



LA DANZA

La danza o baile es una forma de arte en la cual se realizan movimientos con los brazos, piernas y cuerpo de acuerdo al ritmo de la música que se presenta. No existe un tiempo estipulado, sino por el contrario cada danza puede tener una duración distinta. La razón de la danza puede ser de carácter artístico, entretenimiento o religioso.

La historia de la danza da inicio con los tributos a los dioses y astros que se hacían años atrás. Las guerras, muertes y nacimientos tenían su propia danza y fue con el tiempo que estas danzas se volvieron una forma de entretenimiento o de espectáculo artístico. En la actualidad la danza o el baile es una de las principales entretenimientos para la juventud.

Los elementos principales que conforman la danza son:

- Ritmo
- Expresión corporal
- Espacio
- Color
- Movimiento

El ritmo es la forma ordenada en que los elementos son repetidos. El sonido, las voces o las palabras mantienen una fluencia que tienen un curso por medio de pausas y silencios.

La expresión corporal es una de los tipos de la comunicación no verbal. El movimiento de manos, los gestos y el movimiento de brazos son una muestra de los pensamientos o de las emociones. Este tipo de expresión es más creativa y de una manera las personas demuestran una alta autoestima. Otra palabra que se usa para la expresión sin necesidad de emitir palabras es la “pantomima”. Este estilo usualmente es usado en la danza cómica por medio de mimos.

El espacio es otro de los elementos que son vitales en la danza. La persona que realiza la danza debe de tener un espacio para que pueda realizar los movimiento y gestos sin problema ya que estos son o en un mismo lugar o se desplaza en un lugar amplio.

La postura en la danza es de suma importancia ya que para bailar cómodo y correctamente se debe de mantener una buena postura. Las partes del cuerpo que son incluidas son la cabeza, la cual debe de mantenerse recta y no inclinando la misma hacia uno de los lados. El tronco o el cuerpo debe de siempre estar estirado pero no exagerado ya que la persona debe de poder respirar cómodamente en todo momento. Las piernas que deben de estar rectas y los pies que son fundamentales para la posición y peso del cuerpo.

