando a los bailarines a perfeccionar su rendimiento, se encuentra que todos los docentes están de acuerdo que todo lo realizado en el piso con la barra à terre va a servir posteriormente cuando estén de pie, potencia el trabajo de la barra vertical, dando diversos beneficios físicos y técnicos.

Los docentes entrevistados, están de acuerdo que la alineación al ser lo que más se trabaja durante la barra à terre, se traduce en una mayor limpieza en la ejecución de los pasos y que aun así con varios años de entrenamiento no hay una correcta alineación y limpieza. La barra à terre mejora la ejecución de los pasos al trabajar la precisión de movimientos, el control muscular y la alineación. Esto permite desarrollar una técnica correcta y eficiente en la danza clásica.

Sobre beneficios físicos y técnicos

Los beneficios físicos y técnicos son aspectos esenciales en el desarrollo de habilidades en disciplinas artísticas como la danza clásica. Los beneficios físicos implican mejoras en el cuerpo, como el fortalecimiento muscular, la flexibilidad y la resistencia, los cuales permiten mantener una postura adecuada, ejecutar movimientos con precisión, elementos útiles cuando se habla de prevenir y enfrentar una lesión.

Por otro lado, los beneficios técnicos se relacionan con el perfeccionamiento de habilidades específicas necesarias para la técnica de danza, tales como la alineación, el control corporal y la rotación en dehors. Basados en las entrevistas realizadas a docentes de danza clásica, los resultados destacan cómo la barra à terre potencia estos beneficios, consolidando su importancia en la formación artística superior.

Con base en las entrevistas realizadas a los docentes de danza clásica, los resultados destacan los siguientes beneficios clave de la barra à terre para estudiantes en formación artística superior:

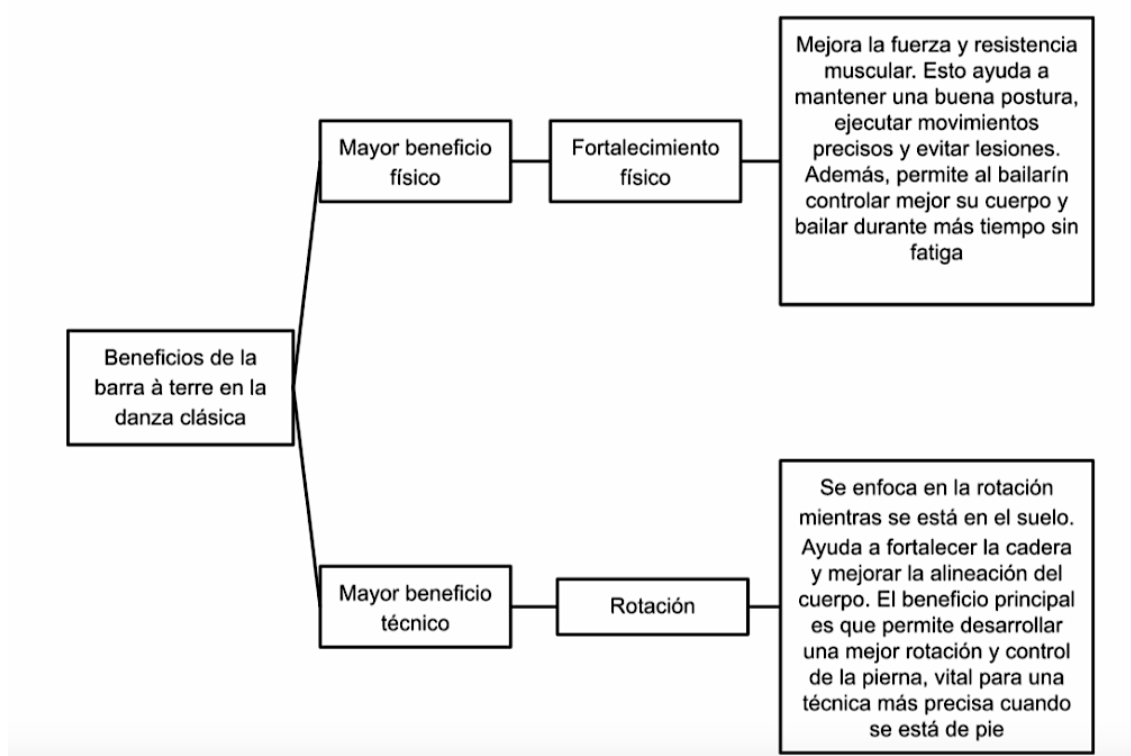


Figura 3. Beneficios de la barra a terre en la danza clásica

Al entrevistar a los docentes sobre los beneficios físicos y técnicos de la barra à terre se encontró que ambos beneficios mejoran significativamente la fuerza y resistencia muscular, en el caso de los beneficios físicos, y en el caso de los beneficios técnicos, el trabajo de rotación externa. Teniendo en cuenta estos dos puntos encontrados sobre los beneficios, explicaremos a fondo según lo entrevistado a los docentes.

1. Beneficio físico: Los docentes coinciden en que trabajar en barra à terre mejora significativamente la fuerza y resistencia muscular. Esto facilita una postura adecuada, la ejecución precisa de los movimientos y la utilidad frente a lesiones, lo que resulta esencial para el desarrollo técnico y la longevidad en la carrera del bailarín. El D3 indica que esto es posible debido a que no hay ninguna fuerza externa que te ayude, como lo es la barra vertical y el D4 indica que “el control es algo mejorado considerablemente, debido al trabajo de los músculos pequeños, la fuerza en los abdominales, porque la parte central del cuerpo es la que mantiene la postura del bailarín”. La barra à terre permite fortalecer de manera profunda y específica los grupos musculares pequeños y estabilizadores, como el “core”, sin la presión de la gravedad o el uso de apoyos externos. Esto contribuye a mejorar la resistencia muscular, corregir desequilibrios, recuperar movilidad articular, frente a una lesión que se pueda presentar, creando una base corporal más estable y segura para la práctica de la danza.

2. Beneficio técnico: Resaltaron la importancia del trabajo de rotación externa desde la cadera al estar en el suelo. Este enfoque permite a los estudiantes fortalecer y perfeccionar la alineación corporal, lo cual es fundamental para ejecutar movimientos con mayor control y precisión cuando están de pie. El D4, indica que “si tú vas a hacer un tendu a terre, o sea, tienes que hacer en dehors sí o sí, ahí no puedes truquear, cuando estás parado tienes resistencia al piso, cuando estás en el piso tienes que tú hacer la fuerza con los músculos para poder mantener el en dehors y la rotación, entonces ya de ahí ya tienes una ganancia en el sentido técnico, porque la base del ballet es el en dehors, de toda la técnica es el en dehors y ahí estás teniendo un punto a favor”, lo mismo opinó la D2, indico que, “Me interesó ese freno que hay cuando uno está echado o sentado, es como que se marca muy claramente cuál es tu en dehors”.

Durante las entrevistas, se exploraron diversos enfoques sobre el uso de la técnica de barra à terre y su impacto en el aprendizaje y desarrollo de los estudiantes. Este análisis permitió identificar tres aspectos clave que describen el aporte docente en esta disciplina: la prevención de lesiones, las sugerencias para un aprendizaje efectivo y la importancia de una guía docente adecuada. Cada uno de estos elementos refleja la

experiencia y conocimientos compartidos por los docentes, destacando tanto el rol de la supervisión experta como el valor del aprendizaje autónomo para la formación integral de los bailarines.

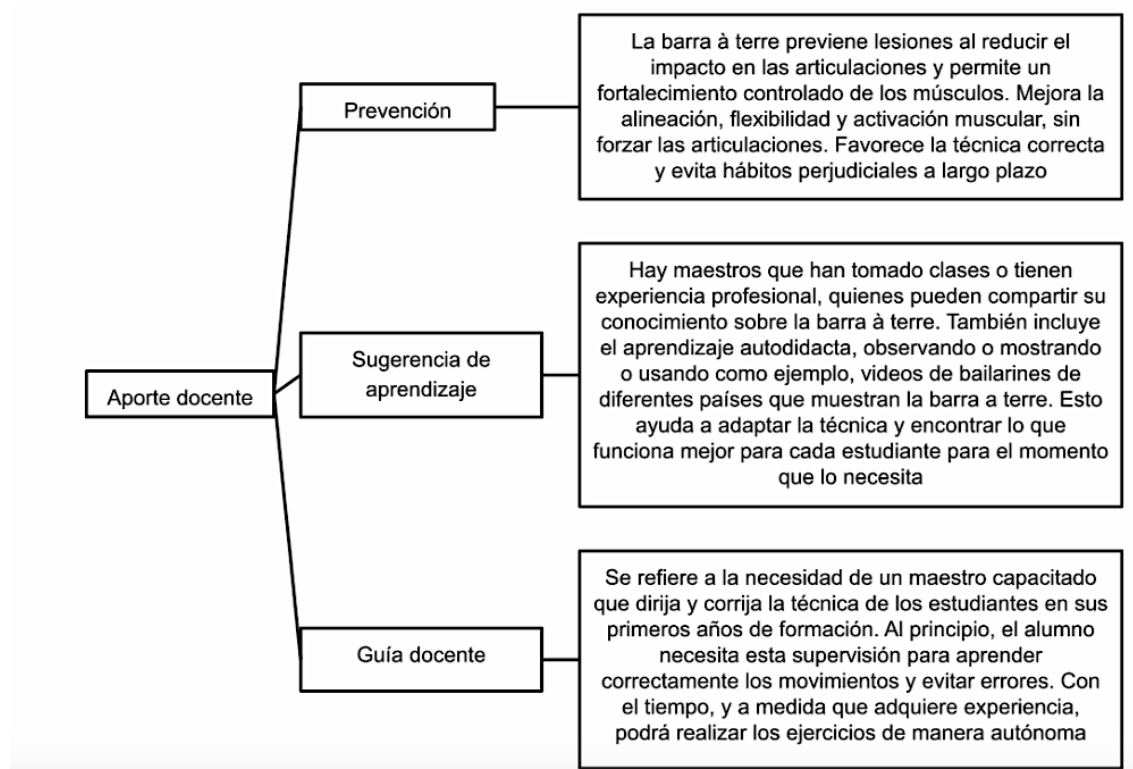


Figura 4. Aporte docente

La siguiente figura, presenta los aportes dados por los docentes entrevistados para estudiantes de danza clásica sobre el uso, prevención, posible aprendizaje informal y guía docente hacia la barra à terre. Primero, destaca la importancia de la prevención, ya que este método reduce el impacto en las articulaciones y fortalece los músculos de manera controlada, ayudando a mejorar la alineación, evitar lesiones y desarrollar una técnica adecuada desde el inicio. Según nuestras entrevistas, el D3 afirmó que “sirve para prevenir lesiones definitivamente. Para saber qué cosa estás haciendo bien y qué cosas estás haciendo mal y corregir”, incluyendo a la D2 que comparte la misma opinión.

También se señala la sugerencia de aprendizaje, que incluye trabajar con maestros capacitados o recurrir a videos de bailarines internacionales para explorar diferentes enfoques y adaptar la técnica a las necesidades individuales. La D1 afirma que no se le puede decir a un alumno lo siguiente, “no le puedo decir haz barra à terre, no, si no sabe

lo que es ni cómo lo va a hacer, tiene que ser dirigido. Es como hacer clase de ballet. Tú no le puedes decir a un alumno, haz tu clase, tiene que haber un maestro que te indique qué hacer y te tiene que corregir” sobre todo a alumnos de primer y segundo año que recién están empezando a estudiar la técnica clásica ya que todavía no conocen su cuerpo en su totalidad; y mencionan que posiblemente para años ya más avanzados como lo serían el tercero, cuarto y quinto año de FAS, que lo ideal sería que un docente arme una rutina a seguir, sin necesidad de una guía tan presente y continua para que estos alumnos de años más avanzados puedan mantener su actividad física fuera de las clases ya que este alumno al tener más conocimiento y conciencia de su cuerpo pueda trabajar de manera autónoma. Todos los entrevistados si consideran importante recomendar la barra à terre a los estudiantes de FAS.

Por último, se resalta la guía docente, imprescindible en los primeros años de formación para corregir errores y garantizar una base sólida, permitiendo que con el tiempo el estudiante pueda realizar los ejercicios de manera autónoma. Con esto entendemos que siempre es necesario e importante que haya una guía docente de por medio. Algunos docentes entrevistados nos indican que “es mejor que en todo este tipo de actividades haya un instructor presente que te esté dando las pautas para saber qué hacer y qué no hacer” como lo indica el D4. Esto subraya la importancia de la barra à terre como herramienta clave en una formación técnica segura y efectiva.

Conclusiones

- A partir del análisis realizado en la investigación por medio de las entrevistas a profundidad a docentes de ballet de la ENSB en FAS, se ha llegado a la conclusión de que la barra à terre puede ser beneficiosa para los estudiantes al momento de estar lesionados porque les permite mantener el cuerpo activo por medio del sistema de ejercicios realizados. Este entrenamiento tiene dos tipos de beneficios: el técnico, que permite que siga entrenando en la correcta alineación del cuerpo, se da desde el momento en que el estudiante inicia el trabajo de suelo ya que les permite fortalecer dicha alineación por medio de la resistencia que genera el cuerpo al no tener un apoyo tangible; esto reduce errores posturales y fortalece músculos clave, como el core y los estabilizadores, esenciales en la técnica de la danza clásica. El físico es el segundo tipo de beneficio que se desarrolla con la barra à terre, pues mantiene la fortaleza muscular para retomar las clases regulares, luego de la etapa de lesión, sin tener un impacto negativo -es decir, sin tener una repercusión en la lesión que no ha permitido que el entrenamiento sea regular- en contraste a cuando está en reposo absoluto.
- Los ejercicios realizados mediante la barra à terre pueden lograr el incremento de la conciencia corporal al permitir que los estudiantes comprendan mejor sus movimientos y la relación entre las distintas partes del cuerpo. Esto se traduce en mayor precisión y fluidez en la danza. Asimismo, la práctica regular de la barra à terre puede contribuir al fortalecimiento muscular, a la mejora de la flexibilidad y al desarrollo de habilidades técnicas, como el *en dehors* y la limpieza en la ejecución de pasos. Estas mejoras son transferibles a la práctica de la barra vertical y al trabajo en el centro.
- Tomando en cuenta las entrevistas realizadas a los docentes del curso de Ballet, y la experiencia profesional Los docentes entrevistados coinciden en que la práctica regular de la barra à terre acelera el progreso técnico de los estudiantes. Con una frecuencia de dos veces por semana, los resultados pueden observarse en un período de tres meses.

- Además, actúa como un entrenamiento complementario que reduce el impacto en las articulaciones y refuerza el control muscular, ayudando en la rehabilitación.

Recomendaciones

Estos hallazgos enfatizan que la barra à terre, también proporciona una base sólida, para que el bailarín esté fuerte y para mejorar la técnica y prevenir lesiones en los estudiantes de danza clásica.

- Incluir la barra à terre en la malla curricular de la Escuela Nacional Superior de Ballet (ENSB) podría complementar el curso tradicional de ballet, proporcionando a los estudiantes una herramienta adicional para perfeccionar su técnica y prevenir lesiones. Para obtener un mejor resultado con el uso de la barra à terre, se recomienda que la secuencia de clases sea de dos veces por semana.
- Es fundamental que los estudiantes reciban guía docente en las primeras etapas de su formación para garantizar que los ejercicios de barra à terre sean realizados correctamente. Una vez que los bailarines desarrollan la conciencia corporal adecuada, podrían avanzar hacia prácticas más autónomas. Antes de iniciar la clase de barra à terre se debe realizar un calentamiento previo, así evitar posibles lesiones o el incremento de estas. También se podría hacer uso de elementos como bandas de resistencia, blocks de yoga y pesas de 0,5kg.
- Realizar de manera consciente el trabajo de barra à terre con la finalidad de reconocer su cuerpo, identificar las sensaciones, los cambios que genera la activación muscular en él y el uso de la técnica correcta, para su posterior aplicación en la clase de ballet.

Referencias bibliográficas

1. Agote, I. (2022, 28 de julio). Conciencia corporal a través de la danza. En: Dantzan.
<https://dantzan.eus/hemeroteca/conciencia-corporal-a-traves-de-la-danza>
2. Amador Gastelum, M. A. (2015). Mejoras físicas en alumnos de CEDART Frida Kahlo utilizando la barra al piso como apoyo en clase de danza contemporánea (Doctoral dissertation, ENDNGC/INBA/CONACULTA).
3. Ballet Peeps NYC. (30 marzo 2020). Floor Barre Routine. [Video]. YouTube.
https://www.youtube.com/watch?v=uS3ww2sVZ_I
4. Bazarova, N. P. (2000). A b c de danza clásica: primeros tres años de enseñanza de la escuela rusa (6). Escenología AC.
5. BD Dance France. (2023, 29 de septiembre). Conciencia corporal - La herramienta esencial del bailarín deportivo.
<https://bddance-france.com/es/blogs/infos/la-conscience-corporelle-loutil-indispensable-du-danseur-sportif?srsId=AfmBOoo7sBMA7jA-CrCKwpngihD3aDA-OcK9Xsr2RMNSC5V0gIglfer3>
6. Beaumont, C. W., & Idzikowski, S. (2003). A Manual of the Theory and Practice of Classical Theatrical Dancing. Princeton Book Company.
7. Berardi, N., & Maffei, L. (2004). "The neural bases of body awareness." Nature Reviews Neuroscience.
8. Body Ballet® es ballet barra al suelo – barre à terre. (2008, 8 agosto). DANZA BALLET. <https://www.danzaballet.com/clases-de-ballet-barra-al-suelo-barre-a-terre-en-barcelona/>
9. Danzando CV. (2017, 05 de abril). La barra, el punto de apoyo del bailarín.
<https://danzandocv.wordpress.com/2017/04/15/la-barra-el-punto-de-apoyo-del-bailarin/#content-wrapper>

10. Dance Online. (30 junio 2012). Zena Rommett Floor-Barre - Series 1 DVD. [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=2YaYsjT9Scg>

11. Dance Online. (7 diciembre 2018). Boris Kniasseff Floor Barre with Stéphane Dalle - Beginner Level. [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=9LMW-McvFCU>

12. Dance Online. (12 enero 2019). Boris Kniasseff Floor Barre with Stéphane Dalle - Intermediate Level. [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=32Naxl9V6Uk>

13. Dance Online. (13 enero 2019). Boris Kniasseff Floor Barre with Stéphane Dalle - Advanced Level. [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=MWhp09cGXg>

14. De Pedro Pascual, C. (2008, October 22). Ballet floor barre in Barcelona. Danza Ballet.

15. De Vita, A. (2018). Why floor barre is great for dancers. Core de Ballet. <https://coredeballet.com/why-floor-barre-is-great-for-dancers/>

16. Evgeniya Obraztsova. (19 febrero 2019). Гимнастика Бориса Князева (урок 2) / Boris Knyazev's gymnastics (lesson 2) + English subtitles. [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=0GbrTX9feNA>

17. FloorBarre. (6 abril 2023). Zena Rommett Floor-Barre® method short class. [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=S7Ph7ACjC4g>

18. Foster, R. (2010). Ballet pedagogy. The art of teaching. Florida, Estados Unidos: University Press of Florida.

19. Franklin, E. (1996). Dynamic Alignment Through Imagery. Human Kinetics.

20. Gonzales, J. (2020). Desarrollo de la conciencia corporal a través de la práctica de la danza folklórica en niños de 5 años de la Institución Educativa Nuestra Señora de la Merced.

<https://repositorio.escuelafolklore.edu.pe/server/api/core/bitstreams/b38ac00b-ff74-4790-a1bf-0a4d2f1caa93/content>

21. Grant, G. (2017). Technical Manual and Dictionary of Classical Ballet. Dover Publications.
22. Huamaní, A. (2022). La importancia de la barre à terre para mejorar el en dehors en estudiantes de una universidad privada.
23. Jiménez, R., López, C., Gracia, P., Quintana, V., y López, T. (2013). Inteligencia Emocional y Comunicación: la conciencia corporal como recurso. REDU: Revista de docencia Universitaria, 11(1), 213-241
24. Karsavina, T. (1956). Ballet Technique for the Male Dancer. A. & C. Black.
25. Kibler, W. B., Press, J., & Sciascia, A. (2006). The role of core stability in athletic function. Sports medicine (Auckland, N.Z.), 36(3), 189–198.
26. Kostrovítskaia, V. & Písarev, A. (1996). Escuela de danza clásica. Escenología.
27. Laban, R. (1987). Danza Educativa Moderna. La Habana, Edición Revolucionaria.
28. Lacheré, F. (2009). Manual básico de barra al piso. Escenología AC.
29. Quinayas Gutiérrez, S. V. (2023). Desarrollo de la conciencia corporal, la propia percepción y el autoconocimiento del esquema corporal en patrones básicos de desarrollo para la danza en edades tempranas, 6-11 Años.
<https://repository.udistrital.edu.co/server/api/core/bitstreams/303ac6a3-2c23-4e13-beec-238f60e4b43a/content>
30. Rodríguez Fuentes, H. (2021). El Trabajo de la Barra en Estudiantes de Formación Artística Superior de la Escuela Nacional Superior de Ballet.
<http://repositorio.ensb.edu.pe/bitstream/ENSB/12/3/EL%20TRABAJO%20DE%20LA%20BARRA%20EN%20ESTUDIANTES%20DE%20FORMACION%20ARTISTICA%20SUPERIOR.pdf>
31. Saman, F. (2022). Entre la barra y la pared. Procesos de formación para la práctica de la danza clásica (Bachelor's thesis, Universidad Nacional de La Plata. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación).

<https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/tesis/te.2169/te.2169.pdf>

32. Saman, F. (2018). Las clases de danza clásica: Corporalidad, perfección y enseñanza-aprendizaje. In X Jornadas de Sociología de la UNLP 5-7 de diciembre de 2018 Ensenada, Argentina. Universidad Nacional de La Plata. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. Departamento de Sociología.

https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.11735/ev.11735.pdf

33. Shumway-Cook, A., & Woollacott, M. H. (2012). Motor Control: Translating Research into Clinical Practice. Lippincott Williams & Wilkins.

34. Trigo, S. L. (2019). El espacio formativo en la danza clásica: Una reflexión filosófica. AusArt, 7(1). <https://www.redalyc.org/journal/6958/695876180012/html/>

35. Vaganova, A. (1969). Basic Principles of Classical Ballet. Dover Publications.

36. Willardson, J. M. (2007). "Core stability training: Applications to sports conditioning programs." The Journal of Strength and Conditioning Research.

37. Zena Bio - Zena Rommett Floor-Barre Foundation NY. (2023, 28 octubre). Zena Rommett Floor Barre Foundation NY. <https://floorbarre.org/zena/>

Apéndices

Apéndice 1: Matriz de consistencia

PROBLEMA	OBJETIVOS	VARIABLES	METODOLOGÍA	INSTRUMENTOS	RESULTADOS ESPERADOS
General: Falta de conocimiento y enseñanza sobre uso de la barra à terre, lo que podría afectar el desarrollo y rendimiento de los estudiantes.	General: Analizar la necesidad de enseñar barra à terre en Formación Artística Superior de la Escuela Nacional Superior de Ballet	- Variable Independiente: Enseñanza de la barra à terre.			
Específicos: La importancia de reconocer los ejercicios de barra à terre en la Formación Artística Superior de la Escuela Nacional Superior de Ballet. La importancia de identificar los beneficios técnicos de la barra à terre en la Formación Artística Superior de la Escuela Nacional Superior de Ballet. La importancia de comprender los beneficios físicos de la barra à terre en la Formación Artística Superior de la Escuela Nacional Superior de Ballet.	Específicos: Reconocer los ejercicios de barra à terre en Formación Artística Superior de la Escuela Nacional Superior de Ballet. Identificar los beneficios técnicos de barra à terre en Formación Artística Superior de la Escuela Nacional Superior de Ballet. Comprender los beneficios físicos de barra à terre en Formación Artística Superior de la Escuela Nacional Superior de Ballet.	- Variable Dependiente: beneficios técnicos y beneficios físicos	Enfoque cualitativo con entrevistas a docentes de la ENSB en el departamento de FAS	Guía de entrevista semiestructurada para recolectar información detallada de los beneficios técnicos y físicos desde la visión del docente de FAS	Se espera encontrar que estudiantes y docentes de la Escuela Nacional Superior de Ballet reconozcan la relevancia de enseñar barra à terre para el desarrollo técnico y físico en el ballet, como entrenamiento complementario durante periodos de inactividad debido a lesiones.

Superior de Ballet.					
---------------------	--	--	--	--	--

Apéndice 2: Matriz de instrumentos

Guía de entrevista

Objetivo:

- Identificar los beneficios técnicos de barra à terre en Formación Artística Superior de la Escuela Nacional Superior de Ballet.
- Comprender los beneficios físicos de barra à terre en Formación Artística Superior de la Escuela Nacional Superior de Ballet.

Muestra:

- Docentes en danza clásica con una experiencia mínima en la enseñanza de 10 años.
- Docentes que enseñan el curso de Ballet en FAS.
- Docentes que se han desempeñado como bailarines profesionales.

Entrevista

Muchas gracias, maestro, por participar en esta investigación. Como se mencionó el objetivo de la entrevista es identificar beneficios técnicos y comprender beneficios físicos de la barra à terre.

Para ello, tendremos un espacio de, aproximadamente 45 minutos, en los que realizaremos preguntas sobre su experiencia profesional dentro del aula.

Iniciaré con la grabación.

Datos generales

1. ¿Cuáles son sus nombres y apellidos?
2. ¿Cuántos años de experiencia tiene enseñando Ballet en la ENSB?
3. ¿A qué años dentro de FAS enseña el curso de Ballet?

4. ¿Cuál es el objetivo del curso de Ballet en el año que usted enseña?

Sobre barra a terre

0. ¿Qué sabe sobre la barra à terre? ¿Ha llevado algún curso de barra à terre a lo largo de su carrera? ¿Qué es lo que más le interesó de ella? ¿Usted ha utilizado la barra à terre alguna vez?
0. ¿Considera que la barra à terre sirve como entrenamiento complementario para estudiantes de FAS lesionados que no desean perder las condiciones físicas ganadas durante su clase de Ballet?
0. Dentro de los años que tiene como docente, ¿ha recomendado el uso de la barra à terre a sus estudiantes como entrenamiento complementario frente a lesiones? ¿Por qué? *(Es decir, con entrenamiento complementario nos referimos al espacio fuera de las clases regulares de Ballet para mantener condiciones físicas ganadas en clase)*
0. Según su experiencia, ¿cree que es útil el uso de la barra à terre para estudiantes con limitaciones físicas generadas por lesiones? ¿Por qué? ¿De qué forma?
0. ¿De qué manera aprenden los estudiantes barra à terre una vez que usted las recomienda?
0. ¿Creería conveniente que se incluya la barra à terre como contenido práctico dentro del currículo en FAS? ¿Por qué?

Técnico: beneficios técnicos nos referimos a la ejecución de los pasos dentro de una clase de ballet.

Sobre los beneficios técnicos

0. ¿Cuál consideras que es el mayor beneficio técnico de usar barra à terre? ¿Por qué?

0. ¿Cómo beneficia la barra à terre en el desarrollo de la técnica en estudiantes posterior a una lesión? ¿Cómo? ¿De qué manera? ¿Podrías brindar un ejemplo?
0. ¿De qué manera la barra à terre complementa el trabajo en la barra en vertical? ¿Consideras que la barra vertical está relacionada con la barra à terre? ¿De qué forma?

FÍSICO: Beneficios físicos a la mejora muscular en cuanto a fuerza, flexibilidad, resistencia o rotación.

Sobre los beneficios físicos

0. ¿Cuál consideras que es el mayor beneficio físico de usar barra à terre? ¿Por qué?
0. ¿Consideras que los músculos se han fortalecido luego de la práctica de la barra à terre? ¿De qué manera? ¿Podrías brindar un ejemplo?
0. ¿Ha notado alguna mejora en el rendimiento físico de algún estudiante luego de haber practicado con la barra à terre según sus recomendaciones? ¿Podría brindar un ejemplo o situación que evidencie dicha mejora? ¿En qué aspecto físico notó dicha mejora?
0. en cuanto tiempo crees que se logre un avance en la mejora técnica y física utilizando la barra à terre. (llevar todos los años o solo primeros)
0. ¿Qué ventajas tiene ofrecer la barra à terre para estudiantes que tienen limitaciones físicas como lesiones o están en recuperación de una lesión? ¿Por qué la barra à terre sería beneficiosa a nivel físico para estudiantes con esas limitaciones físicas como lesiones o se están recuperando de una lesión?

Muchas gracias por su participación. Hemos concluido con la entrevista.

En estos momentos, terminó con la grabación.

Apéndice 3: Evidencias de campo

PERÚ Ministerio de Educación		FORMULARIO ÚNICO DE TRÁMITES [F.U.T.] D.M.N° 1-4-4-0-11-2-0 DISMINUCIÓN DE COSTOS		ENSBBALLET PERÚ	
I.- RESUMEN DE SU PEDIDO:					
Solicitud de permiso para entrevistas a docentes de FAS					
II.- DEPENDENCIA O AUTORIDAD A QUIÉN SE DIRIGE					
DEPARTAMENTO ACADÉMICO DE FAS					
III.- DATOS DEL SOLICITANTE:					
Persona Natural					
Apellido Paterno:		CHLEBOWSKI		Apellido Materno:	
				DONOSO	
Nombre(s):		OLECK ZBIGNIEW W			
Persona Jurídica:		JOSUE			
Razón Social:					
Tipo de Documento:					
DNI:	71487184	RUC:		C.E.	
IV.- DIRECCIÓN:					
Tipo de Vía:	Avenida:	X	Vías:		
	Calle:		Paseo:		
	Carretera:		Ferrocarril:		
Número de la vía:					
Pedro de Osma					
Nº de inmueble:	307	Lote:		Interojo:	
		Piso:		Mz:	
		Urbanidad:		Solo:	
Tipo de Zona:					
Urbanización:		Pueblo Nuevo:		Unidad Vecinal:	
Cooperativa:		Residencial:		Zona Industrial:	
Asociación:		Grupo:		Fondo:	
				Otros (especificar):	
Nombre de zona:					
Referencia:					
Al costado del restaurante Central					
Departamento:		Lima	Provincia:	Lima	Distrito:
				Barranco	
Teléfono(s):					
956621891		Autorizo se me notifique al siguiente correo electrónico:		Ochlebski@ensb.edu.pe	
DECLARO que los datos presentados en el presente formulario son veraces y exactos. DECLARACIÓN JURADA					
V.- FUNDAMENTACIÓN DEL PEDIDO:					
Por medio de este FUT solicito el permiso para poder entrevistar a los docentes del curso de ballet del departamento académico de FAS 2024, para nuestro trabajo de tesis para la obtención del título de Licenciatura, siendo mi compañera Valeria Patricia Romero Valega con DNI 72729827 y quien quien suscribe este FUT Oleck Zbigniew Josue Chlebowski Donoso con DNI 71487184 siendo ambos Bachilleres en Danza en la Escuela Nacional Superior de Ballet Clásica. Agradezco de antemano la revisión de este FUT.					
 ENSBB ESCUELA NACIONAL SUPERIOR de BALLET					
VI.- DOCUMENTOS QUE SE ADJUNTAN:					
Copia de DNI de ambos Bachilleres					
VII.- OBSERVACIONES Y FECHA DE RECEPCIÓN:					
Lima, Perú		02/01/2025			
LUGAR Y FECHA		FIRMA DEL USUARIO			
Para consultas sobre su trámite ingrese a		Consultas sobre su trámite EN LINEA		www.ensb.edu.pe	

Consentimiento Informado para Participantes de Investigación

El propósito de esta ficha de consentimiento es proveer a los participantes en esta investigación con una clara explicación de la naturaleza de la misma, así como su rol en ella como participantes.

La presente investigación es conducida por **Oleck Zbignieww Josue Chlebowski Donoso y Valeria Patricia Romero Valega**, de la Escuela Nacional Superior de Ballet. La meta de este estudio es **analizar la necesidad de enseñar barra a terre en Formación Artística Superior de la Escuela Nacional Superior de Ballet**.

Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá responder preguntas en una entrevista. Esto tomará aproximadamente 45 minutos de su tiempo. **Lo que conversemos durante estas sesiones se grabará, de modo que el investigador pueda transcribir después las ideas que usted haya expresado.**

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. **La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación.** Una vez transcritas las entrevistas, las grabaciones se borrarán.

Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él. Igualmente, puede retirarse del proyecto en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma. Si alguna de las preguntas durante la entrevista le parecen incómodas, tiene usted el derecho de hacérselo saber al investigador o de no responderlas.

Desde ya le agradecemos su participación.

Acepto participar voluntariamente en esta investigación, conducida por **Oleck Zbignieww Josue Chlebowski Donoso y Valeria Patricia Romero Valega**.
Afirmando haber sido informado sobre el objetivo de la investigación.

Me han indicado también que tendré que responder preguntas en una entrevista, lo cual tomará aproximadamente 45 minutos.

Reconozco que la información que yo provea en el curso de esta investigación es **estrictamente confidencial** y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento.

Nombre del Participante

Firma del Participante

Fecha

(en letras de imprenta)

CONSTANCIA DE SIMILITUD Y ORIGINALIDAD N° 005-2026-ENSB/DG-DIRA-DAFAS

El que suscribe, jefe del Departamento Académico de Formación Artística Superior (DAFAS) de la Escuela Nacional Superior de Ballet (ENSB), en cumplimiento de las normativas de integridad académica y el Reglamento de Grados y Títulos vigente de la institución:

CERTIFICA:

Que, la Tesis titulada: "**LA NECESIDAD DE LA ENSEÑANZA DE LA BARRA À TERRE EN FORMACIÓN ARTÍSTICA SUPERIOR**", presentado por los bachilleres / estudiantes detallada a continuación, ha sido sometido a la evaluación formal del software de detección de similitud de contenido textual autorizado por la institución, habiéndose obtenido los siguientes resultados:

Concepto / Campo de Evaluación	Datos de Registro para Llenado
Autor(a) del Trabajo:	CHLEBOWSKI DONOSO OLECK ZBIGNIEWW JOSUE ROMERO VALEGA VALERIA PATRICIA
Código de Estudiante:	201902 201904
Carrera Profesional:	Docente en Danza Clásica
Software Utilizado:	Turniting
Porcentaje de Similitud:	7%
Fecha de Análisis:	19/09/2025

De la revisión exhaustiva del reporte final emitido por el software y de los criterios metodológicos de exclusión aplicados (citaciones textuales debidamente referenciadas, bibliografía y coincidencias menores), se concluye que el presente trabajo de investigación CUMPLE con los topes de similitud permitidos y respeta estrictamente los estándares internacionales y nacionales de propiedad intelectual y ética académica.

Se expide la presente constancia a solicitud de los interesados para los fines de tramitación y expedición del correspondiente Diploma de Título Profesional, según lo estipulado en el Artículo 12 de la Resolución Directoral General N° 0029-2024-ENSB.



005-2026-ENSB/DG-DIRA-DAFAS
Carmen PAU 2000041059
soft

Jefa(E) del Departamento
Académico de Formación
Artística Superior - ENSB

Soy el autor del documento

2026/07/24 16:22:04

firmado digitalmente

MARÍA DEL CARMEN QUIROZ GARCIA
DEPARTAMENTO ACADEMICO DE FORMACION ARTISTACA SUPERIOR
ESCUELA NACIONAL SUPERIOR DE BALLET

Surquillo, de 24 de julio 2026

Oleck Ch y Valeria R_v2 (1).docx

por JOSE LUIS MERINO GARCES_PreviewUser

Fecha de entrega: 19-sept-2025 10:31a. m. (UTC-0500)

Identificador de la entrega: 2755771143

Nombre del archivo: Oleck_Ch_y_Valeria_R_v2_1_.docx (1,017.35K)

Total de palabras: 12446

Total de caracteres: 66147

INTRODUCCIÓN

En el ámbito de la danza profesional, las lesiones representan una problemática recurrente ²⁶ que impacta tanto en la salud física como en el desarrollo de la carrera de los bailarines. La formación en ⁴⁷ la Escuela Nacional Superior de Ballet (ENSB) en el Departamento de Formación Artística Superior (FAS), demanda un esfuerzo físico considerable que, sin una preparación adecuada, puede llevar a lesiones crónicas y limitar el rendimiento de los estudiantes. En este contexto, la técnica de barra a terre se presenta como una metodología innovadora que, al centrarse en el fortalecimiento, la alineación y la flexibilidad, podría ofrecer beneficios significativos tanto en la prevención de lesiones y en el mantenimiento físico frente a una lesión, como en el desarrollo técnico y físico de los bailarines.

La barra à terre fue sistematizada por Boris Kniaeff durante la década de los cuarenta, presentando ejercicios específicos en el suelo, diseñados para mejorar la postura y el control del movimiento, aspectos esenciales para una ejecución segura y eficaz en la danza. No fue hasta la década de los sesenta que Zenna Rommett presentó la barra à terre como una técnica para la rehabilitación de lesiones. A pesar de ser una técnica tan popular, ¹⁴ su enseñanza no se ha integrado formalmente en los programas de formación dentro de la Escuela Nacional Superior de Ballet. Esto genera la opción de que los estudiantes estén expuestos a métodos tradicionales de entrenamiento que, aunque efectivos en ciertos aspectos, no están orientados a la prevención y rehabilitación de lesiones.

Esta investigación identificará los beneficios técnicos y físicos asociados con la enseñanza de la barra à terre en los alumnos de la ENSB, en función de cómo estos pueden contribuir a la evolución del curso de Ballet en la institución. Es así que este estudio se basa en entrevistas a docentes de dicha institución, quienes aportan su visión y experiencia sobre el uso de la barra à terre en la prevención y rehabilitación de lesiones. A través del análisis de estas entrevistas, esta tesis ofrecerá una perspectiva informada que demuestre los beneficios de la barra à terre en los ámbitos técnico y físico.

Para brindar al lector una ruta de trabajo, en el Capítulo I se analizará la problemática y la justificación del tema de interés, junto con los objetivos de la investigación. En el

Capítulo II se brindará un análisis teórico comentando los antecedentes internacionales y nacionales sobre la barra à terre y la perspectiva de diversos especialistas en el área.

51 En el Capítulo III se profundizará en el procedimiento de recabación de información, explicando el diseño, el enfoque, la muestra y el proceso de entrevistas para decodificar información a nivel cualitativo. A continuación, en el Capítulo IV se fundamenta la discusión a partir del análisis de la información de la entrevista, tomando en cuenta las variables dependiente e independiente. Finalmente, se mostrarán las Conclusiones y Recomendaciones de los autores de la tesis luego de analizar los resultados correspondientes.

Planteamiento del problema de investigación

1.1 Descripción de la realidad problemática

La Escuela Nacional Superior de Ballet (ENSB) cuenta con las carreras de Docencia en Danza Clásica e Intérprete en Danza Clásica dentro del Departamento Académico de Formación Artística Superior (DAFAS). Ambas carreras comparten, dentro de la malla curricular, el curso de Ballet a lo largo de los 5 años que dura la carrera (Escuela Nacional Superior de Ballet, 2024). El trabajo dentro de este curso es netamente de perfil a la barra y trabajo de centro, desde el primer año de estudios hasta el último dentro de ambas carreras. Específicamente, en el desarrollo de la barra, el trabajo varía dependiendo del año de estudio; siendo un proceso de progresión de menor a mayor complejidad.

El trabajo de barra en la danza clásica -que se realiza en una barra fija a la pared- es una parte fundamental para el desarrollo técnico y profesional del estudiante de ballet. Este trabajo permite a los bailarines practicar y perfeccionar sus habilidades técnicas y artísticas antes de realizar movimientos más complejos fuera de la barra; por lo que incluye una serie de ejercicios que abarcan diferentes aspectos del movimiento como *pliés*, *tendus*, *jetés*, *rond de jambe*, *frappés*, etc. Cada uno de estos ejercicios tiene un propósito específico, desde desarrollar la fuerza y la flexibilidad hasta mejorar la postura y el control del cuerpo (Rodríguez, 2021).

La barra tiene como finalidad generar soporte a los estudiantes para que puedan realizar movimientos como el *en dehors*, que implica la apertura de cadera, que es una base de la danza clásica; por lo tanto, es necesario tomar en cuenta que el bailarín formándose en la danza clásica debe habituarse a un entrenamiento de por vida en ella" (Trigo, 2019). La barra, entonces, es un elemento clave para esta formación, pues su uso permite desarrollar y controlar la elasticidad, así como manejar el equilibrio para la ejecución de los movimientos (Danzando CV, 2017), características esenciales de un artista en esta disciplina dancística.

Al considerar el proceso de formación del bailarín de danza clásica, particularmente la rigurosidad en el trabajo físico, es crucial reconocer que las habilidades de los

estudiantes al ingresar a la FAS son diversas debido a sus distintos antecedentes anatómicos y físicos. No obstante, la necesidad inherente de mejorar continuamente y alcanzar técnicas más avanzadas provoca que los estudiantes, a lo largo de su formación, enfrenten diversas lesiones en clase que podrían comprometer su desarrollo académico y artístico futuro.

Ante la ocurrencia de una lesión, los docentes sugieren no abandonar completamente el entrenamiento para preservar los logros alcanzados. No obstante, el estudiante lesionado no puede participar en la clase al mismo nivel que sus compañeros; por ello, se le proponen opciones de entrenamientos complementarios, como la barra à terre. Este enfoque se compone de ejercicios realizados en posiciones de decúbito supino, decúbito prono y decúbito lateral.

El problema reside en que el desarrollo de los ejercicios de la barra à terre, a pesar de ser un conjunto de trabajo sistematizado, no es enseñado de esa manera dentro de la ENSB debido a que es un tratamiento alternativo frente a las lesiones de los estudiantes. En los primeros años, es crucial trabajar con un docente para aprender la técnica de forma correcta y segura. Una vez que se tenga las herramientas necesarias, practicar de manera independiente puede ser beneficioso para reforzar y profundizar lo aprendido. Sin embargo, incluso en etapas avanzadas, es recomendable recibir supervisión ocasional para asegurarse de que el alumno realice el entrenamiento de manera adecuada.

16

1.2 Formulación del problema

1.2.1 Problema general

¿Por qué es importante enseñar barra à terre en Formación Artística Superior de la Escuela Nacional Superior de Ballet?

23

1.2.2 Problemas específicos

- ¿Por qué es importante reconocer los ejercicios de barra à terre en Formación Artística Superior de la Escuela Nacional Superior de Ballet?
- ¿Por qué es importante identificar los beneficios técnicos de barra à terre en Formación Artística Superior de la Escuela Nacional Superior de Ballet?
- ¿Por qué es importante comprender los beneficios físicos de barra à terre en Formación Artística Superior de la Escuela Nacional Superior de Ballet?

7

1.3 Justificación de la investigación

Esta investigación se propone analizar la necesidad de implementar la enseñanza de la barra à terre para estudiantes de Formación Artística Superior (FAS), con el fin de proporcionarles un conjunto de ejercicios que les permita continuar fortaleciendo varias capacidades físicas y corporales durante períodos de inactividad debido a lesiones. Además, la tesis identificará los beneficios técnicos y físicos asociados con la enseñanza de la barra à terre, lo cual contribuirá a la evolución en la instrucción del curso de Ballet mediante la incorporación de nuevas técnicas y estrategias que mejoren la performance estudiantil. Finalmente, esta investigación enriquecerá las bases teóricas del área.

49

Es de suma importancia para la investigación reconocer que el trabajo de barra à terre permite una mayor conexión con el propio cuerpo, promoviendo la conciencia sobre la postura y ayudando a prevenir dolencias como la lumbalgia. Inicialmente, creada para la rehabilitación de bailarines lesionados por Rommett, el método de la barra à terre ha ganado popularidad y se ha integrado en la formación clásica. En la barra à terre, el suelo actúa como un límite de resistencia, favoreciendo una correcta alineación de la columna y una mayor amplitud de movimiento. La sincronización de ejercicios con la

respiración mejora el control corporal, fortaleciendo áreas clave y corrigiendo problemas posturales (De Pedro, 2008). Además, es utilizada para desarrollar la estabilidad lumbopélvica, o estabilidad del core, esto es crucial para el rendimiento atlético porque facilita el control postural, la generación y transferencia de fuerzas y la prevención de lesiones. Un core funcional mejora la estabilidad central, la sinergia del movimiento y la conciencia corporal, optimizando las sensaciones y el control motor necesario para ejecutar movimientos complejos con mayor eficiencia y seguridad. (Kibler, W. B., Press, J., & Sciascia, A. 2006).

Tomando en cuenta que la danza clásica requiere una alineación corporal precisa y el uso de músculos específicos para realizar movimientos técnicos, una preparación física utilizando la barra à terre es crucial para el desarrollo de fuerza, flexibilidad y resistencia. Esto permite al bailarín soportar la carga del entrenamiento y proceso de formación. Estudios han demostrado que un acondicionamiento corporal adecuado fortalece las articulaciones y mejora la estabilidad, fundamental para realizar pasos más complejos. Una buena condición física enriquece el rendimiento artístico, permitiendo a los bailarines ejecutar movimientos con mayor precisión y control.

Este proyecto de investigación aborda aspectos técnicos, físicos y experienciales de la barra à terre con el propósito de ⁷mejorar la calidad del aprendizaje y el rendimiento técnico ¹²de los futuros bailarines, contribuyendo al éxito y la excelencia ¹²en su formación profesional.

1.4 Objetivos de la investigación

1.4.1 Objetivo general

Analizar la necesidad de enseñar barra à terre en Formación Artística Superior de la Escuela Nacional Superior de Ballet.

1.4.2 Objetivos específicos

- Reconocer los ejercicios de barra à terre en Formación Artística Superior de la Escuela Nacional Superior de Ballet.
- Identificar los beneficios técnicos de barra à terre en Formación Artística Superior de la Escuela Nacional Superior de Ballet.
- Comprender los beneficios físicos de barra à terre en Formación Artística Superior de la Escuela Nacional Superior de Ballet.

2.1 Estudios que anteceden a la investigación

2.1.1 Estudios internacionales

Lacheré (2009) indica en su *Manual básico de barra al piso*, que la técnica conocida como *barra à terre* es una metodología rusa que se basa en el trabajo en suelo a partir de la barra de ballet clásico. En la actualidad, se considera una herramienta valiosa para reflexionar sobre la mecánica corporal, contribuyendo así al desarrollo de la conciencia corporal en los bailarines.

El autor menciona que ¹ esta práctica se ha convertido en una herramienta esencial para la reflexión sobre la mecánica corporal, ya que permite a los bailarines explorar y comprender mejor sus movimientos y posturas. Al enfatizar la alineación, el control del cuerpo y la conexión con el suelo, la *barra à terre* facilita un aumento en la conciencia corporal, ayudando a los estudiantes a identificar y corregir patrones de movimiento ineficaces. Este enfoque integral no solo mejora el rendimiento técnico, sino que también fomenta una mayor conexión mente-cuerpo, lo que resulta fundamental para el desarrollo artístico y físico en la danza.

Otro experto, Amador (2015) menciona los inicios de esta técnica la cual se remonta hacia los años 60, cuando el bailarín ruso Boris Kniaeff, buscó incorporar en el suelo los movimientos de una clase de ballet para mejorar su mecánica de movimiento. Su método incluye cuatro ejercicios fundamentales: en posición sentada, boca arriba y boca abajo; seguido de un estiramiento después de cada ejercicio básico, así como ejercicios de coordinación, *adagio*, *grand battement*, *batterie* y un poco de virtuosismo. Los ejercicios de barra a terre se enfocan en conciencia corporal, el aprendizaje de las bases de la danza, por ejemplo, flexión dorsal y plantar del pie en correcta alineación, el demi-plié, alineación de los segmentos inferiores, control de la pelvis, etc. (Amador, 2015).

Al realizar ejercicios en la *barra à terre*, los bailarines pueden concentrarse en la precisión de sus movimientos y en la activación de los músculos correctos, lo que fortalece su técnica general. Además, esta práctica favorece la conciencia corporal y la

capacidad de realizar movimientos más fluidos y expresivos. Es por ello que, Kniaeff veía la *barra à terre* como una herramienta esencial para mejorar la habilidad y la confianza del bailarín. No solo eso, sino que ayuda a los bailarines a desarrollar una conexión más profunda con el suelo. Esta práctica permite a los bailarines trabajar en su técnica, equilibrio y alineación de una manera más accesible y controlada.

Zena Rommett, una reconocida bailarina y maestra de ballet, explica el desarrollo de la técnica "*Floor-Barre*" (barra en el suelo) como un enfoque revolucionario para mejorar la alineación, la flexibilidad y la fuerza de los bailarines mientras minimizaba el riesgo de lesiones. Esta técnica, creada por Zena en los años 60, utiliza el suelo como herramienta para reducir la presión de la gravedad sobre el cuerpo, permitiendo que los bailarines se concentren en su alineación y control muscular de manera precisa. Ha sido ampliamente reconocida tanto en el mundo de la danza como en la medicina por sus beneficios en la rehabilitación de lesiones y su capacidad para prolongar las carreras de los bailarines (*Floor-Barre Foundation NY*, 2023). La técnica de Zena al ser ejecutada por alumnos o profesionales de danza clásica ayudará a estos a reducir el riesgo de lesiones ya que los ejercicios dentro de esta técnica incorporan elementos de yoga y fisioterapia; también ayudará a que el que ejecute esta técnica logre tener una mejor alineación corporal ya que ayudará a fortalecer la musculatura con el uso de la gravedad. Este método tiene un enfoque más flexible y adaptable no sólo a bailarines si no a cualquier persona o deportista que quiera ganar más control, alineación y prevención o rehabilitación de lesiones en el cuerpo.

Además, Bazarova (2000) explica que la técnica de la *barra à terre* ofrece múltiples beneficios a los estudiantes en sus clases de danza clásica. Estos incluyen la reducción de la fatiga muscular ³⁵ gracias al control de la respiración y la mejora de la circulación sanguínea. Además, promueve posturas adecuadas (con la espalda recta, el abdomen contraído y la cabeza en una posición libre), y fortalece la tonicidad en ³² el abdomen, las piernas, los glúteos y los brazos. También ayuda a desarrollar la conciencia corporal, preparando a los estudiantes para cualquier estilo de danza. La técnica asegura una correcta alineación de la columna vertebral, fomenta la flexibilidad y la capacidad de realizar movimientos más complejos, y mejora la coordinación en velocidad y ejecución durante la coreografía. Finalmente, los ejercicios, acompañados de música suave, facilitan la relajación. Siendo la barra una base importante en la formación de la danza clásica y de los beneficios que ésta provee, se relaciona directamente con el uso de la *barra à terre* ya que se realizan los mismos ejercicios, pero en posición decúbito supino esta es esencial para el desarrollo de la conciencia corporal en estudiantes de danza

clásica, ofreciendo beneficios que impactan su rendimiento. Ayuda a reducir la fatiga muscular mediante el control de la respiración y mejora la circulación sanguínea. Además, promueve posturas adecuadas y fortalece la tonicidad en el abdomen y las piernas, preparando a los alumnos para movimientos más complejos. La alineación correcta de la columna y la mejora de la coordinación son clave para la ejecución precisa en coreografías. Los ejercicios con música suave fomentan la relajación, fortaleciendo la conexión mente-cuerpo. Esta información es crucial para nuestra investigación, ya que muestra cómo la barra a terre potencia la conciencia corporal integral de los estudiantes.

2.1.2 Estudios nacionales

Huamani (2022) en su tesis de investigación “La importancia de la barre à terre para mejorar el en dehors en estudiantes de una universidad privada” menciona que el trabajo de barra al piso es fundamental para la preparación física de los estudiantes, ya que mejora la memoria muscular y la conciencia corporal, lo que se refleja en su progreso continuo. Es importante realizar un calentamiento previo que active los músculos y articulaciones, y para ello se recomienda que los alumnos usen ropa ajustada y medias, lo que favorece la visualización del movimiento y el contacto con el suelo. Posteriormente, se llevarán a cabo los cuatro ejercicios básicos de barra al piso, seguidos de ejercicios de coordinación y estiramientos que desarrollen fuerza y control muscular.

El trabajo de barra al piso es esencial para el desarrollo de la conciencia corporal, mejorando la memoria muscular y la conexión mente-cuerpo en los estudiantes. Un adecuado calentamiento y el uso de ropa ajustada facilitan la visualización del movimiento y la percepción del cuerpo en el espacio. La práctica de ejercicios básicos de barra, coordinación y estiramientos promueve el progreso en fuerza y control muscular, aspectos fundamentales para una conciencia corporal efectiva en entornos físicos y artísticos.

Por otro lado, Rodríguez (2021) indica que el objetivo principal debe ser que los alumnos reconozcan la importancia del trabajo en la barra debido a los múltiples beneficios que aporta. Un trabajo adecuado en la barra prepara el cuerpo para enfrentar los desafíos técnicos de manera efectiva. Es complicado corregir en el centro lo que no se ha realizado correctamente en la barra, ya que aspectos como la colocación de las piernas,

la espalda, ¹ los brazos, los hombros y la cabeza, así como la extensión de pies y piernas, son esenciales para una buena ejecución técnica.

El trabajo de barra y el trabajo de barra a piso comparten el objetivo de desarrollar la técnica y la conciencia corporal en los bailarines, aunque se enfocan en diferentes niveles de ejecución. La barra tradicional permite practicar movimientos con soporte, favoreciendo la alineación, colocación y corrección técnica, fundamentales para el trabajo en el centro. En cambio, el trabajo a piso aplica estas técnicas en un contexto más desafiante, mejorando la flexibilidad, el equilibrio y la fluidez. Así, la barra proporciona una base esencial, mientras que el trabajo a piso integra estos principios, dando como resultado una mejora en el estudiante.

2.2 Bases teóricas

Barra à terre

La barra à terre es un método desarrollado por el maestro ruso Boris Kniaeff en los años 50, diseñado para ayudar a los bailarines a llevar a cabo su clase de ballet de una manera no convencional (De Pedro, 2008). La barra à terre mejora la conciencia corporal en los bailarines, ayudándoles a encontrar métodos adecuados a su complexión y previniendo dolencias como el dolor de espalda y problemas posturales. Originalmente creada para rehabilitar a bailarines lesionados, se ha integrado como un complemento esencial en las clases de danza clásica. Esta técnica utiliza el suelo como resistencia, favoreciendo la alineación de la columna.

Los ejercicios amplían progresivamente el rango de movimiento y requieren coordinar la respiración con el movimiento para optimizar el entrenamiento. La disciplina combina fuerza, estabilidad de la columna y acondicionamiento de la pelvis y muslos, fortaleciendo el equilibrio y el control.

Además, se enfoca en el fortalecimiento del abdomen y la correcta respiración, lo que ayuda a corregir problemas posturales. La práctica de la barra à terre permite a los bailarines mejorar su flexibilidad, fuerza y fluidez, facilitando la corrección de la alineación. Las clases son aptas para bailarines profesionales y aficionados que desean

mantenerse en forma y mejorar su conocimiento corporal, sin las limitaciones de la danza clásica.

Esta información nos muestra que la barra à terre es beneficiosa para el desarrollo de la conciencia corporal al destacar cómo esta técnica ayuda a los bailarines a adaptarse a su complexión y prevenir dolencias como el dolor de espalda y problemas posturales. Al utilizar el suelo como resistencia, favorece la alineación de la columna y promueve un rango de movimiento progresivo, lo que optimiza la coordinación entre respiración y movimiento. Además, combina fuerza y estabilidad, fortaleciendo el abdomen y mejorando la respiración, lo que contribuye a corregir problemas posturales. La práctica de la barra à terre no solo mejora flexibilidad y fuerza, sino que también facilita la corrección de la alineación, beneficiando tanto a bailarines profesionales como aficionados en su conocimiento corporal. Esto muestra cómo la barra à terre se convierte en una herramienta esencial para potenciar la conciencia corporal integral.

Otro estudio publicado por Foster (2010), narra sobre los principales objetivos del uso de la barra en una clase de danza clásica son: ²calentar el cuerpo y mejorar la circulación, favoreciendo ²el estiramiento y el rango de movimiento en las articulaciones; lograr una ²correcta alineación del cuerpo a lo largo del eje vertical y desarrollar el equilibrio; ²practicar posiciones básicas y movimientos del cuerpo, entendiendo el movimiento biomecánico como fundamento del baile; aumentar ²la fuerza y flexibilidad de piernas, pies y torso, especialmente fortaleciendo la espalda y el centro de equilibrio; ²y preparar al bailarín para las variaciones en el centro, dado que muchos ejercicios de barra son esenciales para estas.

2.3 Definición de términos

Barra à terre: La barra à terre es una técnica de entrenamiento derivada del ballet clásico, pero realizada completamente en el suelo. Básicamente, es como llevar los ejercicios de la barra tradicional al piso. Al eliminar la gravedad, se trabaja mucho más en la alineación, la fuerza y la flexibilidad, ya que puedes concentrarte en movimientos específicos sin preocuparte tanto por el equilibrio. Es ideal para fortalecer el centro, mejorar la postura y afinar detalles técnicos, además de ser una herramienta súper útil para bailarines que quieren perfeccionar su control corporal o recuperarse de alguna lesión, prevenir o evitar bajar su rendimiento por esta.

Lesión: Una lesión es cualquier daño o alteración en el cuerpo, ya sea en la piel, músculos, huesos u órganos, causado por un golpe, enfermedad, quemadura, cortada u otro factor. Puede ser visible, como un raspón, o interna, como una fractura o inflamación. Las lesiones pueden ser leves y sanar rápido, o graves y necesitar tratamiento médico. Es como cuando algo en el cuerpo se rompe, se lastima o deja de funcionar bien, y puede doler o dificultar hacer cosas normales.

Ballet²⁵/danza clásica: El ballet o danza clásica es un tipo de baile que combina movimientos precisos, fuerza y flexibilidad para contar historias o expresar emociones. Se practica con música clásica y sigue técnicas estrictas, como saltos, giros y posiciones específicas de los pies y brazos. Es un arte que mezcla disciplina física con creatividad, donde cada paso tiene que ser perfecto y lleno de gracia.

Barra en vertical: La barra de ballet es la primera parte de una clase técnica y sirve para calentar, fortalecer y perfeccionar la técnica. Los bailarines realizan ejercicios apoyados en una barra fija, enfocándose en la postura, el equilibrio y la precisión de los movimientos³⁰. Consiste en series de pasos básicos, como pliés, tendus, jetés y rond de jambe, que se hacen con control y repetición. Estos movimientos preparan los músculos, mejoran la flexibilidad y desarrollan coordinación, antes de pasar al centro de la sala, donde se trabaja sin apoyo. La barra es clave para construir una base sólida en el ballet.

Grand Battement: El grand battement es un movimiento fundamental del ballet clásico, caracterizado por una extensión amplia, controlada y dinámica de una pierna desde una posición en dehors (primera o quinta posición) hacia adelante (devant), al lado (à la seconde) o hacia atrás (derrière), pasando por un battement tendu o dégagé. La pierna de trabajo se eleva hasta su máxima altura con la rodilla completamente estirada y el pie en posición pointé, mientras que la pierna de soporte permanece firme, con las

caderas niveladas y el torso estable. Este movimiento no solo fortalece ⁸ los músculos de las piernas, como los cuádriceps, los isquiotibiales y los flexores de la cadera, sino también los músculos estabilizadores del core y la espalda, necesarios para mantener una alineación adecuada. Además, mejora la flexibilidad y ²⁷ el rango de movimiento en la articulación de la cadera, siendo esencial para desarrollar amplitud y ligereza en la técnica del bailarín. El grand battement también sirve para perfeccionar la conexión entre la fuerza y la fluidez del movimiento, preparar al bailarín para saltos y movimientos aéreos, y entrenar el control en el retorno de la pierna, evitando cualquier desequilibrio o tensión innecesaria. Es un ejercicio clave en las clases de ballet, que fomenta la disciplina técnica, el dinamismo y la precisión del bailarín en el escenario y en los ensayos.

Pliés: El plié es uno de los movimientos fundamentales del ballet clásico, cuyo nombre deriva del verbo francés plier, que significa “doblar”. Este paso implica la flexión controlada de las rodillas mientras se mantiene una alineación corporal precisa, y puede realizarse como demi-plié (flexión parcial) o grand plié (flexión completa). El movimiento comienza desde cualquiera de las posiciones básicas de los pies (primera, segunda, cuarta o quinta), con el torso erguido, los hombros relajados y el core activado para la estabilidad. Al descender, las rodillas deben seguir ¹ la línea de los dedos de los pies, manteniendo las caderas alineadas y el peso equilibrado. En el grand plié, la flexión es más profunda y los talones pueden despegarse ligeramente en las posiciones de primera, cuarta o quinta. El plié tiene múltiples propósitos: fortalece ⁸ los músculos de las piernas, como los cuádriceps, los isquiotibiales y los glúteos; mejora la alineación corporal; incrementa la flexibilidad en caderas, rodillas y tobillos; y prepara al bailarín para movimientos más avanzados, como saltos, giros y equilibrios. Además, fomenta el control, la resistencia y la fluidez de los movimientos. Este ejercicio esencial es la base de toda la técnica de ballet, siendo indispensable tanto para principiantes como para profesionales. Según autores como Grant (2017) y Karsavina (1956), el plié no solo desarrolla fuerza y estabilidad, sino que también establece el tono técnico y estético del bailarín.

¹⁸ **Demi Rond de Jambe en L'air:** El *demi rond de jambe en l'air* es un movimiento esencial del ballet clásico que consiste en trazar un semicírculo con la pierna de trabajo en el aire, enfocándose en la movilidad de la cadera, el control técnico y la precisión del movimiento. Este paso se realiza desde posiciones como la quinta o primera posición, ya sea hacia afuera (*en dehors*), de adelante hacia el lado (*devant a à la seconde*), o hacia adentro (*en dedans*), del lado hacia adelante (*à la seconde a devant*); de igual

manera se puede realizar *en dehors* y *en dedans* iniciando el movimiento de atrás hacia el lado (*derrière a à la seconde*) o de lado hacia atrás (*à la seconde a derrière*). La ejecución comienza elevando la pierna de trabajo en rotación externa (en dehors), manteniendo la rodilla estirada y el pie en *pointé*, mientras el torso permanece erguido, el core activado y los hombros relajados. La cadera debe mantenerse estable para que el movimiento fluya únicamente desde la articulación de la pierna activa, mientras la pierna de soporte permanece firme y alineada. Este paso tiene múltiples beneficios: mejora la movilidad y el ⁵³ rango de movimiento en las caderas, fortalece los músculos estabilizadores, abductores y aductores, y desarrolla el control y la precisión necesarios para movimientos avanzados como el *grand rond de jambe en l'air*, giros y saltos. Además, fomenta líneas limpias y estéticas, esenciales para la calidad visual del bailarín en escena. Según expertos como Grant (2017) y Beaumont e Idzikowski (2003), este movimiento es fundamental para perfeccionar la técnica y la coordinación en el ballet clásico, constituyendo un pilar en el entrenamiento tanto de principiantes como de profesionales.

⁴ **Decúbito Supino:** El decúbito supino, también conocido como decúbito dorsal, es una posición anatómica en la que una persona se encuentra acostada horizontalmente sobre su espalda, con el rostro y el torso orientados hacia arriba. En esta postura, la cabeza y el cuello permanecen en una posición neutral, con la mirada dirigida al techo, mientras que las extremidades superiores se extienden a lo largo del cuerpo con las palmas hacia abajo, y las ⁹ extremidades inferiores permanecen extendidas, con los pies en flexión neutra y las puntas de los dedos dirigidas hacia arriba. El decúbito supino es clave en la danza, especialmente en ejercicios de barra en el piso, ya que permite trabajar la alineación corporal, la activación del core y el desarrollo del en dehors sin la influencia de la gravedad. En esta posición, los bailarines fortalecen articulaciones, mejoran la flexibilidad y perfeccionan extensiones y *arabesques* de manera controlada. Además, se utiliza en rehabilitación para recuperar movilidad y estabilidad tras lesiones.

⁴ **Decúbito Prono:** El decúbito prono, también conocido como decúbito ventral, es una posición anatómica en la que una persona yace acostada boca abajo, con el abdomen y el pecho en contacto con la superficie. En esta postura, la cabeza puede permanecer en posición neutra o girada hacia un lado, las extremidades superiores se colocan extendidas a lo largo del cuerpo o flexionadas cerca del rostro, y las extremidades inferiores permanecen extendidas con los pies en flexión neutra. El decúbito prono tiene aplicaciones significativas en el ámbito de la danza, especialmente en ejercicios de

fortalecimiento, alineación y rehabilitación. En esta posición, al estar acostado boca abajo, los bailarines pueden trabajar en la activación específica de los músculos extensores ⁵⁶ de la espalda, los glúteos y los isquiotibiales, esenciales para movimientos como arabesques, extensiones y saltos. Además, el decúbito prono facilita el desarrollo de la conciencia corporal, permitiendo concentrarse en la alineación ⁴¹ de la columna vertebral, la estabilidad de la pelvis y la conexión entre las extremidades y el tronco sin las distracciones de la gravedad en posición erguida. Este enfoque es particularmente útil para ³⁹ mejorar el control del core y la fuerza de la cadena posterior, lo que ayuda a prevenir lesiones comunes en la danza, como las relacionadas con la zona lumbar o las caderas. Asimismo, el decúbito prono es empleado en ejercicios de rehabilitación tras lesiones, ya que permite trabajar de manera segura la movilidad y la fuerza en áreas específicas, como la columna o las extremidades inferiores. En la preparación física, también es ideal para trabajar la extensión y rotación controlada de la cadera, elementos esenciales para lograr líneas precisas y elegantes en el ballet.

Alineación: La alineación en la danza, especialmente en la danza clásica, es la colocación correcta de las articulaciones y segmentos corporales para lograr una postura eficiente y estética. La cadera, como articulación central del cuerpo, juega un papel fundamental en esta alineación. Una buena alineación de la cadera permite una distribución equilibrada del peso, facilitando movimientos fluidos y evitando lesiones. Cuando la cadera está correctamente alineada, se consigue una mayor estabilidad y control en los movimientos, lo que se traduce en una ejecución más precisa y elegante de los pasos. Además, la alineación de la cadera influye directamente en la postura general del cuerpo, contribuyendo a una espalda recta y una apariencia más estilizada.

³³ **Conciencia Corporal:** La conciencia corporal es la capacidad de percibir, identificar y comprender las sensaciones, posiciones y movimientos del cuerpo en el espacio, estableciendo una conexión consciente ¹ entre el cuerpo, la mente y el entorno. Este concepto incluye la propiocepción, que permite sentir la orientación y posición de las articulaciones y músculos sin necesidad de la vista; la interocepción, que se refiere a la percepción de sensaciones internas como la respiración o el ritmo cardíaco; y el control motor consciente, que facilita ajustar y optimizar los movimientos en tiempo real. La conciencia corporal es fundamental en disciplinas como la danza clásica, el deporte, el yoga y la rehabilitación, ya que mejora la alineación, la eficiencia de los movimientos y la prevención de lesiones. En el caso de la danza, esta habilidad permite a los bailarines ajustar su alineación, proyectar movimientos fluidos y precisos, y transmitir emociones mediante su cuerpo, además de optimizar la coordinación en saltos, giros y extensiones

desafiantes, minimizando el riesgo de lesiones. La conciencia corporal se desarrolla a través de ejercicios como el yoga, el Pilates y técnicas somáticas (Alexander, Feldenkrais), junto con la práctica repetitiva y consciente en la danza. Según Franklin (1996), Shumway-Cook y Woollacott (2012), y Berardi y Maffei (2004), esta capacidad no solo es crucial para el control motor eficiente, sino también para una conexión más profunda entre el cuerpo y la mente, siendo clave en el rendimiento artístico y físico.

²⁸
Core: El término *core* proviene del inglés y significa núcleo o centro, refiriéndose al grupo de músculos centrales del cuerpo que proporcionan estabilidad, soporte y fuerza para el movimiento. Este conjunto incluye músculos superficiales, como el recto abdominal, los oblicuos externos e internos y los erectores espinales, así como músculos profundos, como el transverso abdominal, el diafragma, los músculos del suelo pélvico y el multifidus. Juntos, estos músculos estabilizan la columna vertebral, mantienen una postura adecuada y facilitan la transferencia eficiente de fuerza entre las extremidades superiores e inferiores. Entre sus funciones principales están la estabilidad y soporte del tronco, ¹⁵ la mejora de la postura, la prevención de lesiones, y la optimización del rendimiento físico en actividades diarias y deportivas. En disciplinas como el ballet y la danza, el *core* desempeña un papel crucial, ya que permite a los bailarines mantener el equilibrio, ejecutar movimientos fluidos, controlar giros, sostener posturas desafiantes y aterrizar saltos de manera precisa, todo mientras se minimiza el riesgo de lesiones. Según Willardson (2007) y Kibler et al. (2006), el fortalecimiento del *core* no solo mejora la funcionalidad general del cuerpo, sino que también es esencial para alcanzar un desempeño físico óptimo y prevenir desequilibrios musculares. Esta base es indispensable tanto en actividades funcionales como en disciplinas artísticas, donde la técnica y la estabilidad son fundamentales.

En dehors: El término *en dehors*, que significa "hacia afuera" en francés, es uno de los principios fundamentales del ballet clásico y se refiere a ² la rotación externa de las piernas desde la articulación de la cadera, de modo que los pies y las rodillas se orienten hacia el exterior (Vaganova, 1969). Esta rotación, esencial para la estética y funcionalidad del ballet, se origina en las caderas y requiere la activación de músculos como los abductores, los rotadores externos y los glúteos, además de un *core* fuerte para mantener la estabilidad del torso (Franklin, 1996). El *en dehors* permite alcanzar posiciones abiertas, mejorar el equilibrio y proyectar líneas estilizadas, facilitando la ejecución de giros, saltos y extensiones. Movimientos como el *rond de jambe en dehors* o las piruetas en *dehors* también utilizan este término para indicar una dirección hacia afuera desde el eje central (Grant, 1982). Aunque la capacidad de rotación externa

puede depender de factores anatómicos, el entrenamiento constante mediante ejercicios como pliés o rond de jambe, combinados con técnicas de fortalecimiento y conciencia corporal, puede mejorar significativamente su desarrollo (Karsavina, 1956). Este principio técnico no solo es esencial para la correcta alineación y prevención de lesiones, sino que también es clave para lograr la precisión y la belleza propias del ballet clásico.

Capítulo III

Metodología

3.1 Enfoque de la investigación

La investigación se clasifica como cualitativa porque comprenderá a profundidad las experiencias subjetivas de los docentes a través de la aplicación de la barra à terre como complemento a la clase de ballet, lo que enriquece la comprensión de la investigación.

La investigación se centrará en entrevistas a docentes de FAS de la ENSB del curso de "Ballet". En estos espacios semiestructurados, se dialogará con los docentes para conocer sobre su formación en Danza Clásica, la manera en la que el curso de Ballet está estructurado, las medidas que suelen tomar al ver a un estudiante lesionado y su experiencia utilizando barra à terre como medida de cuidado para ellos. Esto es característico de la investigación cualitativa, que valora los conocimientos, las experiencias y las opiniones de los participantes.

La investigación cualitativa implica un análisis contextual y dinámico que permite comprender las necesidades de los docentes, su entorno educativo y cómo estos influyen en el desarrollo de los estudiantes. Este tipo de análisis permite capturar la complejidad de las experiencias de los docentes y cómo es que el uso de la barra à terre los puede ayudar en el curso de Ballet.

3.2 Tipo de investigación

La tesis titulada "**La necesidad de la enseñanza de la barra à terre en Formación Artística Superior**" es de tipo explicativo. El objetivo de investigación analiza la necesidad de enseñar la barra a terre a estudiantes de FAS; por ello, se desarrollará la definición, estructura y elementos de esta técnica sistematizada y cómo puede ser beneficiosa para la formación artística y académica de los estudiantes.

3.3 Sujetos de estudio

Con la finalidad ¹ de obtener una visión más completa de la necesidad de la enseñanza de la barra à terre en FAS, se entrevistaron a 4 docentes del curso de danza clásica. Al comenzar, se consideró entrevistar a los 5 docentes de danza clásica de FAS; sin embargo, solo se logró coordinar un espacio con cuatro de los docentes. Es importante notar que cada uno de los docentes enseña a años específicos dentro de FAS. Asimismo, tienen un aproximado de 11 años de experiencia docente y aproximadamente 40 años como bailarines profesionales en danza clásica; por ello, cumplen con los valores éticos de la docencia. Para reconocerlos en la sección de discusión, se los identificará de la siguiente manera:

Tabla 1. Denominación del grupo conformado por docentes.

Docente entrevistado	Denominación en la transcripción	Tiempo enseñando danza clásica	Aula a cargo dentro de FAS
Docente 1	D1	45 años	2° año
Docente 2	D2	Más de 50 años	2° año
Docente 3	D3	11 años	4° y 5° año
Docente 4	D4	35 años	3° año

3.4 Categorización de los supuestos del estudio

Tabla 2. ⁴⁰ Categorías y subcategorías de la investigación.

Categorías	Subcategorías
Barra à terre	Beneficios técnicos de la barra à terre, beneficios físicos de la barra à terre, conocimientos previos sobre barra à terre, experiencia previa de la barra à terre.
Danza clásica	Necesidad de la enseñanza en danza clásica, complemento en la enseñanza de danza clásica.

3.5 Técnicas ⁵ de recolección de datos

El instrumento que se eligió para la recolección de datos fue ⁵⁰ la entrevista semiestructurada, utilizando una guía de entrevista. La guía de entrevista se creó para mantener orden y los entrevistadores puedan manejar el enfoque de las preguntas para tener certeza de que todos los temas sean respondidos correctamente; estas se realizaron a docentes del curso danza clásica de FAS que hayan tenido 10 años como experiencia mínima de docencia en danza clásica y se hayan desempeñado como bailarines profesionales. Las mencionadas entrevistas se definen como un conjunto de preguntas abiertas y semiestructuradas que responden a una investigación cualitativa, brindando información más detallada en base a su experiencia.

3.6 Procesamiento del análisis ¹⁹ de los datos

Para el análisis y procesamiento de los datos cualitativos, se utilizó la herramienta Atlas.ti en su versión web. Esta plataforma facilitó la codificación de la información recopilada, permitiendo identificar los códigos e información que se repetía más, para identificar los patrones repetitivos. La herramienta fue clave para organizar y sistematizar las citas, asegurando que estas pudieran ser utilizadas de manera coherente y fundamentada en las secciones de resultados y conclusiones de la

investigación. La herramienta Atlas.ti permitió una accesibilidad óptima, favoreciendo un trabajo colaborativo y una gestión eficiente de los datos analizados.

3.7 Consideraciones éticas

Las consideraciones éticas se utilizaron para guardar el debido respeto, la confidencialidad y el bienestar de los docentes de las entrevistas semiestructuradas. Antes de realizar las entrevistas, se envió el FUT solicitando la autorización para entrevistar a los docentes al departamento académico de FAS. Se recaudó la información por medio de Zoom, plataforma de reuniones virtuales, que se utilizó únicamente para la recaudación de información, previamente habiendo enviado y recibido firmado por los docentes la debida autorización mediante el envío del documento con el consentimiento informado indicando que estas entrevistas serían netamente para la investigación y anónimas, y de una duración máxima de 45 minutos, posteriormente se realizaron las transcripciones sobre las entrevistas con los audios recolectados y descargados de la plataforma Zoom.

Capítulo IV

³ Resultados

4.1 Análisis interpretativo de los hallazgos

4.1.1. Análisis del ¹⁷objetivo general

El objetivo general de la investigación es analizar la necesidad de enseñar barra à terre dentro de FAS en la ENSB. Luego de las entrevistas realizadas a docentes, se ha encontrado que existe una posibilidad de llevar el mencionado curso como un curso complementario dentro de la malla curricular en FAS ya que -a lo largo de la investigación se ha indicado que- permite mantener la técnica, el estado físico y es útil para el mantenimiento del cuerpo frente a lesiones. En las entrevistas realizadas a los docentes, estos han indicado que, si bien la barra à terre se enseña de manera informal; es decir, de manera no sistematizada (por ejemplo, cuando un estudiante está lesionado se le recomienda investigar sobre videos de YouTube de este sistema); los docentes han notado ¹una mejora en el aprendizaje de los estudiantes luego de que realizan dichos ejercicios.

La Tabla 3 indica los ejercicios informales de barra à terre que los docentes han recomendado a los estudiantes. Se detallan cuatro ejercicios relacionados con la técnica de ballet, clasificándolos en ejercicios técnicos y no técnicos según su propósito y enfoque.

Como puede observarse, existe un beneficio de cada uno de los ejercicios. No obstante, al no ser una práctica regular, es posible que el desarrollo de los estudiantes (y posible progreso) no sea regular.

Tabla 3. Ejercicios informales de barra à terre recomendados a estudiantes.

Tipo de ejercicio	Tipo de ejercicio	Descripción	Beneficios
Grand battement	Ejercicio técnico	Este ejercicio trabaja el control corporal, específicamente la alineación de la cadera. Consiste en lanzar la pierna hacia arriba desde la primera posición, manteniendo los pies rotados y la pierna recta.	Trabaja la fuerza muscular, flexibilidad y <i>en dehors</i> al momento de este lanzamiento. Se trabajan los cuádriceps, glúteos (al momento de realizarlo en posición decúbito prona) e isquiotibiales.
Demi Rond de Jambe en l'air	Técnico	Diseñado para perfeccionar la rotación externa de las piernas y fortalecer el control en relevé. El ejercicio requiere elevar la pierna extendida a 45 grados, manteniendo la rodilla estirada.	Trabaja la correcta posición, lo cual se transfiere al trabajo en barra vertical.
La ranita	No técnico	Este movimiento tiene un enfoque pedagógico para ayudar a los estudiantes a entender la correcta alineación del cuerpo. Los alumnos flexionan las piernas con los talones hacia arriba, buscando ser conscientes de la técnica.	Trabaja la correcta posición del cuerpo al realizar determinados ejercicios como el relevé en la barra vertical.
Pliés	Técnico	En este ejercicio básico de ballet, el estudiante dobla las rodillas con resistencia generada por su propio cuerpo. Es un movimiento esencial para mejorar la fuerza y la flexibilidad.	Genera resistencia con el propio cuerpo.

Al analizar la tabla, se puede notar que, aunque se explican los movimientos de forma técnica, en ocasiones, estas explicaciones se apoyan en términos coloquiales que facilitan la comprensión del alumno, pero carecen de una uniformidad técnica.

Además, no se observa un orden claro en la enseñanza de estos ejercicios, ya que se trabajan de manera aislada para corregir ciertos pasos. El enseñar barra à terre como un curso complementario, entonces, permitiría generar mejoras en aspectos físicos y podría ayudar en el desarrollo integral de la técnica en la totalidad de la clase de ballet ya que estos ejercicios no los enseñan de una manera sistematizada.

4.1.2. Resultado del primer objetivo específico

El primer objetivo específico está centrado en reconocer los ejercicios de barra à terre en FAS. Como se ha indicado en el análisis del resultado del objetivo general, no se encuentran ejercicios específicos de barra à terre; sino menciones que se brindan como complemento para ocasiones particulares; como estudiantes que se encuentran lesionados y no pueden realizar el entrenamiento normal de las clases.

No obstante, es importante mencionar que se tiene el sistema de Zenna Rommett, el cual se puede utilizar como base para su enseñanza. Este sistema es óptimo porque se encuentra actualizado a las necesidades de los bailarines profesionales y es fácilmente amoldable.

El sistema de Zena Rommett consta de ocho series, cada una diseñada para atender diferentes niveles y necesidades específicas. A continuación, una descripción ordenada y detallada:

Tabla 4. Sistema del método Zena Rommett.

Ejercicio	Descripción
Dancers and Athletes	Esta serie está dirigida a niveles intermedios y avanzados. Su enfoque principal es trabajar la correcta alineación del cuerpo y la técnica, fortaleciendo las articulaciones y asegurando el uso adecuado de la musculatura. Además, busca maximizar las extensiones, basándose en los principios del ballet para crear líneas exquisitas. Es altamente recomendada por médicos para la prevención de lesiones y como herramienta de rehabilitación.
Body Refinement	Diseñada para perfeccionar y refinar la forma física, trabajando en la

	musculatura de manera precisa y controlada. Enfocada a bailarines de nivel principiante e intermedio.
Body and Mind	Esta serie combina ejercicios físicos con técnicas de concentración y control mental, promoviendo la conexión entre el cuerpo y la mente para un rendimiento óptimo. Dirigido para un nivel intermedio.
Young Dancers	Orientada a jóvenes bailarines, enfocándose en el desarrollo de una técnica sólida desde una edad temprana y en el fortalecimiento de habilidades esenciales para el ballet. Dirigido a niveles principiantes e intermedio.
On Broadway	Inspirada en el estilo vibrante y energético del teatro musical, esta serie combina técnica, dinamismo y expresión. Enfocada en fortalecer las articulaciones, corregir el uso de la musculatura inadecuado y desarrollar la máxima extensión y rotación. Dirigido a un nivel intermedio.
For Everyone	Una serie inclusiva pensada para todos, independientemente de la experiencia o el nivel, enfocada en la salud general y el bienestar. Es un método suave, altamente eficaz y terapéutico. La corrección continua de la alineación y el fortalecimiento de las articulaciones previene y rehabilita lesiones. Excelente para bajar de peso. Recomendado por los médicos. Nivel principiante / intermedio.
For Active Elders	Diseñada específicamente para adultos mayores activos, promoviendo movilidad, equilibrio y fortalecimiento suave para mantener un cuerpo saludable. "The older one gets, the harder we have to work on our bodies." (Zena Rommett). Nivel principiante / intermedio.
For Young Dancers	Otra versión orientada a bailarines jóvenes, con un enfoque renovado en sus necesidades específicas de técnica y desarrollo. Realizado para lograr una carrera duradera y libre de lesiones, acelerando los años de entrenamiento. Dirigido para alumnos de nivel avanzado.

Este método es una herramienta versátil y efectiva, ideal tanto para la prevención como para la rehabilitación, adaptándose a diversas etapas y objetivos.

Por otro lado, se tiene el sistema original de Boris Kniaeff. El método de Kniaeff se ha dividido en 3 niveles: Básico, Intermedio y Avanzado.

Tabla 5. Ejercicios del método de Boris Kniaeff

Nivel	Descripción
Básico	Este método de barra à terre desarrolla fuerza, coordinación, flexibilidad y control. Esculpe el músculo de forma gradual y segura. El nivel principiante es adecuado para jóvenes bailarines de ballet o aquellos con menos experiencia, o que deseen desarrollar su fuerza

	lentamente. Es especialmente útil para bailarines de ballet que se recuperan de una lesión y desean rehabilitar los músculos centrales y de las piernas antes de realizar ejercicios más complejos. Se trabajan los plés enfocándose en el en dehors, las posiciones básicas, los développés, ejercicios de estiramientos para desarrollar la flexibilidad de los estudiantes y mejorar las líneas, trabajando los músculos del core, centrando el cuerpo en su totalidad, realizando la barra vertical en el piso. Dirigido a bailarines de todas las edades.
Intermedio	El nivel intermedio es adecuado para estudiantes de ballet con experiencia o bailarines pre profesionales que desean practicar como entrenamiento complementario la barra à terre. Es especialmente útil en la rehabilitación de lesiones, aunque se recomienda que todas las lesiones estén completamente curadas antes de intentar cualquiera de estos ejercicios. Se realizan ejercicios sentados y echados en el piso trabajando los pies, el core, la coordinación de piernas y brazos, junto con la alineación corporal, se realizan plés de manera decúbito supino y decúbito prono para trabajar la rotación de las caderas, disociando el torso de las piernas, es decir, que no haya ninguna compensación de peso y que esté distribuido equitativamente, así mismo con todos los ejercicios de la barra vertical, uno de los pasos que más se ve es el grand battement. Cada estudiante lo realiza a su propio ritmo. El enfoque de la barra à terre es el trabajo del en dehors.
Avanzado	El nivel avanzado es adecuado para bailarines experimentados con una base muy sólida en la técnica del ballet. Este nivel de barra à terre de Boris Kniaeff se centra en la precisión técnica, el control muscular y la expresión artística, con ejercicios diseñados para fortalecer el core, mejorar la flexibilidad dinámica y perfeccionar la alineación del cuerpo. Los movimientos incluyen combinaciones complejas como grand battements con cambios de dirección y rond de jambe, rotaciones avanzadas en dehors y en dedans que requieren estabilidad en el torso, y plés profundos que trabajan la elongación máxima de los músculos isquiotibiales mientras se mantiene la columna alineada. La coordinación entre brazos, piernas y torso se vuelve esencial, integrando port de bras amplios que aportan movilidad a los hombros y la parte superior de la espalda, además de añadir un elemento interpretativo al trabajo técnico. La respiración es clave para conectar los movimientos con la musicalidad y evitar tensiones innecesarias, lo que en este nivel avanzado se traduce en un mayor énfasis en la expresión artística. Este enfoque no solo refina la técnica, sino que también fortalece y equilibra el cuerpo, previniendo lesiones y preparando a los bailarines para los desafíos físicos y estilísticos del escenario.

	mientras desarrollan simetría corporal y una interpretación personal en su ejecución.
--	---

Al revisar estas dos técnicas, la de Kniaeff y la de Rommett, se evidenció que lo docentes dentro de la ENSB en el departamento de FAS no siguen ninguno de estos dos y solo se guían de su experiencia propia al momento de enseñar algún ejercicio con relación a la barra à terre para la corrección de algún paso en específico dentro de la clase de ballet. Por ende, esta enseñanza brindada al alumnado de FAS es de una manera informal, que, aunque ayude a la mejora del estudiante de forma aislada, no se ve un avance progresivo como lo sería con la utilización de alguna de estas técnicas sistematizadas explicadas previamente.

4.1.3 Resultado del segundo objetivo específico.

El segundo objetivo específico se centra en identificar los beneficios técnicos encontrados ³⁷ en base a las entrevistas realizadas a los docentes de ballet de FAS. lo encontrado y señalado por cada docente para un mejor entendimiento de este.

Tabla 6. Beneficios técnicos de la barra à terre.

Beneficio técnico	Descripción
Alineación de caderas	Se genera mayor conciencia del cuerpo al momento de trabajar algún ejercicio el cual conlleva usar la correcta postura de la cadera, como lo son las elevaciones de piernas adelante, costado y atrás.
	Mejora la realización de los <i>batteries</i> ya que se puede lograr mayor conciencia en el cruce de piernas al momento de ejecutar el paso.
	Al no tener un anclaje con los pies, existe una mejora en la realización del <i>en dehors</i> y de la rotación externa de las caderas.
	Al realizar el ejercicio en el suelo todo el cuerpo se puede sentir mucho más, logrando una mejor alineación entre los hombros y caderas, y manteniendo la columna recta para la ejecución de algún paso.
Rotación	Al encontrarse en el suelo, hay un freno que ayuda al cuerpo de cada estudiante, haciéndolo más consciente al momento de profundizar en el trabajo técnico de piernas; como en el <i>tendu</i> o el <i>demi rond jambe</i> .

A partir de la investigación realizada sobre la barra à terre, puede determinarse que es una herramienta fundamental en FAS debido a sus beneficios técnicos ya que permite a los estudiantes desarrollar una conciencia profunda de su alineación corporal y *en dehors*: además, fortalece los músculos estabilizadores, especialmente el core, mejorando el control y la precisión en movimientos fundamentales.

La barra à terre también fomenta la coordinación entre las extremidades y el torso, ayudando a los estudiantes a ejecutar movimientos con fluidez y musicalidad. Este enfoque favorece la simetría corporal, corrigiendo desequilibrios, algo crucial para un desempeño de alto nivel.

4.1.4. Resultado del tercer objetivo específico

El tercer objetivo específico espera identificar de los beneficios físicos que brinda la barra à terre a los estudiantes de FAS de la ENSB.

Como se observará en la siguiente tabla, ³⁴ uno de los principales beneficios es el fortalecimiento muscular, especialmente del core, la espalda y las extremidades, lo que mejora la estabilidad y el control necesario para la danza clásica. Asimismo, este método incrementa la flexibilidad de manera segura, ya que el trabajo en el suelo permite estirar y alargar los músculos sin la carga del peso corporal, reduciendo el riesgo de lesiones.

Además, la barra à terre ayuda a corregir las tensiones innecesarias; así como también mejora la resistencia muscular, trabajando los grandes grupos musculares y los estabilizadores, esenciales para el trabajo demandante que se realiza durante la clase de ballet.

Tabla 7. Beneficios físicos de la barra à terre

Beneficio físico	Descripción
Fortalecimiento muscular	Es el proceso de trabajar y desarrollar los músculos del cuerpo para que sean más fuertes, resistentes y funcionales. Esto se logra a través de ejercicios que generan una tensión en los músculos, lo que ayuda a mejorar su capacidad para soportar esfuerzo y realizar movimientos con mayor facilidad.

Incremento de la flexibilidad	Es la mejora en la capacidad de los músculos y las articulaciones para moverse con mayor amplitud y sin dificultad. Esto permite realizar movimientos más fluidos y con menos riesgo de lesiones, ayudando al cuerpo a sentirse más ágil y libre.
Corrección de las tensiones innecesarias	Significa aprender a usar solo los músculos que realmente necesitas para hacer un movimiento, mientras relajas los demás. En la danza clásica, a veces se hace fuerza en partes del cuerpo que no deberían trabajar, como apretar los hombros o tensar el cuello cuando levantamos una pierna. Esto no sólo gasta energía, sino que también afecta la elegancia y precisión del movimiento. Corregir esas tensiones ayuda a que el cuerpo se mueva de manera más suave, fluida y controlada, logrando posturas más limpias y menos cansancio.
Mejora de la resistencia muscular	Es el desarrollo de la capacidad de los músculos para trabajar durante más tiempo sin cansarse. En danza clásica, significa que puedes mantener posturas, hacer movimientos repetitivos o sostener posiciones difíciles con control y energía, sin que los músculos se agoten rápidamente. Esto ayuda a ejecutar las coreografías con más fuerza y elegancia desde el principio hasta el final.

Estos beneficios físicos permitirían que los estudiantes de FAS desarrollen un cuerpo fuerte, ágil y simétrico, preparado para soportar las exigencias físicas de la danza clásica con mayor eficiencia y menor riesgo de lesiones.

4.2. Discusión ²² de resultados

En esta sección se analizarán los resultados obtenidos luego de realizar las entrevistas a profundidad a los docentes que enseñan el curso de ballet de segundo a quinto año de formación artística superior. Los resultados son presentados según las temáticas que se han trabajado dentro de la guía de entrevista y que tiene una relación directa con los objetivos específicos de la investigación. En primer lugar, se tendrán los resultados relacionados con la barra à terre en los que se trabajan ⁴⁶ el conocimiento y experiencia de los docentes y luego se tienen los beneficios técnicos, los beneficios físicos y la utilidad de la barra à terre frente a lesiones en los que se analizan los aportes que esta técnica ofrece al desarrollo de los estudiantes. ⁵⁴ Finalmente, se presentarán las conclusiones obtenidas ³¹ a partir del análisis de las entrevistas, destacando las percepciones de los docentes sobre la importancia de la barra à terre como complemento en FAS y su impacto en el progreso técnico y físico de los alumnos.

Barra à terre

Tomando en cuenta las dos categorías trabajadas durante la investigación, en cuanto a la barra à terre se han encontrado tres resultados importantes. El primero sobre los beneficios para mejorar la técnica y el estado físico, el segundo para la utilidad del mantenimiento del cuerpo frente a lesiones y tercero en su rol como complemento de la danza clásica.

Considerando las dos categorías abordadas durante la investigación, se han identificado dos hallazgos clave en relación con la barra à terre. El primero destaca su utilidad para preservar y fortalecer tanto la técnica como el estado físico de los estudiantes, mientras que el segundo subraya su importancia como complemento fundamental en la formación de la danza clásica.

Durante las entrevistas realizadas, se ha encontrado que la necesidad de la barra à terre se divide en tres funciones específicas. La primera se refiere al mantenimiento de la técnica, la segunda, al mantenimiento del estado físico y la tercera a la utilidad frente a lesiones.

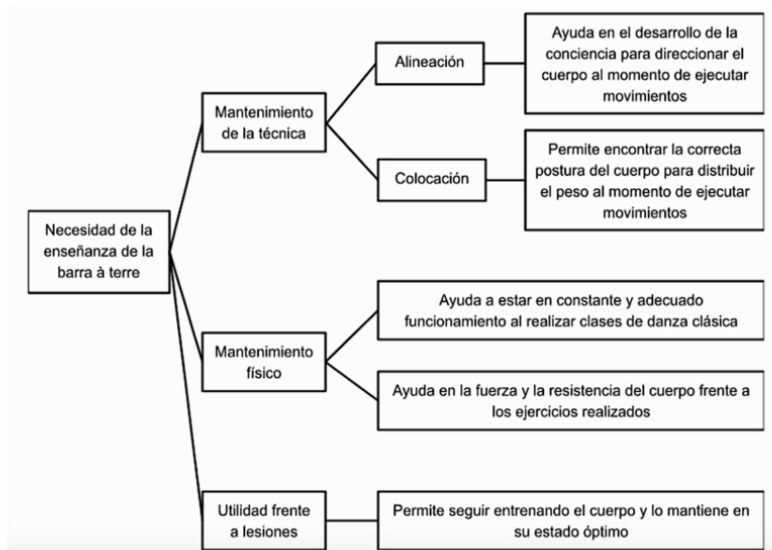


Figura 1. Necesidad de la enseñanza de la barra à terre.

En cuanto a la mejora de la técnica, los docentes explican que su utilidad se centra en dos puntos: la alineación y la colocación. En cuanto a la alineación, el D3 comenta que el trabajo de barra à terre permite “mayor facilidad para sentir la sensación de una correcta alineación”; asimismo, indica “que el uso del piso permite mayor facilidad de una correcta alineación del cuerpo”. En cuanto a la colocación, la D2 indica que “tiene el piso como instrumento que fija el cuerpo y puede entrenar la rotación y la colocación del cuerpo”; esto complementa el ejercicio que el bailarín realiza cuando está de pie.

Además, se comenta la utilidad de la barra à terre en la mejora del estado físico ya que ayuda a estar en constante y adecuado funcionamiento al realizar clases de danza clásica y ayuda en la fuerza y la resistencia del cuerpo frente a los ejercicios realizados. El D3 explica que, durante sus clases, al enseñar el rond de jambe en l’air, los estudiantes deben “estar echados de espalda y les explico cómo es el movimiento, cómo colocar las caderas pegadas al piso y la pierna ligeramente levantada”; esta es una manera de entrenar a los estudiantes en la barra à terre para aumentar su fuerza corporal.

En cuanto a la utilidad de la barra à terre frente a lesiones, esta permite seguir entrenando el cuerpo y lo mantiene en su estado óptimo. Según la D1, comenta que “ayuda bastante a un cuerpo que está lesionado. Por ejemplo, no puedes hacer tu clase completa porque hay un esguince y mediante la barra à terre puedes seguir entrenando tu cuerpo, haciendo tus ejercicios en el piso. Trabajando la rotación, la elongación, la fuerza, sin necesidad de estar apoyado sobre una pierna.” Los docentes explican también que de acuerdo a la lesión que tengas, se pueden trabajar otras parte del cuerpo ya que según el D3 “aísla zonas específicas del cuerpo que se quieran trabajar”, por ejemplo al tener una lesión de tobillo va a ser muy difícil trabajar los ejercicios de la barra parado en una clase regular de ballet entonces se podría utilizar la barra a terre para seguir en entrenamiento ya que como dice la D2 “al estar echados no van a poner el peso sobre la lesión, ya sea de tobillo, ya sea de rodilla” y en el caso de lesiones de rodilla el D4 nos dice “que habría que enfocarse en algunos ejercicios en específico, en los cuales no utilices mucho la articulación de la rodilla en grandes flexiones, por ejemplo, pero igual no habría mucho inconveniente porque como no tienes el peso de tu cuerpo venciendo la gravedad, no va a suceder nada con las rodillas” y si no se pueden utilizar los tobillos y piernas por alguna lesión en ellas “puede trabajar los brazos y la rotación de cadera, haciendo pequeños rond en l’air” como nos dice la D2; dando a entender que a pesar de tener lesiones, el utilizar la barra a terre va a ayudar a trabajar otras partes del cuerpo manteniendo así el entrenamiento corporal y “no teniendo tu cuerpo abandonado, no estar sin hacer absolutamente nada, que ahí es peor porque es como retroceder” como lo indica la D1.

Un resultado importante relacionado con la primera categoría de la utilidad en el mantenimiento de la técnica y el estado físico utilizando la barra à terre es que los docentes destacan que esta práctica constituye un complemento fundamental en la formación del bailarín en danza clásica. En este sentido, durante las entrevistas se identificaron diversas mejoras asociadas al uso de la barra à terre, entre las que se encuentran la optimización del tiempo de mejora, el desarrollo de la conciencia corporal, el fortalecimiento del entrenamiento complementario, la limpieza en la ejecución de los pasos y el logro de los objetivos en la danza clásica. Además, se resalta su utilidad para prevenir lesiones, ya que los ejercicios realizados en el suelo reducen la presión sobre las articulaciones, permiten trabajar la alineación y fortalecer grupos musculares clave, lo que contribuye a un entrenamiento más seguro y efectivo. De esta manera, se evidencia cómo esta herramienta contribuye directamente a mantener y perfeccionar tanto la técnica como la condición física del bailarín.

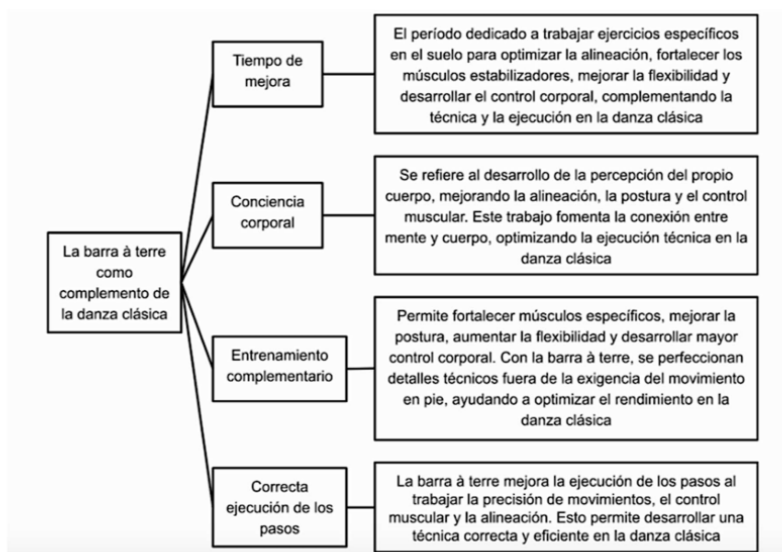


Figura 2. La barra à terre como complemento de la danza clásica.

En cuanto al tiempo de mejora, el período dedicado a trabajar ejercicios específicos en el suelo para optimizar la alineación, fortalecer los músculos estabilizadores, mejorar la flexibilidad y desarrollar el control corporal, complementando la técnica y la ejecución en la danza clásica, en el que se observa el avance progresivo de un estudiante frente a una tarea específica. En el caso del tiempo de mejora de un estudiante luego de utilizar la barra à terre, éste refiere al avance o desarrollo de la técnica que el estudiante tiene a partir de la aplicación de los ejercicios sistematizados, el D1 considera que llevando el curso de barra à terre dos veces por semana, habría una mejora en la fijación del conocimiento, considerando que el avance es progresivo, el D4 indicó que se vería un avance significativo en 3 meses.

En cuanto a conciencia corporal, se refiere al desarrollo de la percepción del propio cuerpo, mejorando la alineación, la postura y el control muscular. Este trabajo fomenta la conexión entre mente y cuerpo, optimizando la ejecución técnica en la danza clásica. Definiendo conciencia corporal como la capacidad de percibir, entender y controlar el

propio cuerpo en el espacio, reconociendo sus movimientos, posturas y sensaciones. En la barra à terre, esta habilidad se desarrolla mediante ejercicios que mejoran la alineación, el control muscular y la precisión, la D1, indica que, “cuando este ya de pie un alumno va a tener mejor conciencia corporal sobre todo de la rotación, de empujar los talones hacia adelante, porque tuvo el piso como un instrumento que le fijó el cuerpo, entonces uno puede entrenar la rotación, la elasticidad, la colocación del cuerpo, de las caderas, que va a ser más importante cuando estén de pie”.

Sobre entrenamiento complementario, permite fortalecer músculos específicos, mejorar la postura, aumentar la flexibilidad y desarrollar mayor control corporal. Con la barra a terre, se perfeccionan detalles técnicos fuera de la exigencia del movimiento en pie, ayudando a optimizar el rendimiento en la danza clásica. El entrenamiento complementario incluye actividades que apoyan y mejoran las habilidades físicas necesarias para una disciplina principal, como la danza. La barra à terre actúa como entrenamiento complementario al fortalecer músculos, aumentar la flexibilidad y mejorar la técnica, ayudando a los bailarines a perfeccionar su rendimiento, se encuentra que todos los docentes están de acuerdo que todo lo realizado en el piso con la barra à terre va a servir posteriormente cuando estén de pie, potencia el trabajo de la barra vertical, dando diversos beneficios físicos y técnicos.

Los docentes entrevistados, están de acuerdo que la alineación al ser lo que más se trabaja durante la barra à terre, se traduce en una mayor ¹⁰limpieza en la ejecución de los pasos y que aun así con varios años de entrenamiento no hay una correcta alineación y limpieza. La barra à terre mejora la ejecución de los pasos al trabajar la precisión de movimientos, el control muscular y la alineación. Esto permite desarrollar una técnica correcta y eficiente en la danza clásica.

Sobre beneficios físicos y técnicos

Los beneficios físicos y técnicos son aspectos esenciales en el desarrollo de habilidades en disciplinas artísticas como la danza clásica. Los beneficios físicos implican mejoras en el cuerpo, como el fortalecimiento muscular, la flexibilidad y la resistencia, los cuales permiten mantener una postura adecuada, ejecutar movimientos con precisión, elementos útiles cuando se habla de prevenir y enfrentar una lesión.

Por otro lado, los beneficios técnicos se relacionan con el perfeccionamiento de habilidades específicas necesarias para la técnica de danza, tales como la alineación, el control corporal y la rotación en dehors. Basados en las entrevistas realizadas a docentes de danza clásica, los resultados destacan cómo la barra à terre potencia estos beneficios, consolidando su importancia en la formación artística superior.

³⁸ Con base en las entrevistas realizadas a los docentes de danza clásica, los resultados destacan los siguientes beneficios clave de la barra à terre para estudiantes en formación artística superior:

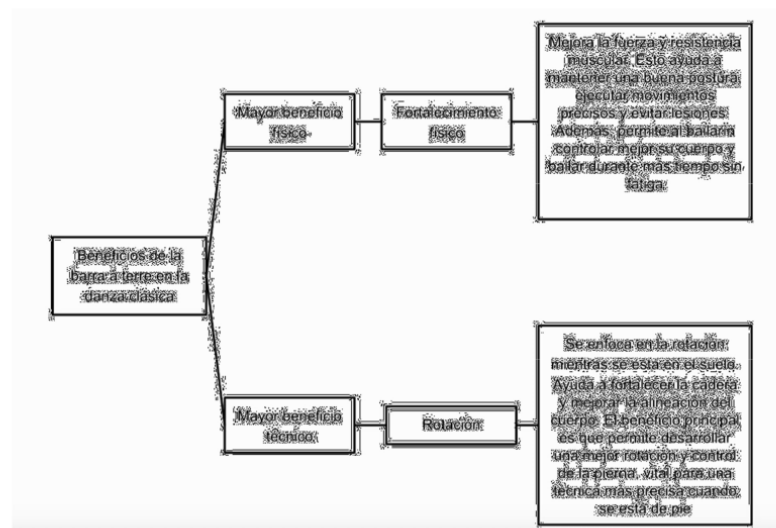


Figura 3. Beneficios de la barra a terre en la danza clásica

Al entrevistar a los docentes sobre los beneficios físicos y técnicos de la barra à terre se encontró que ambos beneficios mejoran significativamente la fuerza y resistencia muscular, en el caso de los beneficios físicos, y en el caso de los beneficios técnicos, el trabajo de rotación externa. Teniendo en cuenta estos dos puntos encontrados sobre los beneficios, explicaremos a fondo según lo entrevistado a los docentes.

1. Beneficio físico: Los docentes coinciden en que trabajar en barra à terre mejora significativamente la fuerza y resistencia muscular. Esto facilita una postura adecuada,

la ejecución precisa de los movimientos y la utilidad frente a lesiones, lo que resulta esencial para el desarrollo técnico y la longevidad en la carrera del bailarín. El D3 indica que esto es posible debido a que no hay ninguna fuerza externa que te ayude, como lo es la barra vertical y el D4 indica que “el control es algo mejorado considerablemente, debido al trabajo de los músculos pequeños, la fuerza en los abdominales, porque la parte central del cuerpo es la que mantiene la postura del bailarín”. La barra à terre permite fortalecer de manera profunda y específica los grupos musculares pequeños y estabilizadores, como el “core”, sin la presión de la gravedad o el uso de apoyos externos. Esto contribuye a mejorar la resistencia muscular, corregir desequilibrios, recuperar movilidad articular, frente a una lesión que se pueda presentar, creando una base corporal más estable y segura para la práctica de la danza.

2. Beneficio técnico: Resaltaron la importancia del trabajo de rotación externa desde la cadera al estar en el suelo. Este enfoque permite a los estudiantes fortalecer y perfeccionar la alineación corporal, lo cual es fundamental para ejecutar movimientos con mayor control y precisión cuando están de pie. El D4, indica que “si tú vas a hacer un tendu a terre, o sea, tienes que hacer en dehors sí o sí, ahí no puedes truquear, cuando estás parado tienes resistencia al piso, cuando estás en el piso tienes que tú hacer la fuerza con los músculos para poder mantener el en dehors y la rotación, entonces ya de ahí ya tienes una ganancia en el sentido técnico, porque la base del ballet es el en dehors, de toda la técnica es el en dehors y ahí estás teniendo un punto a favor”, lo mismo opinó la D2, indico que, “Me interesó ese freno que hay cuando uno está echado o sentado, es como que se marca muy claramente cuál es tu en dehors”.

Durante las entrevistas, se exploraron diversos enfoques sobre el uso de la técnica de barra à terre y su ²⁹ **impacto en el aprendizaje y desarrollo de los estudiantes**. Este análisis permitió identificar tres aspectos clave que describen el aporte docente en esta disciplina: la prevención de lesiones, las sugerencias para un aprendizaje efectivo y la importancia de una guía docente adecuada. Cada uno de estos elementos refleja la experiencia y conocimientos compartidos por los docentes, destacando tanto el rol de la supervisión experta como el valor del aprendizaje autónomo para la formación integral de los bailarines.

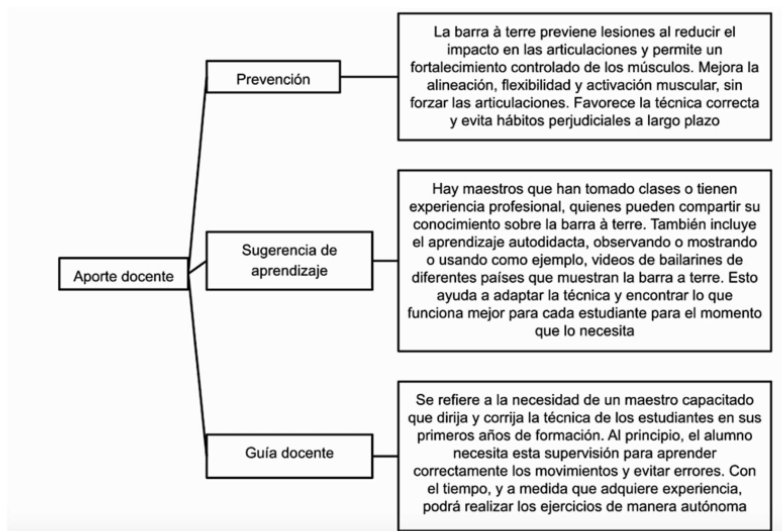


Figura 4. Aporte docente

La siguiente figura, presenta los aportes dados por los docentes entrevistados para estudiantes de danza clásica sobre el uso, prevención, posible aprendizaje informal y guía docente hacia la barra à terre. Primero, destaca la importancia de la prevención, ya que este método reduce el impacto en las articulaciones y fortalece los músculos de manera controlada, ayudando a mejorar la alineación, evitar lesiones y desarrollar una técnica adecuada desde el inicio. Según nuestras entrevistas, el D3 afirmó que “sirve para prevenir lesiones definitivamente. Para saber qué cosa estás haciendo bien y qué cosas estás haciendo mal y corregir”, incluyendo a la D2 que comparte la misma opinión.

También se señala la sugerencia de aprendizaje, que incluye trabajar con maestros capacitados o recurrir a videos de bailarines internacionales para explorar diferentes enfoques y adaptar la técnica a las necesidades individuales. La D1 afirma que no se le puede decir a un alumno lo siguiente, “no le puedo decir haz barra à terre, no, si no sabe lo que es ni cómo lo va a hacer, tiene que ser dirigido. Es como hacer clase de ballet. Tú no le puedes decir a un alumno, haz tu clase, tiene que haber un maestro que te indique qué hacer y te tiene que corregir” sobre todo a alumnos de primer y segundo año que recién están empezando a estudiar la técnica clásica ya que todavía no conocen su cuerpo en su totalidad; y mencionan que posiblemente para años ya más avanzados

como lo serían el tercero, cuarto y quinto año de FAS, que lo ideal sería que un docente arme una rutina a seguir, sin necesidad de una guía tan presente y continua para que estos alumnos de años más avanzados puedan mantener su actividad física fuera de las clases ya que este alumno al tener más conocimiento y conciencia de su cuerpo pueda trabajar de manera autónoma. Todos los entrevistados si consideran importante recomendar la barra à terre a los estudiantes de FAS.

Por último, se resalta la guía docente, imprescindible en los primeros años de formación para corregir errores y garantizar una base sólida, permitiendo que con el tiempo el estudiante pueda realizar los ejercicios de manera autónoma. Con esto entendemos que siempre es necesario e importante que haya una guía docente de por medio. Algunos docentes entrevistados nos indican que “es mejor que en todo este tipo de actividades haya un instructor presente que te esté dando las pautas para saber qué hacer y qué no hacer” como lo indica el D4. Esto subraya ⁴² la importancia de la barra à terre como herramienta clave en una formación técnica segura y efectiva.

Conclusiones

- A partir del análisis realizado en la investigación por medio de las entrevistas a profundidad a docentes de ballet de la ENSB en FAS, se ha llegado a la conclusión de que la barra à terre puede ser beneficiosa para los estudiantes al momento de estar lesionados porque les permite mantener el cuerpo activo por medio del sistema de ejercicios realizados. Este entrenamiento tiene dos tipos de beneficios: el técnico, que permite que siga entrenando en la correcta alineación del cuerpo, se da desde el momento en que el estudiante inicia el trabajo de suelo ya que les permite fortalecer dicha alineación por medio de la resistencia que genera el cuerpo al no tener un apoyo tangible; esto reduce errores posturales y fortalece músculos clave, como el core y los estabilizadores, esenciales en la técnica de la danza clásica. El físico es el segundo tipo de beneficio que se desarrolla con la barra à terre, pues mantiene la fortaleza muscular para retomar las clases regulares, luego de la etapa de lesión, sin tener un impacto negativo -es decir, sin tener una repercusión en la lesión que no ha permitido que el entrenamiento sea regular- en contraste a cuando está en reposo absoluto.
- Los ejercicios realizados mediante la barra à terre pueden lograr el incremento de la conciencia corporal al permitir que los estudiantes comprendan mejor sus movimientos y la relación entre las distintas partes del cuerpo. Esto se traduce en mayor precisión y fluidez en la danza. Asimismo, la práctica regular de la barra à terre puede contribuir al fortalecimiento muscular, a la mejora de la flexibilidad y al desarrollo de habilidades técnicas, como el *en dehors* y la limpieza en la ejecución de pasos. Estas mejoras son transferibles a la práctica de la barra vertical y al trabajo en el centro.
- Tomando en cuenta las entrevistas realizadas a los docentes del curso de Ballet, y la experiencia profesional Los docentes entrevistados coinciden en que la práctica regular de la barra à terre acelera el progreso técnico de los estudiantes. Con una frecuencia de dos veces por semana, los resultados pueden observarse en un período de tres meses.

- Además, actúa como un entrenamiento complementario ⁵² que reduce el impacto en las articulaciones y refuerza el control muscular, ayudando en la rehabilitación.

Recomendaciones

Estos hallazgos enfatizan que la barra à terre, también proporciona una base sólida, para que el bailarín esté fuerte y para mejorar la técnica y prevenir lesiones en los estudiantes de danza clásica.

- Incluir la barra à terre en la malla curricular ⁶ de la Escuela Nacional Superior de Ballet (ENSB) podría complementar el curso tradicional de ballet, proporcionando a los estudiantes una herramienta adicional para perfeccionar su técnica y prevenir lesiones. Para obtener un mejor resultado con el uso de la barra à terre, se recomienda que la secuencia de clases sea de dos veces por semana.
- Es fundamental que los estudiantes reciban guía docente en las primeras etapas de su formación para garantizar que los ejercicios de barra à terre sean realizados correctamente. Una vez que los bailarines desarrollan la conciencia corporal adecuada, podrían avanzar hacia prácticas más autónomas. Antes de iniciar la clase de barra à terre se debe realizar un calentamiento previo, así evitar posibles lesiones o el incremento de estas. También se podría hacer uso de elementos como bandas de resistencia, blocks de yoga y pesas de 0,5kg.
- Realizar de manera consciente el trabajo de barra à terre con la finalidad de reconocer su cuerpo, identificar las sensaciones, los cambios que genera la activación muscular en él y el uso de la técnica correcta, para su posterior aplicación en la clase de ballet.

INFORME DE ORIGINALIDAD

7 %	6 %	1 %	1 %
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	www.coursehero.com Fuente de Internet	1 %
2	hdl.handle.net Fuente de Internet	1 %
3	www.slideshare.net Fuente de Internet	<1 %
4	Submitted to Universidad Tecnológica Centroamericana UNITEC Trabajo del estudiante	<1 %
5	Submitted to Universidad de Deusto Trabajo del estudiante	<1 %
6	peru21.pe Fuente de Internet	<1 %
7	repositorio.umch.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
8	www.clinicamonsalut.com Fuente de Internet	<1 %
9	Submitted to National University College - Online Trabajo del estudiante	<1 %
10	azteca21.com Fuente de Internet	<1 %

11	Fuente de Internet	<1 %
12	ciencia.lasalle.edu.co Fuente de Internet	<1 %
13	repositorio.undac.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
14	Paredes Padilla, Ana Galina Giselle. ""Su cuerpo, su capital": la apropiacion tecnica del ballet en las corporalidades de Marco y Luis angel.", Pontificia Universidad Catolica del Peru - CENTRUM Catolica (Peru), 2020 Publicación	<1 %
15	fisiobook.com Fuente de Internet	<1 %
16	repositorio.unjfsc.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
17	Juan Manuel Carricondo Antón. "Utilización de residuos vegetales para la eliminación de fósforo en aguas residuales mediante procesos de adsorción", Universitat Politecnica de Valencia, 2020 Publicación	<1 %
18	Submitted to University of Luton Trabajo del estudiante	<1 %
19	doaj.org Fuente de Internet	<1 %
20	iabse-bd.org Fuente de Internet	<1 %
21	repositorio.utesup.edu.pe Fuente de Internet	<1 %

22	www.bccr.fi.cr Fuente de Internet	<1 %
23	apirepositorio.unh.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
24	fasttrackcardiff.wales Fuente de Internet	<1 %
25	gimdanzasilvia.com Fuente de Internet	<1 %
26	jadurm87.wixsite.com Fuente de Internet	<1 %
27	old.oalib.com Fuente de Internet	<1 %
28	www.clubensayos.com Fuente de Internet	<1 %
29	calicalmecac.org Fuente de Internet	<1 %
30	estarinformado.com.ar Fuente de Internet	<1 %
31	gredos.usal.es Fuente de Internet	<1 %
32	medicinaalternativaahora.blogspot.com Fuente de Internet	<1 %
33	puedesmejorar.com Fuente de Internet	<1 %
34	shopsplusproject.org Fuente de Internet	<1 %
35	www.axahealthkeeper.com Fuente de Internet	<1 %

36 "El suelo en la danza: uso del cuerpo y propiedades del soporte.", 'Universitat Politecnica de Valencia' <1 %
Fuente de Internet

37 "Inter-American Yearbook on Human Rights / Anuario Interamericano de Derechos Humanos, Volume 19 (2003)", Brill, 2007 <1 %
Publicación

38 "Inter-American Yearbook on Human Rights / Anuario Interamericano de Derechos Humanos, Volume 32 (2016)", Brill, 2018 <1 %
Publicación

39 JORGE ESTEBAN HERNÁNDEZ HORMAZÁBAL. "PROPUESTA DE UNA ARQUITECTURA PARA EL SOPORTE DE LA PLANIFICACIÓN DE LA PRODUCCIÓN COLABORATIVA EN CADENAS DE SUMINISTRO DE TIPO ÁRBOL", 'Universitat Politecnica de Valencia', 2015 <1 %
Fuente de Internet

40 Judith Cáceres-Iglesias, Katherine Gajardo-Espinoza, Luis Torrego-Egido. " Educational inclusion of students with type-1 diabetes. A systematized review () ", Journal for the Study of Education and Development, 2023 <1 %
Publicación

41 M. Le Métayer, P. Toullet, M.-F. Rietz. "Educación terapéutica y rehabilitación de la enfermedad motriz cerebral y de los pacientes polidiscapacitados con parálisis cerebral", EMC - Kinesiterapia - Medicina Física, 2016 <1 %
Publicación

42	agenda.pucp.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
43	dokumen.pub Fuente de Internet	<1 %
44	es.micinorm.eu Fuente de Internet	<1 %
45	es.wikipedia.org Fuente de Internet	<1 %
46	ideas.repec.org Fuente de Internet	<1 %
47	issuu.com Fuente de Internet	<1 %
48	prezi.com Fuente de Internet	<1 %
49	repositorio.continental.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
50	repositorio.unsaac.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
51	repositorio.up.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
52	soccercitymiami.com Fuente de Internet	<1 %
53	stretchvitalbalanceprogram.blogspot.com Fuente de Internet	<1 %
54	theibfr.com Fuente de Internet	<1 %
55	www.cursosaspelenlinea.com.mx Fuente de Internet	<1 %

Excluir citas

Apagado

Excluir coincidencias

Apagado

Excluir bibliografía

Apagado