

## LA PELVIS EN LA DANZA

### Lidia López Galiot

Licenciada en Bellas Artes; Doctorando en Dibujo

El estudio en profundidad de las articulaciones de la cintura pélvica tiene como objetivo reivindicar la importancia de estas estructuras, del papel tan imprescindible que desempeñan en dos puntos fundamentales, la transmisión del peso y el equilibrio, que afectan a todo el cuerpo. Porque para disfrutar plenamente de las capacidades que proceden de la columna vertebral y del miembro inferior es necesario un punto de unión fuerte y estable: la pelvis.

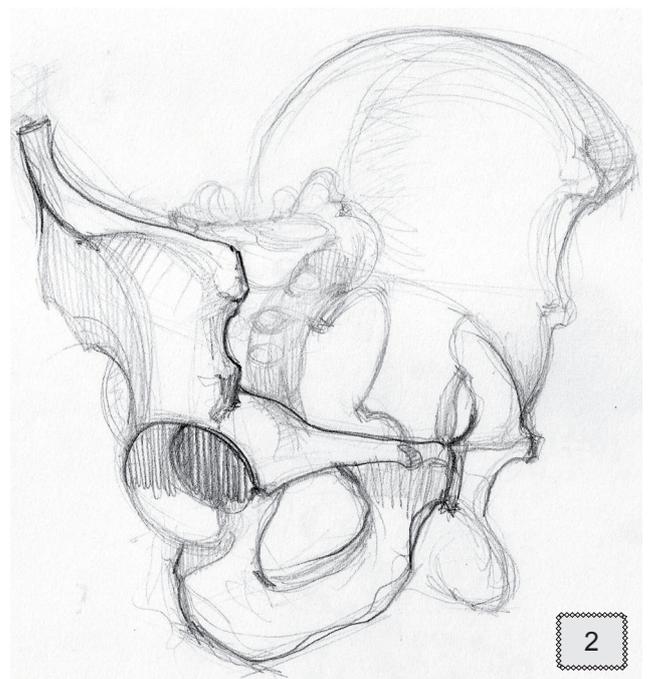
A veces, en el miembro inferior la atención queda distraída por la belleza y en ocasiones espectacularidad de los movimientos que nacen en la articulación de la cadera, olvidándose la enorme importancia de la pelvis por sí misma. La seguridad y la destreza que surgen del trabajo de las capacidades deben sustentarse en

una base sólida y estable, que son las articulaciones de la cintura pélvica. La conexión entre el eje del cuerpo, que es la columna vertebral y el miembro inferior se hace a través de la pelvis y sus articulaciones. Justo aquí se encuentra la expresión funcional de la pelvis, que prolongando su efecto por la columna y la articulación de la cadera se relaciona con todo el cuerpo, estableciéndose una relación en cadena<sup>1</sup>.

Para buscar el origen del equilibrio se analizan los siguientes elementos: la línea de gravedad y el centro de gravedad, con el objetivo de buscar el significado y el contenido del equilibrio a través de su análisis teórico- práctico. Al ser la pelvis el centro del cuerpo en lo que a posición se refiere, resulta lógico que en ella se encuentre el centro de gravedad para todo el cuerpo. Recordemos que entre la quinta vértebra lumbar y el promontorio del sacro, se encuentra la unión entre columna vertebral y el conjunto de la pelvis, a través del sacro. En relación con el ballet clásico la pelvis se asocia con varios aspectos entre los que se destacan la colocación, la dinámica y el equilibrio, destacando este



*Reacción en cadena que se puede apreciar en la máxima inclinación del tronco. Al llegar al máximo las amplitudes articulares de la columna vertebral, y pretender aumentar la inclinación del tronco, la pelvis se ve arrastrada en flexión, a la vez que la columna suaviza sus curvaturas.*



*Vista de ¾ de una pelvis o cintura pélvica masculina.*



*Colocación en primera posición*



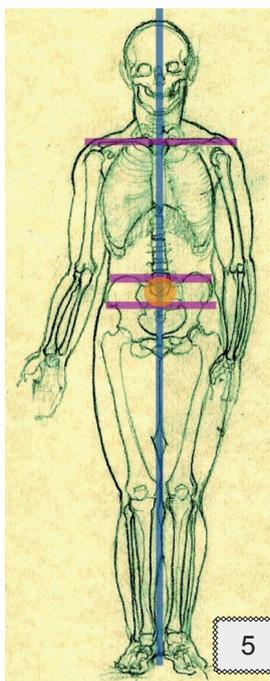
último, pues resulta ser lo que más se identifica como valor principal de la pelvis en la danza, ya que a él va asociado todo lo demás. La pelvis es el centro desde donde se irradia el eje (columna vertebral) hacia arriba y el soporte, hacia abajo.

En relación con el equilibrio, resulta interesante dedicar unas líneas al centro de gravedad del cuerpo, porque de él depende la correcta organización de las estructuras, tanto en la estática como en la dinámica<sup>2</sup>. Se encuentran en el cuerpo varios centros de gravedad<sup>3</sup>, siendo el más importante de ellos el que está localizado en el promontorio del sacro, que sería el centro de gravedad total del cuerpo. Otros centros de gravedad secundarios se encuentran aproximadamente a la altura del apéndice xifoides del esternón para el tronco y el miembro superior y de la rodilla, para el miembro inferior. Si se trazan dos planos transversales y otro vertical, los dos primeros a la altura de las crestas ilíacas y de las espinas ilíacas anterosuperiores, y el segundo coincidiendo con la línea de gravedad, se podría establecer la zona aproximada de localización<sup>4</sup>. En este

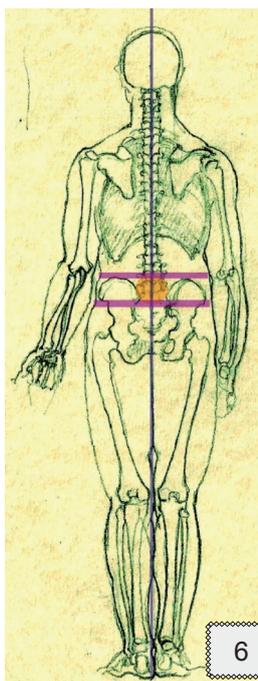
punto, Laws precisa que en el hombre este centro de gravedad estaría a mayor altura con respecto al de la mujer, basándose en aspectos como la dimensión de la pelvis en la mujer y de la cintura escapular en el hombre<sup>5</sup>.

En el estudio del equilibrio se hace imprescindible hablar acerca de la línea de gravedad, una línea vertical que divide el cuerpo en dos mitades simétricas y pasa a través del centro de gravedad. En posición anatómica, esta línea aparece como un eje de simetría, en la visión posterior del esqueleto, pasaría por la línea de las apófisis espinosas en la columna vertebral. En la visión lateral, parte en línea recta, por delante del maléolo peroneo, pasando, entre otros puntos, por el centro de los cuerpos de las vértebras cervicales (ver dibujos 5, 6 y 7). Así lo muestran varios autores<sup>6</sup>.

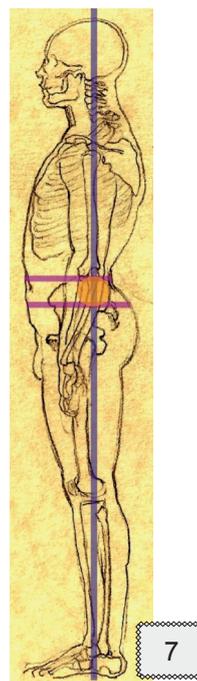
En el momento en que el cuerpo empieza a moverse, estableciendo un juego de apoyos y compensaciones, los diferentes puntos de referencia (centros de gravedad) y ejes corporales empiezan a formar parte de esta dinámica, distribuyéndose en torno



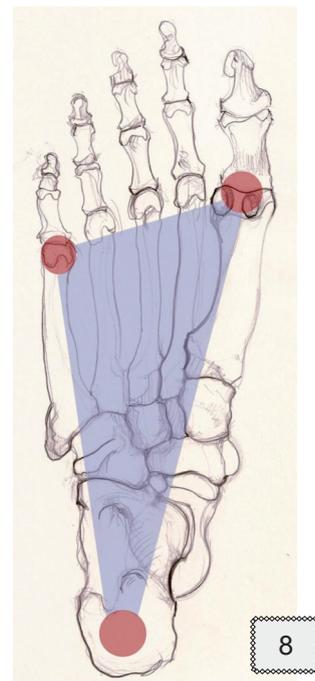
5



6



7



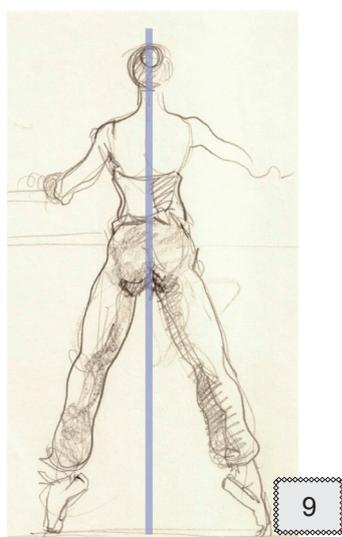
8

**Propuesta de ubicación del Centro de Gravedad Corporal.** Vistas anterior (5), posterior (6) y de perfil (7) del esqueleto en posición anatómica, donde se representa la línea de gravedad (en azul), y el centro de gravedad (círculo naranja).

**Principales puntos de apoyo de la planta del pie.** La unión de los puntos de apoyo determina la base de sustentación.

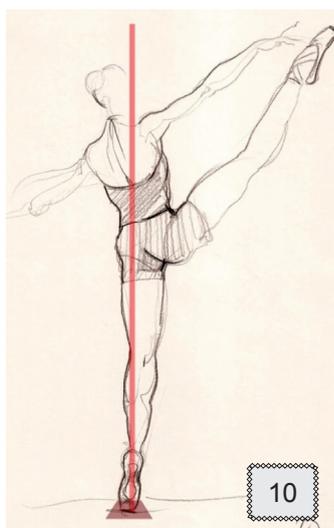
a esta línea de gravedad, guardando una estructuración en base a la vertical, clave del equilibrio. A continuación se presentan una serie de dibujos en los que se incluye la citada línea (dibujos 9, 10, 11, 12 y 13). Un factor imprescindible para el equilibrio es el hecho de que siempre se busque que el centro de gravedad esté

situado sobre la base de sustentación. Cuanto más precisa sea esta colocación sobre la línea de gravedad, dentro de la base de sustentación que según proceda (ver dibujo 8), guardando en la medida de lo posible esta referencia con la vertical, mejor y más estable en el tiempo será este equilibrio.



9

**Segunda posición en puntas.** La línea de gravedad se ha representado en azul claro.



10

**Grand battement sur le côté.** La recta de color rojo representa la línea de gravedad.



11

**Dos fases del giro en una pirueta,** donde se representa el eje de giro con una línea de color rojo.

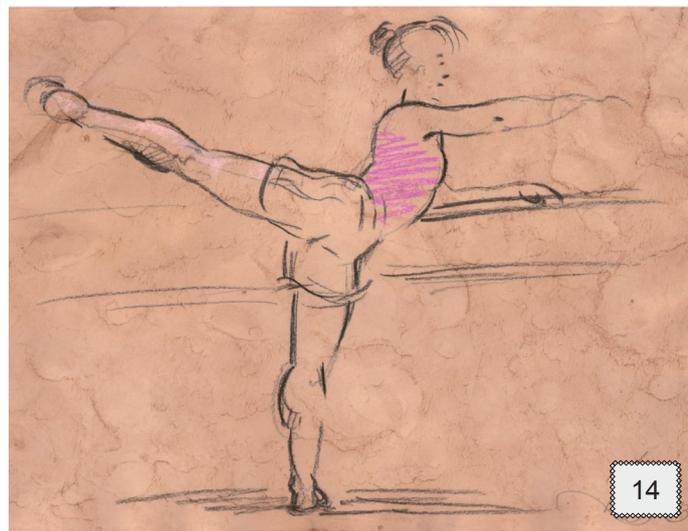
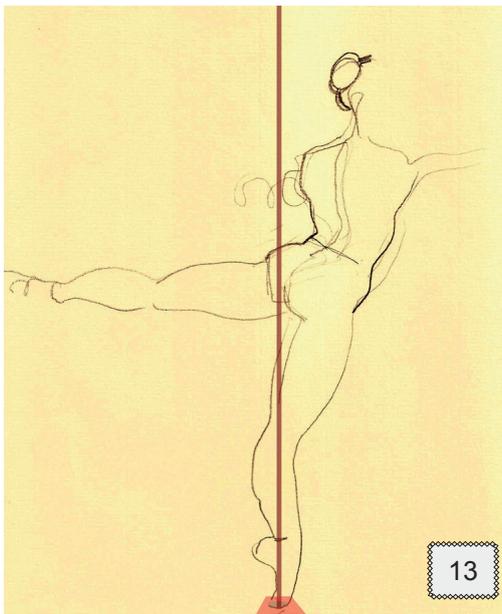


12

Uno de los movimientos emblemáticos para la danza es el *arabesque*<sup>7</sup>, probablemente uno de los más conocidos y ejecutados en las puestas en escena, porque es una bella pose, resultado del dominio del equilibrio, la flexibilidad y la rotación externa, que lo convierten en una demostración del virtuosismo técnico de los bailarines. Resulta por ello un buen ejemplo práctico para reflexionar sobre la riqueza funcional del conjunto de la cintura pélvica. El movimiento del *arabesque* juega combinando una rotación externa y una extensión en la pierna que se eleva, sumando una flexión y una rotación interna sobre la pierna de apoyo (ver dibujos 13, 14, 28 y 29). A todo esto se une una extensión y rotación en la columna, sobre todo a nivel dorsolumbar. Para guardar el equilibrio se usa, en primer lugar, el punto de apoyo del miembro inferior, alineado con el centro y la línea de

los que modifican la posición de la pelvis, y al ocurrir esto se involucra el resto de estructuras del cuerpo con un objetivo principal: buscar y recuperar el equilibrio<sup>8</sup>. Además hay que tener en cuenta que, la columna vertebral, eje del tronco, se encuentra unida por su extremo inferior al sacro, como puede observarse en los dibujos sobre el estudio óseo del *arabesque* incluidos en este artículo. Esto significa que los movimientos de la pelvis repercuten siempre en la columna vertebral, pues la base de sustentación de la misma (el promontorio del sacro) cambia su posición arrastrada por las inclinaciones y/o rotaciones de la cadera en la pelvis o de la pelvis sobre la cadera.

La colocación en danza lleva la pelvis hacia atrás, en un movimiento de retroversión, reduciendo las curvaturas de la columna vertebral, aunque éstas se



**Arabesque.** El cuerpo en movimiento se organiza en torno a la vertical.

gravidad, en torno a la cual se distribuyen los restantes miembros, en base tanto a la dirección del movimiento como a la base de sustentación. En torno a esta línea de gravedad se va organizando el cuerpo, para encontrar el equilibrio sobre la base de sustentación.

Tras haber observado en directo durante varios años los movimientos más importantes del ballet clásico se ha decidido analizar el conjunto, la interacción y la correspondencia entre las distintas estructuras a partir del punto central para el movimiento global: la pelvis. Se parte de ésta porque con el tronco estabilizado, son los movimientos en la articulación de la cadera

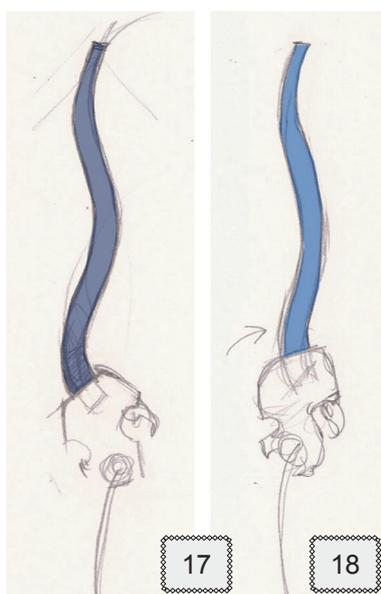
mantiene. De este modo, se favorece la estabilidad de la columna vertebral, y por extensión, de todo el cuerpo, que debe adaptarse rápidamente a frecuentes cambios de posición, y organizarse en torno a una pequeña base de sustentación.

El movimiento de amplia flexión en la cadera, donde la pelvis se inclina hacia delante, reduce las curvaturas de la columna, sobre todo en la región lumbar, como ocurre en el *grand battement* hacia delante (ver dibujos 17, 18 y 19). Los movimientos de extensión de la cadera, muy limitados a causa de los ligamentos anteriores, se trabajan en danza en rotación externa. Este

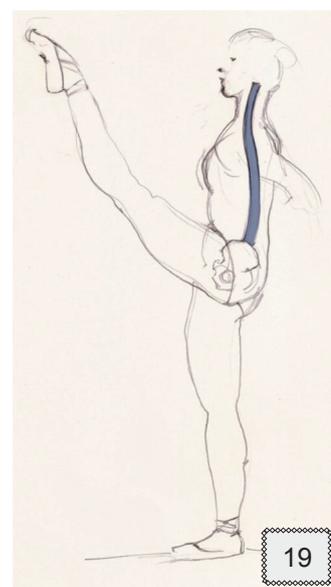


movimiento lleva asociado una extensión en la columna, concretamente entre la región lumbar y dorsal, cuanto más se eleva la pierna, hasta llegar a la horizontal, el ángulo que se manifiesta en la morfología externa se va haciendo cada vez más marcado, por la presencia de la caja torácica. Cuando la pierna sobrepasa la horizontal, el tronco se inclina acompañando el movimiento, como sucede en el *arabesque penché* (ver dibujo 21).

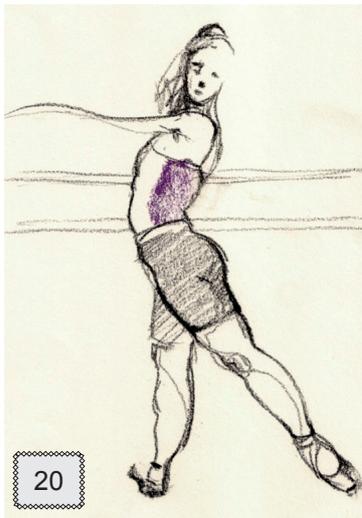
En los movimientos de separación del miembro inferior, cuando la amplitud pasa de los 45°, conllevan una inclinación de la columna que se inicia en la región lumbar (ver dibujos 24 y 25). Esta inclinación busca acercar el extremo superior del tronco a la pierna que se eleva, con el objetivo de aproximarse a la línea de gravedad, como puede observarse en los dibujos situados por encima de este párrafo, que representan el *grand battement sur le côté*.



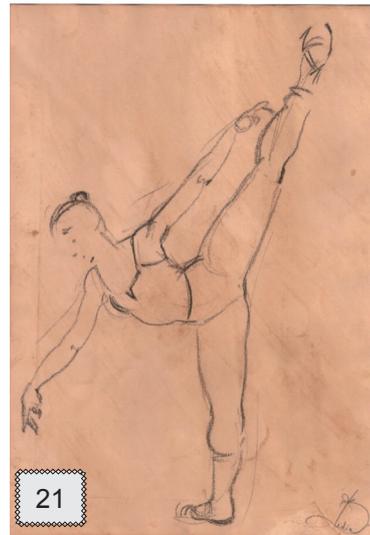
*Colocación de la pelvis en la posición de partida previa al inicio del movimiento. En estos dos dibujos se puede observar cómo las curvaturas de la columna se reducen al llevar la pelvis hacia atrás en retroversión. En la imagen de la izquierda se muestran las curvaturas naturales de la columna; en la imagen de la derecha se representa la posición de la pelvis corregida para la colocación en danza.*



**Grand Battement hacia delante.**



**Battement tendu hacia atrás.** Se lleva a cabo una extensión de la cadera.



**Arabesque penché.** Extensión de la cadera e inclinación del tronco.



**Tendu devant.** Flexión de la cadera y extensión de la rodilla.



**Attitude derrière.** La extensión de la columna vertebral y la cadera acompañan la flexión de la rodilla.

El movimiento de extensión de la cadera es un buen ejemplo de cómo el ballet clásico se sirve de la anatomía a través del *arabesque* (ver dibujos 26 y 27). Este movimiento parte de una extensión en la cadera, a la que añade una flexión y una rotación interna de la pelvis sobre el fémur de la cadera opuesta a la pierna que se eleva, donde es el fémur el punto móvil, que gira en rotación externa y se desplaza hacia atrás en extensión. En resumen, en la pierna de apoyo, es el fémur el que se

toma como punto fijo sobre el que la pelvis se mueve en flexión y en rotación interna, mientras que en la pierna que se eleva el fémur adopta el papel de punto móvil. La extensión de la columna a nivel dorsolumbar busca mantener el tronco lo más vertical posible, los giros en la pelvis sobre el fémur y del fémur sobre la pelvis buscan dar la sensación de una capacidad mayor en la elevación de la pierna (ver dibujos 28 y 29).



**Grand battement sur le côté.** Cuando el miembro inferior se separa, y esta separación es mayor de  $45^\circ$ , la pelvis se inclina, y con ella la columna vertebral.



Otro aspecto a considerar en la danza el papel que adopta la articulación de la cadera, tanto por su flexibilidad como por el grado de rotación externa o *en dehors*. A pesar de que en danza se ven representados todos los movimientos que la cadera puede realizar, el más característico de todos es el *en- dehors*, porque

supone la base para la correcta realización de todos los demás. La rotación externa es a menudo una posición que se adopta de forma inconsciente para el reposo cuando se está de pie, y este hecho es especialmente frecuente entre los bailarines.

La rotación externa es un movimiento que nace de la cadera dirigiendo las puntas de los pies hacia fuera. Es tan importante para la danza porque aporta un mayor dinamismo a las poses, favorece el equilibrio y permite elevar más la pierna, ya que retrasa el impacto de las superficies óseas y relaja los ligamentos<sup>10</sup>. Esta relajación produce la flexión del muslo sobre la pelvis, de este modo, aunque la rotación externa tense los ligamentos anteriores, la citada flexión a nivel de la cadera que los afloja<sup>11</sup>, da un mayor juego de cara a la dinámica.

El *en-dehors* (ver dibujo 30) es uno de los principios básicos para la técnica de la danza clásica, pues permite que los movimientos puedan ser más amplios y dar al mismo tiempo una mayor sensación de movimiento, ya que permite al cuerpo multiplicar los planos en los que orientarse, combinar y enriquecer los puntos de vista de una misma pose. Dado que el *en-dehors* es un movimiento que parte de la cadera, el tipo de cuello femoral que más favorece la rotación externa es un cuello largo y con poca anteversión, para que las estructuras óseas dejen un margen mayor a

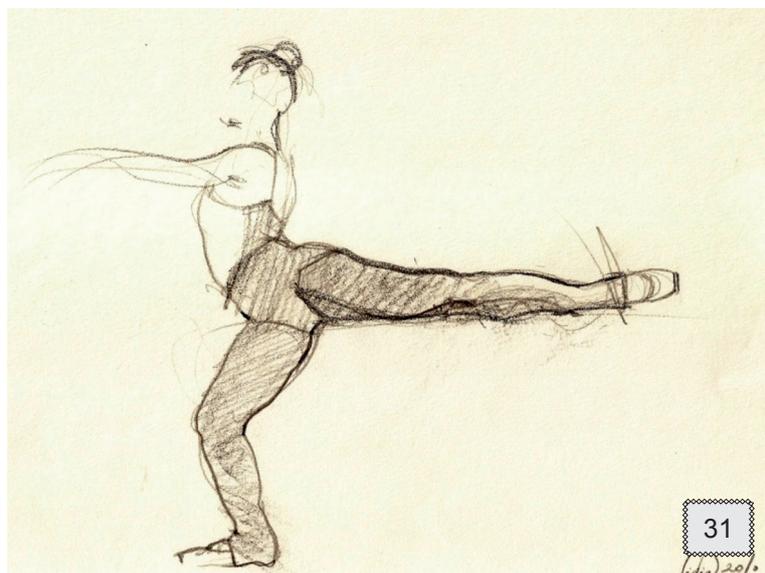


**Arabesque.** Visto de perfil. Interpretación gráfica del sustrato óseo durante el movimiento. La elevación del muslo conlleva una inclinación hacia delante del tronco, en el que puede apreciarse esta interacción entre las estructuras.



Movimiento de *en-dehors* o rotación externa en la cadera visto de perfil.

*Arabesque fondu.*



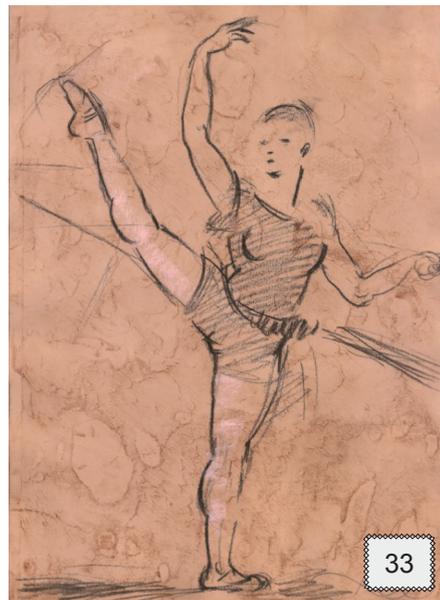
este movimiento, y el choque del cuello del fémur con el borde del acetábulo de la pelvis se produzca más tarde.

Los movimientos de aproximación y separación se pueden resumir en las posiciones básicas para el miembro inferior, donde quedan bien representados. En todas las la punta de los pies mira hacia fuera, por la rotación externa a nivel de la cadera. En primera posición (ver dibujos 3 y 4), ambos talones se encuentran en contacto, con las puntas de los pies mirando hacia

fuera. En la segunda posición (ver dibujo 36), los pies se separan, por lo que a la rotación externa se añade una separación. Para la tercera posición el miembro inferior suma a la rotación externa una extensión y una aproximación de la pierna que cruza por detrás y una flexión acompañada de una aproximación de la pierna que cruza por delante. En las posiciones cuarta y quinta (ver dibujos 37 y 35), el grado de aproximación es el máximo, para situar un pie por delante del otro. La diferencia se encuentra en que el grado de flexión



32



33



34

**Tendu lateral (32), Grand Battement lateral (33) y Tendu Derrière (34).** Ejemplos del movimiento de separación en 32 y 33, así como de extensión en el tendu derrière.



35

**Quinta posición (miembro inferior).**



36

**Relevé en segunda posición (miembro inferior).**



37

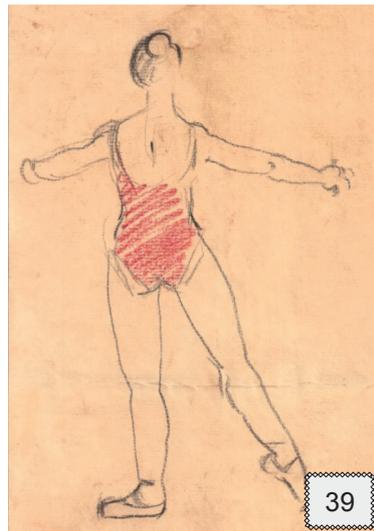
**Cuarta posición.**

de la pierna que cruza por delante y el de extensión de la pierna que se sitúa por detrás es mayor, ya que en quinta posición ambos pies se encuentran en contacto, el borde interno de un pie con el externo del otro. El grado de flexión y extensión son mínimos en quinta posición, lo justo y necesario para que una pierna pueda cruzarse por delante de la otra. Por último, el movimiento

de circunducción de la cadera queda representado en danza con *rond de jambe*, un movimiento que se puede descomponer en tres fases: en la primera, la pierna se sitúa por delante, como en el *tendu devant* (dibujo 38), en la segunda pasa al lado, como en el *tendu sûr le côté* (ver dibujo 39), y en la tercera, termina por detrás, como en el *tendu derrière* (ver dibujo 40).



**Tendu devant** (hacia delante).



**Tendu lateral**



**Tendu derrière** (hacia detrás).

## NOTAS

<sup>1</sup> “Las articulaciones de la cadera y la columna vertebral actúan conjuntamente. Los movimientos de flexión y extensión de la articulación de la cadera se ven apoyados por el aumento o disminución de las curvaturas de la columna vertebral [...] Una ligera flexión de la articulación de la cadera puede compensarse por medio de un aumento en la lordosis lumbar [...] Al sobreextender la articulación de la cadera, la lordosis lumbar disminuye.” LIPPERT, H. Anatomía con Orientación Clínica para Estudiantes. Pág. 864.

<sup>2</sup> “Le déplacement d’un membre inférieur a pour effet de déplacer le centre de gravité du corps tout entier, et la condition première de tout station est que la ligne de gravité du corps passe par la base de sustentation quelle qu’elle soit.” RICHER, P. Physiologie Artistique de l’Homme en Mouvement. Pág. 214.

Traducción: El desplazamiento de un miembro inferior tiene como resultado el desplazamiento del centro de gravedad

de todo el cuerpo y la condición previa de toda posición vertical es que la línea de gravedad pase por la base de sustentación cualquiera que sea. Traducción de Lidia López.

<sup>3</sup> LIPPERT, H. *Op cit.* Pág. 962

<sup>4</sup> En cuanto a la ubicación precisa del centro de gravedad, existe diversidad de opinión entre los autores, unos lo sitúan:

- un poco por encima del promontorio del sacro (LIPPERT, H. *Op cit.* Pág. 962)

- justo en el promontorio del sacro (SCHÜNKE, M., SCHULTE, E. Y SCHUMACHER, U. Y OTROS. *Prometheus* Tomo 1. Pág. 79)

<sup>5</sup> LAWS, K. Physics and the Art of Dance. Pág.20

<sup>6</sup> CAILLIET, R. Anatomía Funcional, Biomecánica. Págs. 69-70.; KASSING, G. Y DANIELLE, M.J. Teaching Beginning Ballet Technique. Ed. Human Kinetics.

EE.UU. 1998. Pág. 31.

<sup>7</sup> **Arabesque.** Una de las posiciones básicas del ballet clásico. Es una posición en la que el cuerpo ha de ponerse de perfil, apoyado respecto a una pierna, que puede ser recta, en demi-plié o relevé y la otra pierna levantada por detrás y estirada. Los brazos se encuentran sostenidos en varias posiciones que crean la línea más larga y estilizada. Los hombros se deben sostener cuadrados a la línea de dirección. Las formas del arabesque varían. El método Cecchetti utiliza cinco arabesques principales, la escuela rusa (Vaganova), 4 y la escuela francesa 5.” Pasos de Ballet y Manual para bailarines, 2003 [en línea]. <http://www.danzaballet.com> [Consulta: 30 Mayo 2010].

<sup>8</sup> Al cambiar la posición de la pelvis, cambia con ella la posición del centro de gravedad.

<sup>9</sup> El término *fondu* significa hundirse o

fundirse. El cuerpo desciende gracias a una flexión a nivel de la rodilla de la pierna que ejerce de soporte. Es frecuente encontrar esta pose como finalización de una secuencia de movimientos, siendo especialmente útil tras elevaciones o saltos, ya que protegen el conjunto del sustrato osteoarticular, y aportan una mayor estabilidad.

<sup>10</sup> *“The en-dehors, however, enables freedom of the leg by relaxing some ligaments. The en-dehors is essential for the characteristic form and line of classical dance, the entire technique of the classical dance is based on this position.”* HUWYLER, J. S. *The dancer’s body*. Pág. 81

Traducción: El en-dehors, en cualquier

caso, favorece la libertad de la pierna, relajando algunos ligamentos. El en-dehors, es esencial para la forma y línea características de la danza clásica, toda la técnica se basa en esta posición. Traducción de Lidia López.

<sup>11</sup> BORDIER, G. *Anatomie Appliquée à la Danse*. Pág. 128.

## BIBLIOGRAFÍA

-BORDIER, G. *Anatomie Appliquée à la Danse*. Ed. Amphora. París, 1975.

-CAILLIET, R. *Anatomía Funcional, Biomecánica*. Ed. Marbán. Madrid, 2006.

-HUWYLER, J.S. *The Dancer’s Body*. Ed. Dance Books. Hampshire, 2002.

-LAWS, K. *Physics and the Art of Dance. Understanding Movement*. Editorial Oxford University Press. New York, 2005.

-LIPPERT, H. *Anatomía con Orientación Clínica para Estudiantes*. Ed. Marbán. Madrid, 2010.

-RICHER, P. *Physiologie Artistique de*

*l’Homme en Mouvement*. Octave Doin Editeur. París, 1895.

-SCHÜNKE, M., SCHULTE, E. Y SCHUMACHER, U. Y OTROS. *Prometheus Texto y Atlas de Anatomía. Tomo 1. Anatomía General y Aparato Locomotor*. Ed. Médica Panamericana. Madrid, 2008.

## DOCUMENTACIÓN ELECTRÓNICA

<http://www.danzaballet.com>

