

**BENEMÉRITA UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA DE PUEBLA**



DHTIC

**DIFERENTES OPCIONES DE
ENTRENAMIENTO**

ALUMNA: ERIKA MIXCOATL

ZONOTL

PROFRA: IRINA RODRIGUEZ

SEMESTRE: 3

INDICE

1.-INTRODUCCION...1

**2.- BALLET: LA BASE ENTRENAMIENTO DE TODO
BAILARIN... 3**

3.- ¿POR QUÉ CALENTAMIENTO?...4

**5.-MÉTODOS PARA MEJORAR LA ELONGACIÓN O MÉTODOS
BÁSICOS DE ESTIRAMIENTO...5**

**6.- ¿CUÁL ES LA IMPORTANCIA DE ENTRENAR Y CUALES
SON SUS BENEFICIOS?...8**

**7.- ¿CUAL ES LA DIFERENCIA ENTRE FLEXIBILIDAD Y
ESTIRAMIENTO?...10**

8.-ESTIRAMIENTO...16

**9.-YOGA COMO PARTE DEL ENTRENAMIENTO EN LA
DANZA...22**

INTRODUCCION

La danza es el arte de mostrar el movimiento de un cuerpo es el expresar un sinfín de sensaciones. Pero para poder emplear esto es necesario de tomar en cuenta el porque o como llegamos a ese momento.

La danza cuenta con una historia la cual surge desde lo clásico, moderno y contemporáneo, en fin, se sabe que la técnica principal que todo bailarín usa para formarse es el ballet este trabajo en si muestra un poco de la historia de esta, cuales y como son los elementos que la distinguen el porque del calentamiento en ella.

El ballet en si es el mantener una fuerza y una flexibilidad esto depende del como se realizan los ejercicios, esto es principio.

El calentamiento en esta y en otras disciplinas lo que te ofrece son beneficios pero todo esto depende de esfuerzos actitudes, aptitudes, fuerza, resistencia y agilidad, algo importante que ofrece es el incremento de flexibilidad pero entonces salta a la vista la duda de que es y cual es la diferencia del estiramiento porque aunque suenan lo mismo no lo son y por lo tanto es necesario disipar la duda.

Aunque al parecer las técnicas son lo único que existe para formar el cuerpo de un bailarín no hay que descartar la idea de otras opciones como lo puede ser el yoga la cual es una disciplina la cual te proporciona relajación el control del cuerpo en si un cierto equilibrio

El yoga con el paso de los días se ha convertido en una de las técnicas básicas de la danza contemporánea por lo tanto es una base de entrenamiento, la similitud entre esta disciplina y algunas otras técnicas es bastante parecida por lo tanto no hay que dudar en emplearla

Este trabajo en si lo que quiere proyectar es el empleo de varias opciones las cuales formen un cuerpo me refiero a que debemos conocer como trabaja nuestro cuerpo y como saberlo manejar no quiero que suene a que precisamente se lleve a cabo esto solamente es una orientación de ciertos métodos que podemos llevar a cabo lo mejor es consultar un experto el cual te oriente con la precisión exacta de cómo manejar el cuerpo desde el interior hasta el exterior

A continuación toda esta pequeña explicación desplazada mas detalladamente con los ejemplos que se pueden ejecutar.

Objetivos que tiene el desarrollo de las actividades para un acondicionamiento físico.

-
- mejoramiento del funcionamiento del sistema neuro-muscular,
-
- incrementar la tensión muscular,
- mejorar el tiempo de acción y respuesta,
-
- aumentar la potencia general del individuo,
-
- hipertrofiar las fibras musculares,
-
- mejorar el riego sanguíneo y nervioso,
-

BALLET

LA BASE DE ENTRENAMIENTO DE TODO BAILARIN

En realidad el bailarín sabrá el significado de que es el ballet porque se origina y cual es la importancia de que se considere como parte de un entrenamiento. A continuación la explicación o mas bien la respuesta de estas dudas.

El ballet es una forma de baile el cual se utiliza para redactar historias, el comienzo se origina en la Italia del renacimiento más o menos por los años 1400-1600, la buena técnica o base en estos años mostro grandes creaciones como el cascanueces, romeo y Julieta y el espectro de la rosa entre otros y fue gracias a un bailarín en especial Vaslav Nijinski, en esos tiempo se considero el mejor no había nadie que lo igualara, en si este personaje hizo notar que La base de la técnica del ballet es la rotación externa de piernas y pies: cada pierna gira hacia afuera desde la articulación de la cadera y apretando los glúteos elevando todo el cuerpo de manera que los pies formen un ángulo de 180° sobre el suelo alzando los arcos para no presionar el cuerpo hacia adelante para así tener un eje bien colocado y poder desarrollar mejor el ejercicio.

Puesto que todos los movimientos de los miembros del bailarín proceden del eje vertical del cuerpo, todas las partes del mismo deben estar correctamente centradas y alineadas para permitir la mayor estabilidad y comodidad del movimiento. Para poder transformar todo esto es necesario tener flexibilidad, control corporal y un buen entrenamiento todo bailarín debe ser capaz de tener la pierna casi hasta la cabeza o ya sea otro ejercicio asiendo verlo natural, para esto es conveniente comenzar a la edad de cuatro, ocho o diez años.

El objetivo de un calentamiento es más bien adentrar a la persona a un cierto nivel de calor de su cuerpo logrando una adaptación del corazón, circulación y respiración, así como de músculos y tendones, al trabajo para comenzar con los ejercicios adecuados, hay un concepto o termino demostrado científicamente y dice : que el calentamiento muscular previo mejora el rendimiento físico y disminuye el riesgo de lesiones músculo-tendinosas, al mejorar las condiciones de funcionalidad en el momento de inicio de la actividad.

Entonces ¿Por qué calentamiento?

Los principales objetivos de un calentamiento constan de los siguientes puntos:

- Una disminución de los períodos de latencia
- Un aumento de la velocidad de contracción y relajación.
- Mejorar la condición en la unidad neuromuscular.
- Disminuir la viscosidad muscular
- Aumentar el flujo sanguíneo local.
- Aumentar el intercambio metabólico.

Aumentar la actividad enzimática

Esto quiere decir el tener en cuenta tres importantes y principales elementos y son la intensidad, duración y contenidos, por ejemplo si la intensidad es menor a la actividad como en querer correr, es lógico que se comienza con una pequeña caminata para posteriormente trotar seguido de corre con mayor intensidad esto se puede ver en la siguiente tabla esto es en referencia a este tipo de ejercicio es simplemente un ejemplo

Rango	de		Pulso
20	100	-	120
25	97	-	117
30	95	-	114
35	92	-	111
40	90	-	108
45	87	-	105

Hace no mucho se les hizo una pequeña entrevista a algunos compañeros sobre este tema sus comentarios son breves porque solo quiero precisar la importancia del ballet en una sola persona:

Por ejemplo este comentario no sorprendió porque la persona es muy comprometida en este asunto se inclina mas al ballet, considera que el clásico es la herramienta principal de todo bailarín ya que forja y forma un buen cuerpo para el no hay otra es lo único que existe, algunas personas no somos quienes para contradecir pero también hay otras opciones ,no difiero que sea como que la inicial pero no a todos les funciona o simplemente no es de su gusto por eso insisto hay otras opciones cada cuerpo es diferente.

Todos los bailarines de ballet, sin importar su experiencia o su eficiencia, toman diariamente clase de ballet para mantener sus cuerpos fuertes y flexibles. Hay que tomar en cuenta que no hay que exagerar y saber realizar los ejercicios precisos para no lastimarse. Por ciertas, bueno pequeñas experiencias o mas bien comienzos cuando inicia en este mundo

de la danza sabe que en una clase lo primero que se lleva a cabo es el desarrollo de ejercicios en el piso seguido de la segunda parte el trabajo en la barra. Estos ejercicios más bien tienen como objetivo calentar y estirar músculos, ejercitar tendones, haciéndolos más flexibles y mejorar la movilidad articular. La segunda parte de la clase se realiza sin la ayuda de la barra y se denomina centro. Usualmente se inicia con movimientos lentos y para desarrollar en los bailarines la sensación de equilibrio y fluidez en los movimientos, aunque a veces cuesta un poco desarrolla el bailarín quiera o no debe encontrar en el su equilibrio de todo el cuerpo porque si lo primero no salen va a costar al realizar lo que es la tercera parte que consta de giros saltos obviamente estos son con las piernas estiradas y puntando los pies correctamente. Luego vienen los movimientos más rápidos que incluyen el grupo de los pequeños saltos y progresivamente se realizan pasos con desplazamientos, giros y grandes saltos vaya que si tienen una buena calidad es un placer verlos y mucho mejor ejecutarlos, en esto influye la flexibilidad y la elongación

Ahora darte el significado de estos dos elementos también importantes:

La palabra flexibilidad suele tomarse por la mayoría de las personas como un sinónimo de elongación, esto no es realmente así. La flexibilidad es más compleja y está formada por tres componentes: la elongación, la elasticidad muscular y la movilidad articular.

Estos son los métodos para mejorar la elongación o métodos básicos de estiramiento, EN CUANTO A SOLO CLASES DE BALLET

Clases de Barre à terre –o mas bien conocidos como

Estiramientos - Elongación.

Antes de cada ejercicio, debemos elongar los músculos, lo que servirá para entrar en calor y al cuerpo le vendrá realmente bien. Además contribuirá a una mayor flexibilidad y rapidez. Luego de la elongación viene el calentamiento y el tercer paso es el ejercicio principal, aunque entre estos dos, se puede volver a repetir una sesión de elongación más vigorosa que la primera, de modo tal de poner en práctica el programa de flexibilidad.

¿Cómo debemos hacer los estiramientos?

Debemos tener una serie de precauciones, ya que, como su nombre indica, lo que se es estirar el músculo y si éste sobrepasa su máxima capacidad de

elongación se puede llegar a romper. Durante los estiramientos NUNCA debemos sentir dolor. No pretendamos recuperar la elasticidad muscular perdida durante muchos años en una semana -ni en un mes-.o creer ser de chicle porque vaya que si uno se lo cree es peor la situación porque lo que proviene es una fuerte lesión

Barre à terre o barra al suelo

Trabajando en el suelo uno aprende más sobre su cuerpo, es mas consciente a la hora de buscar y encontrar métodos correctos y adecuados para su complejión física, ayudando a evitar dolencias como el dolor de espalda, o el mal del momento, la mala postura. Es una notable y valiosa herramienta para todos los que deseen perfeccionar la técnica clásica. Vaya que es una buena opción

Aumenta la flexibilidad, fuerza y fluidez de los movimientos ya que sentimos como trabaja la musculatura estando en todo momento conectados con nuestro eje corporal. Alineación, postura y posiciones difíciles pueden ser corregidas y refinadas, ya que, son fácilmente localizadas., y si esto es bien trabajado lo demás se podría decir fluiría como el agua eso sin dejar atrás trabajar bien los músculos elevar apretar glúteos etc.

Para algunas personas expertas esto es la elongación:

- La elongación ayuda a mantener sus músculos distendidos, lo que mejora su flexibilidad o capacidad para inclinar/doblar su cuerpo sin lastimarse. La elongación frecuente puede permitirle ganar movilidad, haciéndole más fácil inclinarse/agacharse y alcanzar elementos en alacenas, según Jay Blahnik, especialista en acondicionamiento físico y autor del libro Nuevo método de estiramientos para todos. "Es como una recompensa que uno puede sentir cada día.

Conforme a ciertos artículos leídos considero que en esto del entrenamiento se deben tomar en cuenta doce puntos indispensables y son la alineación, rotación, postura, transferencia, colocación, compensación, contrabalancee aplomo y balance, a continuación el significado de dos puntos los cuales tiene mayor peso en la técnica:

1.-Alineacion

Esto debe ser desde la cabeza hasta los pies es como una estructura de bloques si uno se llega a mover todo lo demás cae y aquí el trabajo se termina por una simple equivocación

2.-Rotacion

La rotación externa de las piernas es la característica más distintiva del ballet clásico; dicha rotación debe ser de la cadera. El fémur rota por la acción de varios músculos, entre ellos seis músculos rotadores de las caderas: piriformis, abductor interno, cuadriceps femoral, gemelli interior, gemelli superior y obturador externo. El control muscular de la pelvis, las piernas y el abdomen es esencial para mantener una correcta alineación del cuerpo y facilitar la rotación. La rotación se extiende a través de los muslos, las piernas y los pies, alineando las rodillas con la pelvis y los pies. El tobillo se encuentra perpendicular al piso, de manera que el pie no rueda ni hacia dentro ni hacia fuera de sus bordes. La alineación vertical de las caderas, piernas, rodillas, tobillos y pies debe ser mantenida ya sea con las rodillas flexionadas o extendidas

Los ejercicios de flexibilidad ayudan a que los músculos se estiren, protegen contra las lesiones y permiten que las articulaciones tengan su mayor alcance de movimientos



Todo lo antes mencionado es en cuanto a una pequeña descripción de la importancia de un entrenamiento en ballet y cuales son sus diferentes opciones

¿Cuál es la importancia de entrenar y cuales son sus beneficios?

En el entrenamiento para cualquier tipo de actividad incluida la danza se necesita de tener una buena condición física en la cual se desarrollan ciertas cualidades físicas que en si son las básicas como: resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad.

La **aptitud**, Es como si dijéramos, la potencialidad que tiene un individuo para poder destacar en una actividad determinada si la trabajara adecuadamente, la mayoría de los doctores y personas que realizar algún tipo de ejercicio concuerdan con que estos son algunos de los objetivos de la actividad física

Objetivos que tiene el desarrollo de las actividades para un acondicionamiento físico.

- mejoramiento del funcionamiento del sistema neuro-muscular,
- incrementar la tensión muscular,
- mejorar el tiempo de acción y respuesta,
- aumentar la potencia general del individuo,
- hipertrofiar las fibras musculares,
- mejorar el riego sanguíneo y nervioso,

Como ya antes lo menciones hay cuatro puntos básicos que influyen en el entrenar que son la resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad por lo mientras solo explicare los primeros tres ya que el último punto es un tema muchos más desarrollados el cual consta de demasiados ejemplos:

La **resistencia** es una aptitud, capacidad, disposición y facilidad de realizar alguna acción para mantener durante cierto tiempo. En el esfuerzo de la resistencia hay una intensidad y duración del movimiento y dependiendo del tipo de ejercicio en el cuerpo puede haber una mayor o menor presencia de oxígeno en nuestras células musculares y dependiendo de estos se desprenden dos tipos de resistencias aeróbica : se realizan actividades con una intensidad baja o media y el esfuerzo que se hace puede ser prolongado, en términos médicos se dice que existe una correlación absoluta entre las contracciones cardíacas y el consumo de oxígeno, por tanto, controlando el ritmo del corazón, conocerá el trabajo que desarrolla, esto se comprueba tomando el número de pulsaciones por minuto y en la resistencia anaeróbica están las personas con experiencia, las actividades que desarrolla la resistencia anaeróbica son actividades con una intensidad elevada, con lo cual el esfuerzo no puede ser muy prolongado porque hay mucho menor presencia de oxígeno y si no es realizado bien el ejercicio puede tener graves consecuencias .

La **fuerza** es como el contraste de vencer a la resistencia mediante un esfuerzo aunque se vincula a la velocidad y es un poco raro pero también a la resistencia habiendo ese contraste.

Hay varios tipos de fuerza como:

Máxima: fuerza más alta que un ser humano puede ejercer un ejemplo es necesaria para deportes que deban superar una considerable resistencia externa, como en el caso del levantamiento de pesas

Veloz depende de: La fuerza máxima la velocidad de contracción de la musculatura y la coordinación intramuscular.

La **velocidad** es la cualidad física que permite realizar acciones motrices en el menor tiempo posible. Principalmente se puede clasificar la velocidad en dos grupos, **velocidad de traslación** y **velocidad deportiva**.

Hay otros elementos también importantes si no se mencionaron anteriormente es porque no hay demasiada explicación y por lo tanto es mucho mas breves.

Coordinación la capacidad de controlar todo acto motor y estos son algunos tipos de coordinación:

- **Óculo manual.** Aquí englobamos los movimientos en los que se establece una relación entre un elemento y nuestros miembros superiores como por ejemplo golpear con un bate de béisbol una pelota.
- **Óculo-pie.** Comprende los movimientos en los que se establece una relación entre un elemento y nuestros miembros inferiores como por ejemplo realizar un control con el pie con un balón de fútbol.
- **Dinámica general.** Agrupa movimientos que requieren una acción conjunta de todas las partes del cuerpo como por ejemplo gatear o andar a cuatro patas.

Equilibrio: sostener cualquier posición del cuerpo contra la fuerza de la gravedad como el tener la piernas alzada en noventa grados o una quinta posición o algún salto etc.

AGILIDAD: es el mover el cuerpo por todo el espacio, es una combinación de fuerza y coordinación para que obviamente el cuerpo se pueda mover de una posición a otra.

Después de dar la explicación de los beneficios de entrenar es necesario explicar la diferencia de estiramiento y flexibilidad que son los algunos de los benéficos de entrenar y ya después plantear exactamente y con mas desarrollo del tema que es cada uno.



¿CUAL ES LA DIFERENCIA ENTRE FLEXIBILIDAD Y ESTIRAMIENTO?

Dentro de los muchos dilemas lingüísticos del deporte, uno de ellos es la diferenciación entre estiramiento y flexibilidad. **¿Son ambos términos sinónimos?, O COMO ES ENTONCES**

Gramaticalmente hablando, el concepto de estiramiento es el efecto de estirar o de estirarse a uno mismo. Ejercicio físico que sirve para estirar y calentar los músculos con el fin de evitar lesiones y favorecer su funcionamiento.

En esta primera parte del tema es necesario evitar futuras confusiones por lo que es necesario aclarar estos términos detalladamente

Y el de flexibilidad sería cualidad de lo flexible.

Y no porque hasta ahorita se menciones deja de ser menos importante es obligatorio rescatar estos puntos elementales en la formación a continuación cada uno de ellos. El resultado de explicarlo antes es porque se plantea todo lo que influye antes de querer obtener o más bien lograr para por ejemplo tener flexibilidad es el saber como actúa nuestro cuerpo antes de todo este proceso.

MOVILIDAD

ARTICULAR:

<http://www.innatia.com/movilidad-articular.html>

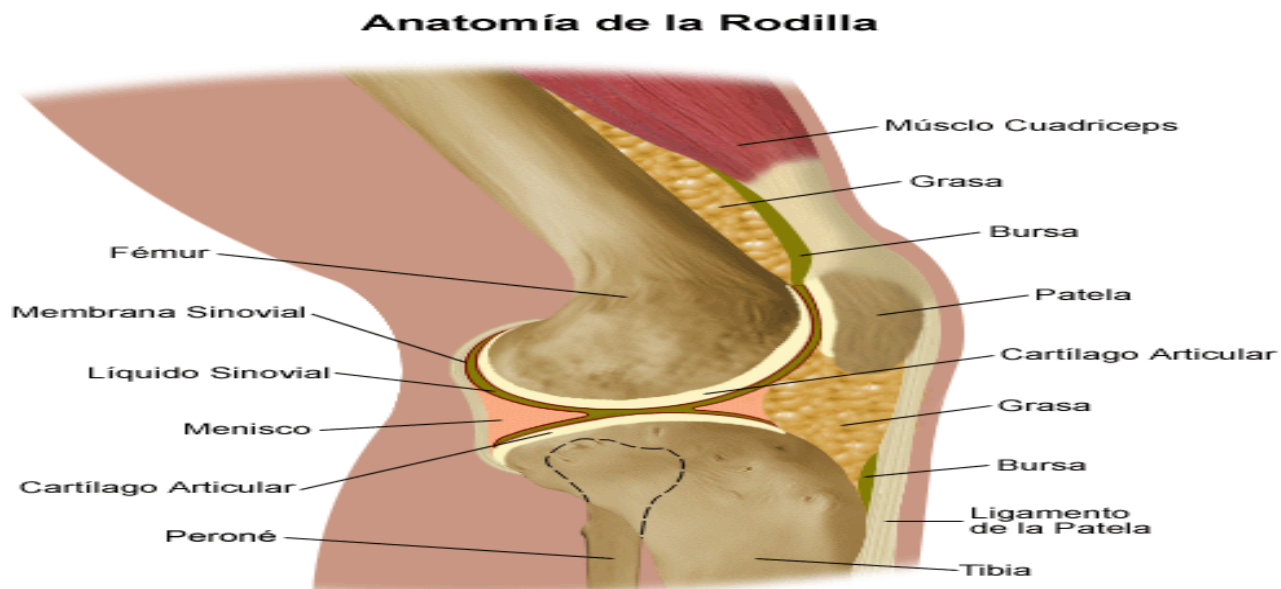
<http://www.innatia.com/s/c-ejercicios-de-musculatura/a-de-movilidad-articular.html>

es el desplazamiento de un segmento o parte del cuerpo de un espacio amplio sin perder la integridad de sus estructuras anatómicas. En cuanto al entrenamiento de esta sencilla cualidad física debe efectuarse dentro de los límites que marca la disciplina en sus diferentes niveles, no se debe exagerar tal vez por comparaciones o por exigirse de más. Cuando es excesiva la movilidad articular o conocida mejor como hiperflexibilidad a veces es poco útil en algunos casos es más bien debilidad de las articulaciones por eso el bailarín o persona que lleva a realizar alguna disciplina debe darse cuenta de esto porque sino más adelante le afectará.

Estos son algunas ideas de lo que es parte de la movilidad articular para poder tener una idea de lo que podría pasar:

La estructura del cuerpo está formada por músculos, estructura ósea, ligamentos y tendones, todos estos son elementos biológicos vivos, irrigados por capilares, y por tanto responden de la misma forma que el músculo al estímulo del cuerpo. La diferencia es que al estar menos irrigado que el músculo, es necesario realizar muchas repeticiones para que se fortalezcan. La importancia está en que el músculo se

fortalece de una manera casi exponencial, y tendones, ligamentos y articulaciones lo hacen más lentamente.



Por eso un uso excesivo de fuerza muscular puede terminar desgarrando tendones y hasta desprendiéndolos de la superficie articular, se puede vislumbrar por tanto, la importancia de incorporar ejercicios de movilidad y fortalecimiento articular para preservar la salud del sistema muscular en general. Estos ejercicios pueden hacerse en cualquier momento y en todo lugar, si se incorporan al plan de acondicionamiento. Algunos de los ejercicios de movilidad articular consisten en realizar rotaciones y circunducciones de las articulaciones principales como cuello, hombros, cintura, cadera rodillas y tobillos porque es donde mas peligro puede haber ocasionando una lesión. El ejercicio se llega a prolongar hasta que se sienta un calor localizado y muy intenso en la zona en la que la persona va a trabajar.

Esta es una regla en general que todo debemos conocer y es el empezar desde arriba hacia abajo, es decir desde el cuello a los tobillos y siempre antes de esfuerzos que impliquen movimientos explosivos o a gran velocidad. A continuación la manera de como realizar estos ejercicios:

HOMBROS: de pie, se rotan ambos hombros hacia atrás, luego el mismo movimiento pero alternando cada uno, termina con rotaciones de ambos hombros a la vez rotándolos hacia adelante haz veinte de cada ejercicio y vuelve a empezar la serie hasta que sientas ya un cansancio.

CUELLO: Lleva la cabeza hacia atrás y luego hacia adelante con máxima amplitud.

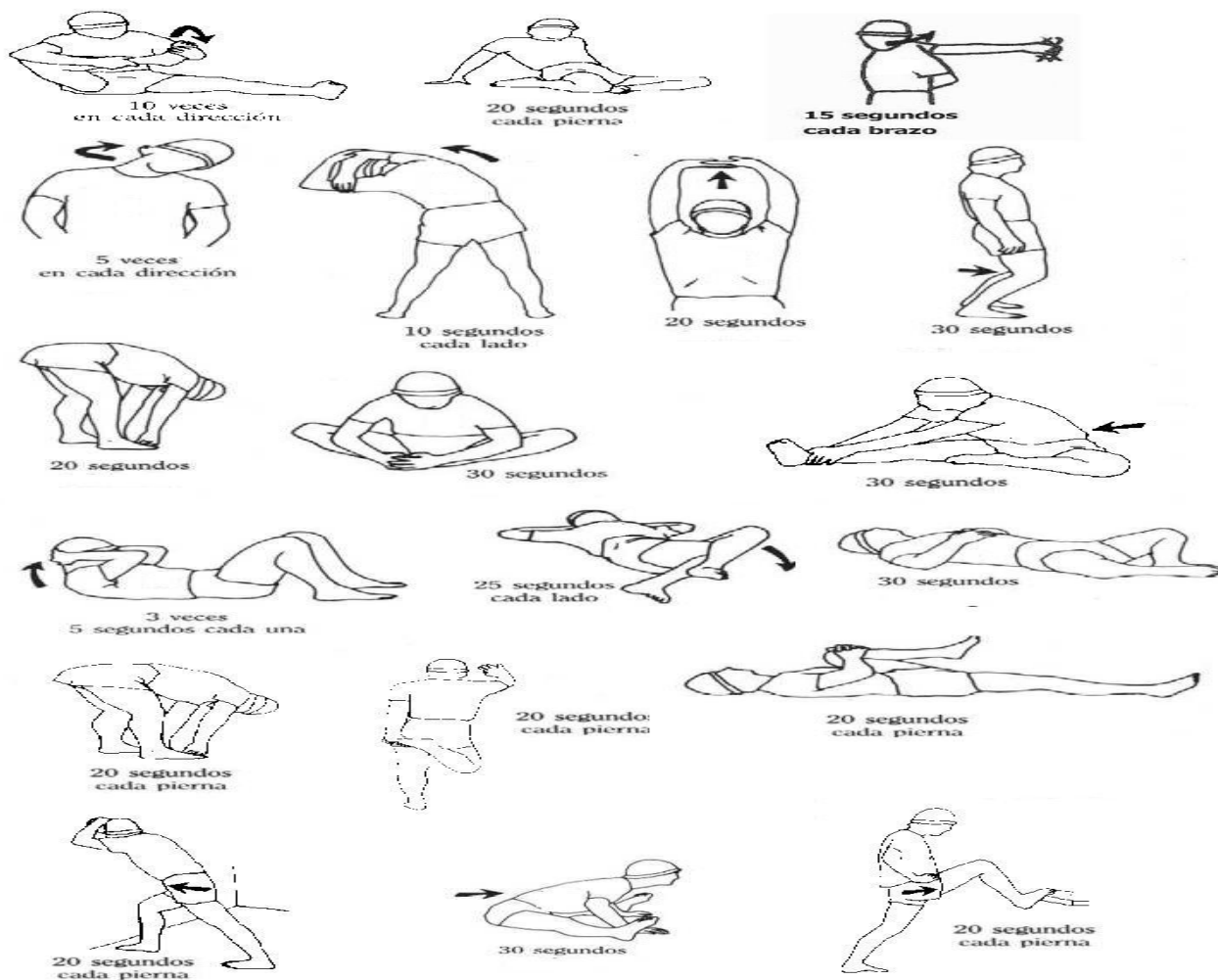
OPCIONES DE ENTRENAMIENTO EN EL BAILARIN 2011

Partiendo de la posición cabeza hacia enfrente se lleva la barbilla hacia el pecho y luego gira hacia una lateral de la cabeza, se vuelve a repetir por el mismo camino realizando lo mismo pero del otro lado.

CADERA: De pie, manos a la cintura. Realiza círculos con la pelvis como si estuviera girando un aro algo así como el hula.

RODILLAS: De pie, junta las piernas. Coloca las manos sobre las rodillas y haz círculos con las dos al mismo tiempo.

TOBILLOS: De pie, eleva una pierna llevando el muslo casi paralelo al piso, realiza rotaciones con el tobillo y luego repites con la otra.



Partes primordiales en el cuerpo que son empleadas en la flexibilidad, estiramiento etc.

MUSCULO

El musculo en si es toda una maquina para realizar cada cosa, existen tres tipos de musculo los lisos, cardiaco o estriados el cual su función es mantener la postura y el movimiento. En algunas situaciones el musculo se llega a resistir al estiramiento y es por dos motivos que la mayoría conocemos el primero consta de un grado de tensión acumulada del sistema nervioso, esto significa que para estirar debemos primero de relajar al máximo la tensión musculare. El otro motivo es por la resistencia que ofrece el tejido conjuntivo, si llega a la hacia muscular que se podría decir como el dolor mas alto debe haber un alto porque no todos resisten y el nivel de elastina, colágeno y agua se va acabando.

TENDON

Como todos sabemos los músculos están unidos a los huesos por medios de unos cordones o ligas mejor conocidos como tendones, cuya función es el de transmitir como lo dice tensión a los huesos, es por tal motivo que son prácticamente inextensible es decir solo alcanza un pequeño porcentaje de estiramiento el cual es equivalente al diez por ciento por tanto si llega a percibir dolor lo mejor es para y consultar a un médico para saber las causas y buscar la mejoría del mismo. Y en cuanto a su patología indica que los tendones pueden sufrir muchas afecciones conocido en general como tendinopatias las tres principales causan que lo originan son el peso corporal, la nutrición y por el que todos pasamos la edad. La lesión más común de tendón se encuentra en:

TALON DE AQUILES: Las causas dependen del uso excesivo del tendón, rotación excesiva del pie hacia adentro, traumatismo y arcos de los pies

demasiados altos cuando el arco esta dentro de los normal es bueno porque nos ayuda a mantener el peso en todo el pie para realizar saltos pero es excesivo puede causar que e tense y lesiones , lo más recomendable que se debe de hacer cuando hay una lesión en no movilizarlo y ponerle hielo para bajar la inflamación o hinchazón.

LIGAMENTOS

Por lo general se encuentran entre los huesos y cartílagos de nuestro cuerpo siendo de cierta manera los responsables de unir y estabilizar las articulaciones. A diferencia de los tendones que conectan musculo con hueso los ligamentos conectan hueso con hueso teniendo un papel importante dentro del sistema músculo- esquelético. En una articulación los ligamentos permiten y facilitan el movimiento natural de esta e impiden los movimientos que son un poco anormales. Las lesiones mas comunes son la de la rodilla de las cuales sobresalen dos ligamento cruzado anterior y ligamento lateral interior la causa de las lesiones es por:

- 1.-torsion del cuerpo con respecto a la rodilla
- 2.-la asociación del ligamento anterior, el lateral y el menisco esto conocido como triada desgraciada

Sus **síntomas** son: movilidad anormal cuando la rodilla se va de lado, dolor por la lesión del ligamento lateral interior en todo el trayecto de la rodilla impidiendo estriarla, impotencia funcional incapacidad para realizar todo el juego de la articulación y por últimos los derrames internos mas si son ligamentos centrales porque la rodilla se hincha y se llena de sangre. Y para prevenir esto es mejor realizar un calentamiento previo y si se tiene dolor es mejor para porque por eso luego ya no hay solución cuando se cree que todavía se puede mas.

ESTIRAMIENTO

Se sabe que el mejor momento para estirar es lógico cuando los músculos, articulaciones y tendones están calientes, nunca deben realizarse estiramientos demasiado fuertes si apenas se empieza adentrar en este asunto es recomendable ejercicios suaves lo recomendable es algo de cardio ligero como bicicleta saltos etc. y ya después el estiramiento.

Ahora ¿en que momentos estirar?

Durante el calentamiento: El punto a trabajar es dotar el musculo con una elasticidad necesaria obteniendo un arco en todo el recorrido para el ejecutamiento durante el entrenamiento, la intensidad del estiramiento no debe ser elevada, sino la indicada la cual permita conseguir la extensibilidad ya ganada con anterioridad.

Durante el entrenamiento: Aquí más bien es frenar la pérdida de elasticidad que se produce como consecuencia del entrenamiento se da un progresivo aumento del tono muscular favoreciendo la relajación de los músculos entrenados mejorando el riego sanguíneo facilitando la recuperación.

Cuando llegamos a estirar es necesario saber los métodos que emplean los profesionales en esta área aquí la explicación de esto.

Método pasivo estático: Aquí junto con otro compañero se hace el estiramiento del musculo sin ninguna aceleración e interrupción se estira lo más que se pueda pero sin producir dolor o alguna sensación desagradable

Método pasivo dinámico: se crea el mismo término pero se llega a la posición final después de una serie de corto recorrido como los rebotes.

Método activo estático: en este caso el musculo se estira hasta llegar al tope de resistencia, se llegan a emplea algunos objetos para obtener otro tipo de ayuda, las ventajas de este método es que su relajación, tiempo, dificultad y resultados sobresalen a la vista, se trabaja ligeramente la fuerza de los músculos por lo que es útil mantener el calentamiento después de este. Aun así tiene algunas desventajas como el que si realizas contracciones simétricas llega a cansar por lo que requiere de un extra esfuerzo comparado con el método pasivo y es mas fácil sobrepasar el limite del rango de movimiento y producir dolor.

Método activo dinámico: En esta área de la danza es muy común aquí el bailarín es capaz de elevar la pierna lo más que se pueda pero apoyándose de los dos métodos activo y pasiva esto no quiere decir que se mejore la elasticidad muscular.

Método resistivo: esta dirigido al aumento de flexibilidad mediante un método terapéutico del cual se obtiene fuerza, potencia y resistencia muscular, prevención de lesiones y caídas y una mejor coordinación del cuerpo.

¿Cómo debemos estirar?

Es por lógica que el sistema o método mas sencillo es el de realizar el estiramiento poco a poco hasta llegar a un punto de tener una tensión pero la cual es mantenible esto quiere decir que se llega a un punto donde hay un buen estiramiento pero no persistes molestias pero si llega a tener un dolor lo mejor es parar porque pueden haber micro-roturas en músculos y/o ligamentos.

Lo recomendable son las siguientes indicaciones para después hacer los estiramientos correspondientes:

- Los estiramientos deben de hacerse antes o después de algunos ejercicios y por los menos de cinco a diez minutos de calentamiento.
- Tener un buen alineamiento del cuerpo
- Mantener cada estiramiento durante quince a treinta segundos aproximadamente.
- Repetir el estiramiento de tres a cuatro veces
- Evitar ciertos puntos, es decir aéreas del cuerpo donde se sienta dolor
- El estiramiento debe sentirse en el centro del musculo no en la articulación.
- Los movimientos deben ser lentos, exhalando cada vez que se estira.

EJEMPLOS DE ESTIRAMIENTOS ADECUADOS EN LA FORMACION DE UN CUERPO.

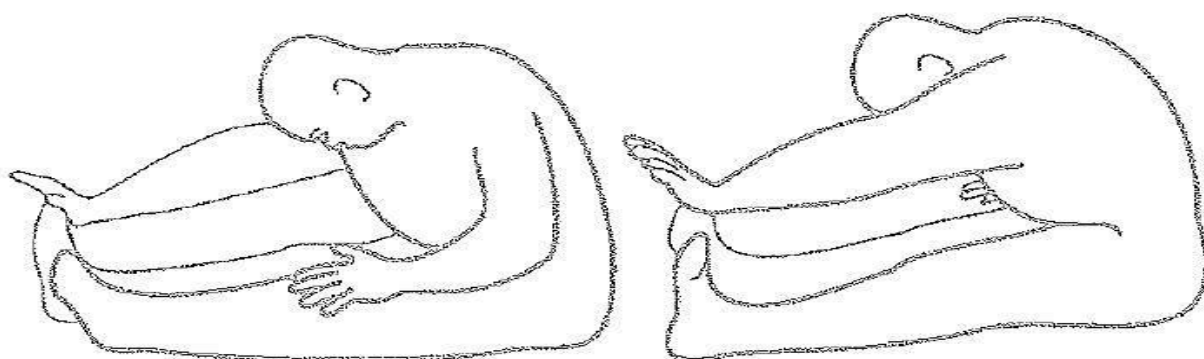
Para la cadera y parte inferior de la espalda:

Acostado(a) boca arriba primero toma una pierna y flexiónala hasta llegar al pecho la otra puede estar estirada o simplemente doblada pero apoyada en el piso este ejercicio ayuda a estirar la musculatura extensora de l espalda

Este mismo ejerció ahora se realiza teniendo la piernas flexionadas hasta el pecho pero haciendo llevando las piernas de un lado a otro durante 20 segundos manteniendo la posición lateral dando resultado una posición correcta de la espalda



Para los muslos: siéntate en el piso con las piernas extendidas, una pierna se dobla tocando el muslo con el talón hacia la otra pierna la cual esta estirada, los brazos se estiran hasta llegar hasta esta pierna y se trata de pegar el pecho con el muslo manteniendo la vista hacia el pie esto se repite con la otra pierna aquí lo que se trabajan son los isquiotibiales.



Para la cadera: siéntate en el piso con ambas piernas rectas hacia enfrente, flexiona una pierna cruzándola con la otra y gira el tronco hacia la pierna flexionada, estira el brazo derecho por detrás de la cadera y apoya la mano en el piso, el otro brazo se estira hacia la pierna estirada apoyándose de

la rodilla de la otra pierna. Se exhala y se presiona contra la rodilla mirando sobre el hombro derecho todo esto se repite con el otro lado.



Para el cuello: manteniendo los hombros derechos se dobla lentamente le cuello hacia la derecha y la izquierda tratando de tocar casi el hombro con la oreja puede ser apoyando con la mano, pero exhalando en cada estiramiento durante 20 segundos



Se ponen las manos en la parte alta de la nuca y se tira de la cabeza de adelante hacia atrás.



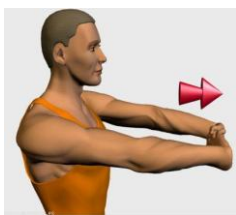
Para brazos hombros y parte superior de la espalda:

Manteniendo los hombros derechos coloca los brazos hacia atrás y hacia abajo entrelazando los dedos y se levantan un poco los brazos hasta notar el

estiramiento de estos y de los hombros los cuales se abren para tener mas abierto el pecho.



Manteniendo los hombros derechos, colocar los brazos hacia enfrente, entrelazar los dedos con las palmas de las manos hacia afuera y empujándolos ligeramente hacia adelante se trabaja lo que es la deltoides



Eleva un brazo sobre la cabeza y recuéstalo sobre la oreja dobla el codo de manera que caiga detrás de la cabeza, con la mano opuesta agarra el codo del brazo doblado



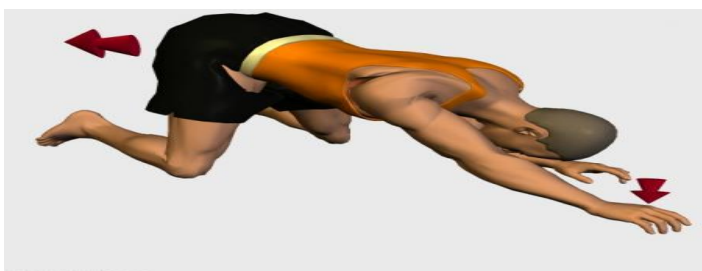
empujándolo lentamente hacia atrás de la cabeza



Apoya la mano en la pared a la altura del hombro y adelanta el cuerpo como si se quisiera dejar la mano atrás, la tensión y el estiramiento se deben notar sobre la zona pectoral

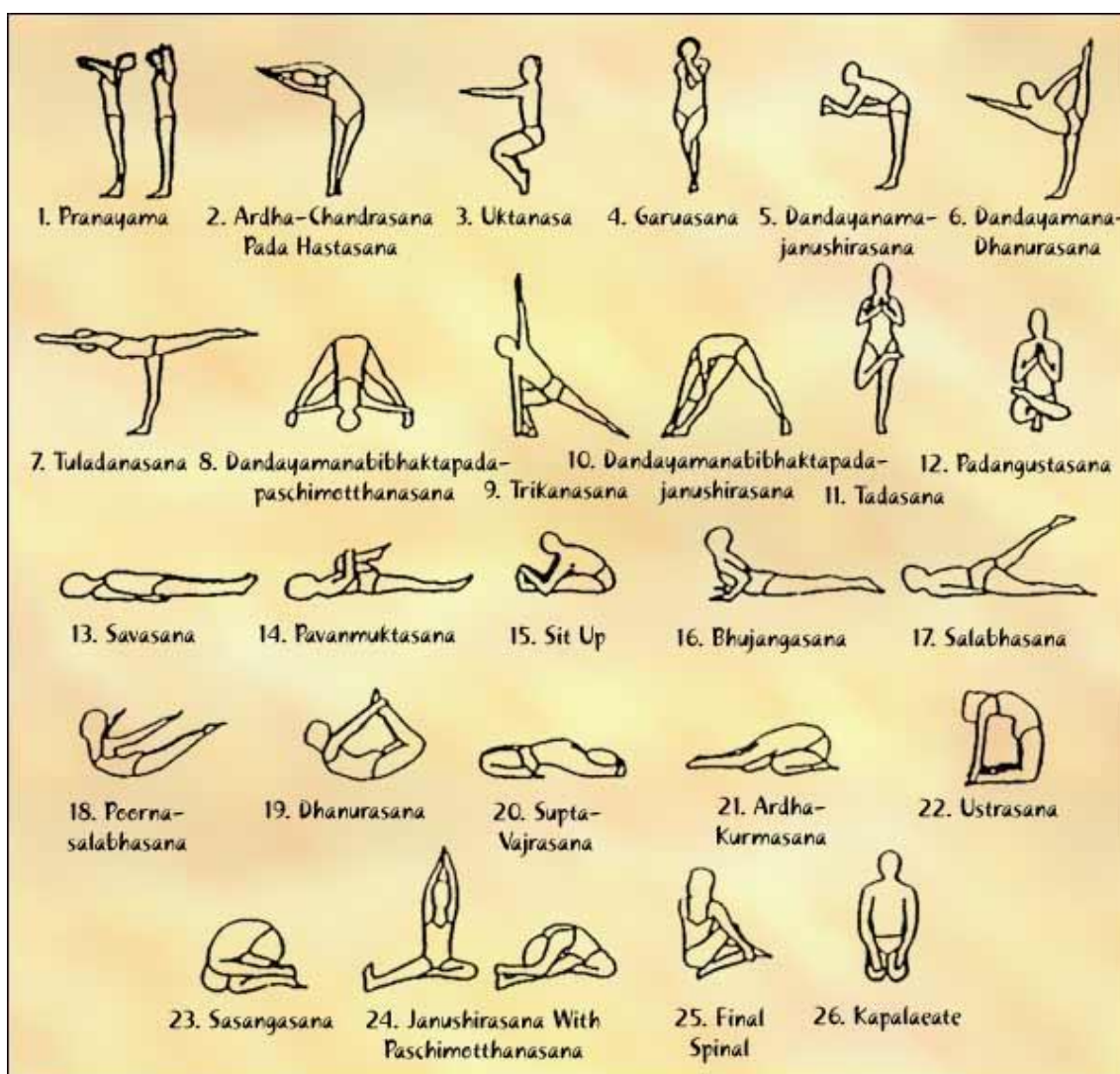


Arrodíllate en el suelo extendiendo el torso y los brazos hacia el frente, acerca el pecho hacia el suelo para extender los hombros



YOGA COMO PARTE DEL ENTRENAMIENTO EN LA DANZA

“UNA OPCION QUE NO SE
PUEDE IGNORAR”



Sabemos que es yoga es un elemento bastante interesante y bueno, uno porque te proporciona el estar en control con tu cuerpo, buena salud eso en general en la mayoría de las personas.

Entonces en danza que es lo que pasa, viendo la figura que se muestra al principio la mayoría de los ejercicios que se realizan son los que comúnmente empleamos en el entrenamiento de nuestro cuerpo y teniendo como resultado la satisfacción de saber que tienes algo que sustenta lo que realizas y no nada mas te mueves por que si.

El yoga con el paso de los días se ha convertido en una de las técnicas básicas de la danza contemporánea por lo tanto es una base de entrenamiento aquí esta el porque de lo antes mencionado:

Ya que su énfasis esta en la respiración, la alineación corporal, el control mental o la relajación son de gran valor para nuestra práctica. Y esto nos lleva hacia una manera de nuestra comprensión de LIBERTAD, de la que hablábamos más arriba. Esto porque aprender a respirar correctamente, utilizar adecuadamente la tensión muscular y controlar nuestras mentes mientras bailamos, debería liberarnos de un trabajo que de lo contrario sería agotador, tedioso e incluso doloroso. Si eres un bailarín profesional, creo que sabes muy bien de lo que estoy hablando y mas por el bien de tu cuerpo para no lastimarte.

¿QUE ES YOGA EN REALIDAD?

Brevemente en una frase diré que esa yoga no me enfocare precisamente de donde viene quienes lo influyeron por que aunque es de importancia lo que ahora necesita mas enfoque es saber los ejercicios precisos y como realizarlos.

Bueno, el yoga es una disciplina tanto física como mental la cual nace de la India, y su objetivo es la percepción de una alma individual.

El yoga es una técnica la cual como otras te ofrece el beneficio de elasticidad, equilibrio y un control en la flexibilidad de las articulaciones, tonificación de los músculos y lo mejor que hasta los músculos de la cara se estiran aunque creamos que no.

Las posturas de yoga están diseñadas y creadas con el objetivo de eliminar las tensiones, consta de dos puntos principales ya sea el estirar o contraer de manera sistemática los músculos del cuerpo, el resultado de esto es que elimina las tensiones para poder llegar a una relajación y por tanto trabajar de una manera adecuada y consciente cada uno. Daré la explicación de cada uno

de estos ejercicios, pero si por curiosidad o por cualquier motivo se quiere adentrar mas en el tema un libro que recomiendan para esto en un comienzo es **Sivananda Yoga guía para principiantes** seria satisfactorio el informarse en otra rama y tal ves esto proporcionas buenos resultados.

Pero antes de que empieces a hacer posiciones de yoga lo primero que tienes que entender es que el yoga mejorará tu mente y tu cuerpo centrándose en la **respiración**.

Cuando comiences una postura debes **inspirar**, y cuando descanses debes **expirar**, así como debes concentrarte en la respiración que realizas mientras mantienes la postura. Con el control de ella lograrás el relajamiento y sentirás la diferencia de practicar esta técnica en vez de otro tipo de ejercicio. Otro ejemplo vivo que se que compara con el yoga a mi punto de visita es la técnica Graham que igual a esta todo es en base a la respiración y el control del cuerpo.

Cuando se realizan los ejercicios se deben de tomar en cuenta estos siete puntos ya que son las respiraciones pre-previas de la relajación inicial

- Siéntate cómodamente, con los ojos cerrados.
- Mantén tu espalda derecha.
- Relaja tus hombros y brazos.
- Inspira lenta y profundamente a la cuenta de cuatro.
- Mantén la respiración mientras cuentas hasta cuatro.
- Espira lentamente mientras cuentas hasta cuatro.
- Haz esto cinco veces.

Ya adentrándome al tema presentare cada uno de los ejercicios para poder tener una idea clara de que trata y como se desarrolla cada uno

1.-Relajación inicial (esto es previo al calentamiento real)

Aquí la persona se tumba o dicho de una manera más agradable se recuesta sobre la espalda realizando una respiración causando que cada musculo y articulación tenga una relajación quitando toda tensión



De 4 a 6 lentos saludos al sol

El **Saludo al Sol** es una secuencia clásica de doce posturas de yoga. Es un ejercicio de calentamiento que se realiza al principio de cada clase de yoga. **Cientos de músculos se estiran y tonifican** en este ejercicio.

Los siguientes ejercicios que a continuación se presentaran son para llevar un control de tu cuerpo para previamente tener una mayor dificultad y por lo tanto mejor condición.

Quiero hacer notar, que para no sonar tan repetitiva después de realizar cada ejercicio se lleva a cabo una pequeña relajación.

EJERCICIO DE PIERNAS

Consta de la elevación de piernas una por una en el yoga se cree que no son muy apropiados por lo que ellos realizan pero tiene un beneficio el cual es que fortalece los músculos de piernas ocasionando que haya un calentamiento posterior a esto se realiza una relajación para no tener tensiones.

Después de hacer la elevación de cada pierna se realiza la elevación ahora de las dos piernas, junto con esto se fortalecen los músculos abdominales y si se mantiene la postura por un cierto tiempo el resultado será mucho mejor igualmente se tiene una relajación después de terminar.



POSTURAS SOBRE LOS HOMBROS

Esta postura que es invertida consta de elevar las piernas junto con la pelvis y glúteos apoyándose en el cuello y manos, lo que ofrece en si es la regulación de la tiroides es decir como lo que todos conocemos con el nombre de metabolismo.

POSTURAS SOBRE LOS HOMBROS

Esta postura que es invertida consta de elevar las piernas junto con la pelvis y glúteos apoyándose en el cuello y manos, lo que ofrece en si es la regulación

de la tiroides es decir como lo que todos conocemos con el nombre de metabolismo



EL PEZ

En este ejercicio se respira profundamente incrementando y mejorando la capacidad vital de los pulmones por lo tanto una mejora de nuestras vías respiratorias. Mejora la postura de la espalda quitando toda rigidez



FLEXION HACIA ADELANTE

Aquí se estira toda la parte superior del cuerpo, incrementando la flexibilidad de la parte lumbar y así mejorando la postura lineal de la espalda, por dentro de cierta forma da un masaje en la zona abdominal.



EL TRIANGULO

En cuanto a principiantes es la última postura, en esta se favorece la inclinación que el cuerpo tiene en la parte de la inclinación lateral de la columna en conjunto todos los músculos se estiran, contraen, relajan y la columna ahora se flexibiliza.



POSTURA DEL ARBOL

Fortalece la parte superior del cuerpo junto con la espalda, aumenta la flexibilidad de las caderas y las ingles. El proceso es poco a poco porque para llegar a esa postura lo primero que se debe hacer es tener los pies en paralelo a continuación uno de los pies se apoya en el otro como realizando un pase de manera abierta, los brazos se estiran a cada lado tocando todo el contorno como queriendo alcanzar algo para después tener los brazos estirados hacia arriba esta posición debe durar por lo menos 10 segundos obviamente es con cada pierna.



POSTURA GATO-VACA

Hay una inclinación de rodillas teniendo el apoyo de las manos en el suelo, se toma una inspiración profunda y poco a poco ve doblando los dedos hacia adentro, deja caer el abdomen y mira hacia arriba. Mientras exhalas, vuelve los dedos a la posición original, redondea la espalda y dirige la mirada hacia el ombligo. Esta postura la puedes realizar varias veces, inhalando y exhalando, siendo que en la postura de vaca inhalas y en la de gato exhalas. Esta postura permite liberar la tensión de la espalda baja, media, alta y cuello, y por lo tanto hay un mayor estiramiento esto conocido de otra manera en otra técnica se le llama contracción reléase



POSICION DE PERRO MIRANDO HACIA ABAJO

En esta posturas hay varios estiramientos en conjunto, se inicia apoyando los pies y manos en el suelo alargando la espalda levantando los glúteos aquí de ninguna manera se deben doblar las rodillas para que tenga un mejor resultado es necesario tener apretado el abdomen para tener mayor fuerza.



POSICION DE GUERRERO

Consta de resistencia, equilibrio y fortalecimiento en extremidades, comienza como la postura del perro mirando hacia abajo. Luego se pone el pie derecho hacia delante de las manos, lleva el talón izquierdo hacia dentro y levanta el torso, se levantan los brazos por encima de la cabeza igualmente estirándolos antes de llegar a eso.



Guerrero I y II La primera variante del guerrero fortalece piernas, pecho y hombros, mientras que la segunda fortalece y tonifica el abdomen y brazos.



Es recomendable realizar las dos variantes de estas posturas porque si no como dicen quedas chueco y bueno no todos se sienten cómodos al realizarlo de una sola manera y este te ofrece dos opciones demasiado viables para realizarse.

RELAJACION FINAL

Todos los beneficios en la secuencia de yoga se desarrollan durante unos diez o quince minutos al final de cada sesión o ejercicios en individual. Cuando se tiene una relajación activa los músculos se tensan y se relajan ya que es un contraste de movimientos con una base primordial que se utiliza todo el tiempo y es la respiración profunda, se puede experimentar la relajación profunda a tres niveles: **relajación física**, **relajación mental** y **relajación espiritual** eso depende ya de cada persona



Hay otros ejercicios extras que se pueden realizar como lo son:

Cuclillas

Sirve para problemas de cadera, pues fortalece los músculos de la misma y las ingles y fortalece los músculos de las piernas

Triángulo invertido

Fortalece las piernas, las ingles y las caderas. Además abre el pecho y los hombros, y al igual que el perro cabeza abajo, alivia el dolor de espalda. Y por ejemplo para ballet es necesario tener una postura adecuada como el tener el pecho y hombros abiertos y no se vea una rigidez o mala postura al realizar toda una coreografía.



Media torsión espinal

Esta pose fortalece los hombros, cuello y caderas, además de estirar la espalda, es preferente que la pierna que esta estirada tenga el pie apoyado para tener un mejor alargamiento de la pierna, en cuanto al pie que esta un poco flexionado lo que te proporciona es que tonifique cada musculo y los brazos estirados dan un alargamiento tanto para estos como del torso.



Así es como se termina esta primera parte, demostrando que aunque los ejercicios que se realizan tiene un motivo diferente a los bailarines esto les ayuda mucho más si el cuerpo es demasiado rígido suele verse mas en persona que nunca en su vida han realizado algún tipo de estiramiento, y aunque al principio se crea que llega a costar trabajo hacerlo hay que tener en cuenta mas bien plantearse en la mente y el cuerpo lo que debe de hacer de cierta forma obligando que lo realice también es importante visualizar cada musculo y articulación de nuestro cuerpo teniendo el objetivo de alargar cada extremidad de nuestro ser que es todo el cuerpo.



CONCLUSION

Como además de participar en la actividad que me apasiona que es la danza observo el ambiente que me rodea, tengo ciertas impresiones acerca del estado de la danza y como se desarrolla en base al entrenamiento y otras opciones que la conforman, sobre todo por las agudas diversidades que han surgido en cuanto al estilo y técnica y su contenido. No me agrada señalar tendencias estilos técnicas ya que cada quien tiene su propio objetivo y perspectiva de cómo quiere formarse porque llegan a ocurrir errores bastante espectaculares.

Algunos puntos que se mencionaron en este trabajo son de cierta forma interrogantes y que son a mi juicio algo serios, merecen detenidamente reflexionarse punto por punto y mas por los que realmente se preocupan por tener una buena formación y mostrar lo que realmente es la danza.

El bailarín por obligación debe tomar en cuenta que es lo que quiere y por que lo quiere no nada mas es bailar por hacerlo y ya no como dicen todo tiene su chiste y para ser "perfectos" es necesario el saber formar el cuerpo, las academias antes y ahora buscan eso un buen bailarín el cual no todo es bailar también es necesario saber como se maneja el cuerpo desde adentro para no tener como resultado una lesión la cual en esta área pesa y vaya que si.

Y aunque existen ya técnicas precisas vuelvo a repetir no hay que descartar la opciones de otros métodos como lo menciono en el trabajo que puede ser el yoga que a mi punto de vista te ofrece bastantes cosas los puntos que plantea son precisos

cuentan con un proceso el cual te ofrece la mayor comodidad posible no causando lesiones.

Es bueno conocer la historia de la danza todo lo que la influye desde quienes la llevaron a cabo cuales son los métodos y procesos de cada una con esto me refiero al entrenamiento, estiramiento, flexibilidad los cuales son los puntos básicos del arte de hacer la danza la cual es el mayor logro de la historia bastante enriquecedora que te envuelve y atrapa en este mundo digo esto ya que estoy empezando mi camino en ella y voy aprendiendo demasiado tomando todo lo bueno de el proceso en el cual desarrollo la formación de lo que adelante desearía ejecutar pero teniendo las herramientas necesarias y sostengo que para esto e necesario consultar a los profesionales como lo son docentes y médicos expertos en el área de la danza y todo lo que el cuerpo implica.

BIBLIOGRAFIA

1.-Fuente: Enciclopedia Encarta <http://www.answered-questions.com/search?query=Antecedentes%20Del%20tipo%20de%20entrenamiento%20en%20los%20bailarines&partner=mm&subid=kidzworld2009&channel=Chitika%20Default&q=5.200&pos=0>
<http://html.rincondelvago.com/acondicionamiento-y-actitudes-fisicas.html>

2.-

Técnica d Técnica del Ballet Clásico

<http://www.danzaballet.com/modules.php?name=News&file=article&sid=857>

© 2005 - 2011 Danza Ballet

3.-Yoga Dance: yoga + danza hindú



[Gabriela Gottau](#) 21 de noviembre de 2008 | 15:07

<http://www.vitonica.com/wellness/yoga-dance-yoga-danza-hindu>

4.-¿Qué es el yoga danza?

<http://www.sivananda.eu/es/posturas-de-yoga/ejercicios-para-principiantes.html>

6.-Posiciones de yoga para principiantes

Publicado por: [Gabriela Soto](#)

5.-Posiciones de yoga

Publicado el Jul 29, 2009 Publicado por: [Carlos Dan](#)

<http://www.otramedicina.com/2009/07/29/posiciones-de-yoga>

Fecha de publicación: Agosto 2000

6.- [¿Qué es la flexibilidad?](#)

Dr. Luis Serratosa

Especialista en Medicina de la Educación física y del Deporte.
Medico adjunto del Servicio de Cardiología del Centro de Medicina del Deporte.
Madrid.

Dra. Nieves Palacios

Especialista en Endocrinología y Nutrición y en Medicina de la Educación Física y del Deporte.
Jefe de Servicio de Endocrinología y Nutrición del Centro de Medicina del Deporte. Madrid
http://www.saludalia.com/Saludalia/web_saludalia/vivir_sano/doc/ejercicio/doc/entrenamiento_flexibilidad.htm.

7.- EJERCICIOS PARA EL ESTIRAMIENTO

PUBLICADO EL 02/06/2011

http://www.alfa1.org/info_alfa1_enfermedad_pulmonar_ejercicios_estiramiento.htm

8.- webmaster@hispagimnasios.com,

A. Apartado 28080 - Madrid (España) C. de D. Hispa correos gimnasios 16145

[Aviso Legal](#) - ©2001 A.C.D. Hispa gimnasios
Principio del formulario