

BARRE Á TERRE

Beatriz Wyser

Introducción

Barre á terre es un trabajo de suelo basado en la barra de ballet clásico. Los diferentes creadores de técnicas reconocidas de la danza contemporánea, como por ejemplo Marta Graham, José Limón, Horton y muchos otros, crearon su propio trabajo de suelo, es lo que se conoce con el término barre á terre "modern" o contemporáneo. Existe por lo tanto la barre á terre clásico y la barre á terre moderno, además dentro de cada técnica, el estilo varía dependiendo del profesor y de su formación.

En una clase de ballet clásico, el profesional se coloca en la barra donde inicia el calentamiento y la parte técnica de la sesión. La barra le sirve como punto de apoyo para mantener el equilibrio durante el aprendizaje de los ejercicios. Una vez los ejercicios están asimilados, se repasa en el centro de la sala, sin la barra y frente al espejo.

La idea del barre á terre, es poder hacer los ejercicios de barra en el suelo, sin apoyo, donde el trabajo de equilibrio y gravedad estará más acentuado.

Trabajar determinados ejercicios en el suelo, nos ayudará a entenderlos mejor. Eso se debe a la ayuda que supone: usar la gravedad, el contacto del suelo y el deslizamiento de pie, mano o cuerpo en el suelo.

Para el profesional supone una preparación y un calentamiento de todo el cuerpo, que permite perfeccionar cualquier movimiento durante el baile, gracias a un mayor aporte de elasticidad, fuerza, equilibrio y centro.

Para el aficionado es un buen entrenamiento donde trabajas todo el cuerpo en armonía.

El trabajo en una clase de Barre á terre se centra en:

- La colocación correcta del cuerpo.
- Entender el trabajo de pies y su importancia.
- La movilidad de todas las articulaciones.
- La conciencia de nuestro cuerpo y del espacio alrededor.
- La fuerza y la flexibilidad (la musculatura se volverá más estilizada) .
- El entendimiento del trabajo de oposición en el estiramiento.
- La amplitud del movimiento.
- La sensibilidad de la música, la fluidez y la armonía.
- La respiración, que acompaña de una manera natural el movimiento.

Primera parte de la clase.

La importancia del punto de apoyo de los pies: el pie tiene doble función de toma de contacto con el suelo y es la base del cuerpo que se erige por encima del pie.

Cuando el pie está bien apoyado y centrado existen 3 puntos de apoyo: el talón detrás, la cabeza del primer metatarsiano delante y por dentro, la cabeza del quinto metatarsiano delante y por fuera. Evitando supinación, pronación, eversión y inversión de pie.

1. Ejercicio de movilización y flexibilización del pie y el tobillo:

Sentir el peso centrado.

Los pies en posición paralela a la anchura de la cadera, la pelvis en neutral.

Flexionar las rodillas manteniendo la alineación de las rodillas por encima de los pies.

Levantar los talones llevando el peso hacia los metatarsos.

Extender las rodillas manteniendo el equilibrio en media punta.

Bajar talones hacia el suelo.

Repetir lo mismo al revés 4 veces en cada sentido.

Repetir toda la secuencia en rotación externa en primera posición y segunda posición.

2. **Desplazamiento en diferentes direcciones en la sala, sintiendo el punto de apoyo en los pies:**
 - Empezando con la derecha hacia delante 4 pasos
 - Atrás 4 pasos.
 - Medio círculo hacia atrás.
 - Medio círculo hacia delante
 - En el sitio toques en el suelo con el pie (1, 1 y 2) para cambiar a la izquierda.
 - Repetir secuencia a la izquierda.
3. **Pliés, Amortiguación:**
 - Flexión de tobillos, rodillas y caderas.
 - Posición paralela en primera y segunda.
 - Repetir lo mismo en rotación externa en primera y segunda.
 - Añadir "port de bras" brazos en primera y segunda.
4. **Flexión de columna activando la movilidad de las vértebras.**
 - Piernas en paralelo a la anchura de la cadera.
 - Flexionar la parte superior del cuerpo redondeando la espalda y al mismo tiempo creando un plié.
 - Volver a subir vértebra por vértebra.
 - Repetir en flexión lateral derecha e izquierda.
 - Repetir secuencia con brazos.
5. **Flexión de columna y estiramiento de isquiotibiales.**
 - Rodar hasta el suelo iniciando la bajada desde la cabeza.
 - Estirar las piernas, plié con las dos piernas y después extender las piernas manteniendo el cuerpo abajo.
 - Repetir secuencia en rotación externa en primera y segunda posición.
6. **Segunda posición en rotación externa con suspensión y balanceo de brazos.**
 - Trabajo de movilidad y flexibilidad de las caderas.
 - Activamos los rotadores externos de las caderas y los aductores.
 - Equilibrio en attitude paralela, pierna de base en plié.
 - Sujetar el equilibrio desde el centro abdominal.
 - Repetir el ejercicio hacia el otro lado.
7. **Segunda posición en rotación externa con plié pasé y con port de bras.**
 - Plié.
 - Paso lateral, recojo la pierna en un pasé en rotación externa, el pie se eleva hasta la altura de la rodilla de la pierna de base.
8. **Juntar secuencia 6 y 7.**

Segunda parte en el suelo.

1. Sentado en el suelo, la mariposa.

Sentado en los isquiones las plantas de los pies juntos, manos encima de las rodillas, la espalda estirada.

Inclino la espalda hacia delante haciendo bisagra desde la cadera.

Vuelvo encima de los isquiones, contracción de abdominal flexionando la zona lumbar,.

Vuelvo encima de los isquiones, port de bras de brazos, rotación de tronco hacia la rodilla derecha y después izquierda.

Siguiente secuencia extender la pierna con la rotación.

2. Sentado en cuarta posición.

Iniciar el ejercicio desde la cadera y a continuación mover la columna en rotación.

Añadir brazo en segunda posición, repetir 4 veces, después alargar pierna hacia atrás en arabesque,

Rond de jambe hacia el frente, mantengo la pierna en suspensión subo la otra pierna.

Juntar las piernas en quinta posición.

Cambio de cruce 3 veces y repito con la otra pierna.

Deslizo hacia el suelo en el lateral.

Extiendo brazos y piernas.

La espalda en extensión tumbado en el lateral del cuerpo.

Contraer desde abdominal, flexionar piernas, brazos, espalda redonda.

Incorporarse lateral.

Repetir secuencia al otro lado.

3. Tumbado lateral piernas extendidas en rotación lateral.

Pasé, rotación interna, externa, developé hacia el techo y bajo pierna hacia la pierna de base.

Repetir 4 veces.

4 battement lentos y controlados.

Repetir secuencia al otro lado.

4. Pliés en posición supina piernas hacia el techo.

Plié en paralelo y en rotación externa, en primera y segunda.

Flexionar los tobillos, rodillas y las caderas con la ayuda de la gravedad.

5. Abdominales con port de bras y suspensión.

Sentado, las piernas en abducción y flexionadas, brazos alargo de las piernas.

Contraigo abdominal creando una flexión de la zona lumbar.

Llevo el peso del cuerpo hacia el lateral.

Bajo el cuerpo hacia el suelo manteniendo la contracción abdominal.

Vuelvo a subir en el centro.

Repito secuencia hacia el otro lado.

A continuación bajar de un lado y subir por el otro manteniendo la contracción abdominal. Añadir port de bras, la sensación es de un movimiento redondo.

6. Tendue en posición prono.

Tumbado en posición prono.

Piernas flexionadas en rotación lateral.

Pies juntos en flexión plantar.

Extender una pierna en el aire manteniendo la pelvis en el suelo, usar los extensores de la cadera.

Volver a flexionar la rodilla, alternar de pierna.

Repetir y añadir flexión plantar y dorsal del pie.