Tolerancia neurológica al dolor y bailarines

Con el fin de convertirse en un bailarín profesional debe ser capaz de empujar a sí mismo a través de numerosos límites. Para hacer esto, los bailarines tienden a convertirse en perfeccionistas muy altos.

Se desarrollan en individuos altamente motivados que no están dispuestos a rendirse, sin importar lo que cueste. Bailarinas con una fuerte ética de trabajo les da la facilidad de hacer que sus cuerpos vuelen a través del escenario y se extiendan sus piernas en lo alto del cielo. A veces los bailarines compensan sus cuerpos con el fin de lograr estas habilidades, que causan pequeñas lesiones se produzcan.

En el mundo de la danza esto puede ser extremadamente peligroso porque conduce a otros trastornos de dolor crónico. Debido a los bailarines altamente conducidos personalidades que tienden a ignorar el dolor en ciertas áreas porque temen la decepción de sus maestros y ellos mismos.

Bailar con una lesión durante un período de tiempo determinado puede acumularse y empeorar, lo que provoca un lesión mucho más grave para desarrollar. Por lo tanto, los bailarines desarrollan ciertos mecanismos de afrontamiento que les permiten bailar con niveles extremos de dolor y agotamiento. Bailarines desde una edad temprana se les enseña que con el fin de lograr en esta industria deben trabajar a través del dolor y agotamiento si quieres tener éxito. Incluso cuando los cuerpos de los bailarines están experimentando varios cambios que se les enseña a seguir entrenando.

Los jóvenes bailarines de ballet que experimentan pubertad tienen un mayor riesgo de lesiones debido a su cambios en la maduración. Durante la época de la pubertad en la vida de un bailarín suelen ser la transición a los zapatos de punto, mientras experimenta mayores tasas de crecimiento de sus pies y más bajos extremidades. Por lo tanto, los bailarines tienden a hacer varias compensaciones en el ángulo valgo de la rodilla, especialmente en su pierna preferida para trabajar. Esto da lugar a desalineación y al uso excesivo del extremidades inferiores que eventualmente pueden conducir a lesiones.

El uso excesivo de músculos particulares se asocia comúnmente con la penetración y la incapacidad de los bailarines para dejar de entrenar cuando sienten dolor. Los bailarines tienden a temer lesiones específicas porque sienten el necesitan seguir siendo competitivos con sus compañeros, y no poder entrenar durante varios meses puede causar una decepción absoluta en la vida de una bailarina (Encarnación et. al., 2000). Es motivo de profunda preocupación para entender en qué momento un bailarín debe detectar un dolor lo suficientemente intenso como para ser una posible lesión.

La danza se vuelve más intensa con horas más largas y rigurosas de ensayos, con aumento de años de entrenamiento, Se ha encontrado que el aumento de años en el entrenamiento de la danza se correlaciona con intensidad puesta tanto en la mente como en el cuerpo de los bailarines profesionales. Cuanto mayor sea el el nivel de habilidad de los bailarines se vuelve, más probable es que pasen por alto las lesiones existentes.

Un simple el sonido de chasquido que viene de la cadera de un bailarín, o un dolor que viene de ases musculares tensos puede en realidad resultan en pequeñas lesiones que eventualmente conducen a trastornos crónicos.

Esto sugiere que los bailarines de horas extras se enseñan a sí mismos a tener estrategias de evaluación del dolor que les ayudan a bailar con una lesión. Los estudios han analizado las estrategias y métodos neurológicos que las personas altamente físicas utilizan para tolerar cantidades extremas de dolor.

En concreto, es posible que los bailarines aprendan a controlar emociones relacionadas con el dolor en su entorno altamente estresante debido a la naturaleza competitiva del ejecutante. Los bailarines recogen ciertos mecanismos de afrontamiento que les permiten bailar para muchos años con una lesión no detectada. Los bailarines tienden a tener un nivel más bajo de emociones catastrofizantes.

El proceso de catastrofización ocurre cuando las personas creen que sus síntomas son mucho más negativo de lo que realmente son. Se ha encontrado que las personas altamente físicamente tienden a ignorar estas emociones catastrofizantes con el fin de lograr ciertos niveles de éxito. El estudio realizado por Paparizos et al. al (2005) apoya esta teoría de la catastrofización.

Descubrieron que las estrategias catastrofizantes predicen el comportamiento de la percepción del dolor en los no bailarines, por lo tanto, exhiben mayores emociones negativas relacionadas con el dolor.

Para los bailarines profesionales, sin embargo, Paparizos et al. (2005) encontró que las mediciones de la magnificación (nivel percibido de amenaza con respecto al estímulo del dolor) era mucho más eficaz en determinar la percepción del dolor de los bailarines. Esto se puede interpretar como la capacidad de los bailarines para monitorear su nivel de dolor y empuje a través de los estímulos de dolor existentes que tienen lugar en su cuerpo. Para los no fumadores que participaron en este estudio, experimentaron niveles más altos de impotencia, que por lo tanto, explica sus emociones catastrofizantes más fuertes.

Bailarines que han estado entrenando durante varios años son típicamente profesionales experimentados en el seguimiento de su órganos; pero a veces son incapaces de detectar una lesión acumulada. Más comúnmente lesiones ocurren cuando los bailarines están sobreentrenando y usando una técnica inadecuada. Por lo tanto, sería seguro asumir que un bailarín más hábil sería capaz de detectar cuando se lesionan adecuadamente.

Encarnación, et. (2000) trabajó con una serie de profesionales versus no profesionales bailarines en una escuela secundaria y nivel universitario, y luego comparó su percepción del dolor con otros atletas.

Se pidió a los participantes que completaran el SIP (Inventario deportivo del dolor), que mide los niveles de valoraciones cognitivas, mecanismos de afrontamiento, catastrofización y conciencia corporal, mirando a los bailarines de ballet en comparación con otros atletas calificados, los bailarines que participan en este el estudio y otros estudios como este mostraron resultados significativamente diferentes. Los bailarines han puntuado más bajo en cognitivo y mostrar fuertes mecanismos de afrontamiento. Sus mecanismos de afrontamiento parecen específicos de su talento/ deporte.

Esto se relaciona de nuevo con las habilidades psicológicas interesantes de los bailarines. Los bailarines están más dispuestos a soportar altos niveles de dolor en comparación con una persona promedio porque es lo que deben soportar en el día a día para tener éxito.

Entre los estadísticos en grupo, la pregunta sigue en pie si los bailarines profesionales tienen un nivel más alto de tolerancia al dolor en comparación con los bailarines recreativos. Curiosamente, los resultados de varios los estudios han encontrado que no había efecto principal significativo para los mecanismos de afrontamiento del dolor para el pre bailarines de ballet profesionales y profesionales. Sin embargo, en términos de catastrofizar las emociones Paparizos et al. al (2005) y Encarnación et al. (2000) ambos encontraron que los bailarines más calificados mostraron niveles más bajos de emociones catastrofizantes. Esta sutil diferencia en los resultados puede deberse a el mayor valor de amenaza de una lesión que ocurre a nivel profesional, en lugar de una recreación nivel. Además de la diferencia en la catastrofización de las emociones, puede ser inclusivo creer que la razón por la cual los bailarines de ballet a través de varios niveles, pueden tener percepciones similares del dolor debido a su uniformidad psicológica entrenada para ser una bailarina exitosa (Encarnación et. al., 2000). Dicho esto, es posible que la naturaleza competitiva del deporte cause los bailarines tienen un umbral de dolor universalmente más alto en comparación con otros atletas o promedio personas físicamente activas.

Esta es la razón por la que los bailarines tienden a tener factores de alto riesgo para diversas lesiones porque no se están tomando el tiempo para descansar sus cuerpos cuando están en uso excesivo. Éste el tema particular es de interés para la investigación adicional.

Los estudios han analizado las habilidades del umbral del dolor de los bailarines y otros atletas, pero hay menos información sobre los mecanismos en los que los bailarines son capaces de seguir bailando con un lesión existente (Paparizos et. al., 2005). Este conocimiento sería extremadamente beneficioso para esto industria particular porque daría a los profesionales una mejor comprensión de cómo tratar con bailarines que se lesionan con frecuencia. El conocimiento sobre este tema permitiría a los bailarines para obtener el tratamiento necesario para las tensiones mentales y físicas que la danza les pone.

La danza es una magnífica instalación para que los individuos crezcan en fuerza tanto para su mente como para su cuerpo, pero si un bailarín quiere una carrera que va a durar varios años, debe cuidar de su cuerpo y mente de una manera que les previene lesiones graves.

Un argumento de la calificación de los bailarines como atletas; Un tema antiguo y controvertido dentro del mundo de la danza ha sido durante mucho tiempo si los bailarines pueden ser considerados atletas. A través de la definición de atletas y bailarines, puntos de vista profesionales, y las cualidades tanto de los bailarines como de los atletas, los bailarines se pueden encontrar como iguales o incluso un poco superior al atleta "estándar". Este argumento se ha debatido durante más de diez años, y se ha encontrado mucha evidencia que apoya ambos puntos de vista, aunque la conclusión de que los bailarines son de hecho atletas, es mucho más fuerte, con un mejor razonamiento y una prueba superior.

Los bailarines son en realidad el epítome de un atleta artístico, ya que abarcan numerosos rasgos de tanto un artista como un atleta. Es desacreditable no clasificarlos como deportistas, ni los consideran inferiores al "atleta" reconocido, como un jugador de fútbol o de fútbol, ya que comparten numerosas características definitorias en común. Aunque mucha gente piensa que los "atletas" profesionales como Rob Gronkowski o LeBron James valen más que los bailarines como Sonya Tayeh, Travis Wall o Mikhail Baryshnikov hay innumerables expertos que creen que estos dos tienen más similitudes uniéndolos en lugar de segregarlos.

Todos los cualidades, habilidades y requisitos que puede reconocer inequívocamente de un atleta "típico" se puede encontrar al ver la actuación y el entrenamiento de un bailarín. Los bailarines deben, sin duda, luego ser incluidos en la categoría de "atletas" ya que comparten una definición profesional similar endoso, y múltiples e idénticos atributos y requisitos definitorios.

Los bailarines y el atleta "típico" son bastante parecidos una vez que se observa la definición de su oficio. Un bailarín se describe como "una persona que baila o que su profesión está bailando" (Google), y la danza se expresa como "el movimiento del cuerpo de una manera rítmica, generalmente a la música y dentro de un espacio determinado, con el propósito de expresar una idea o emoción, liberar energía, o deleitándose con el movimiento en sí" (Britannica). Mientras tanto, un atleta se describe como "una persona que es competente en deportes y otras formas de ejercicio físico" (Google), y deportes se expresan como "concursos físicos perseguidos por los objetivos y desafíos que conllevan". Deportivo son parte del pasado y el presente de cada cultura, pero cada cultura tiene su propia definición de deportes.

Las definiciones más útiles son aquellas que aclaran la relación de los deportes para jugar, juegos, y concursos" (Britannica). Como se puede ver la definición de un atleta, se describe simplemente como ser competente en deportes y ejercicio físico es muy similar a las definiciones de la danza y el Bailarines. De acuerdo con la definición popular entonces, la danza debe ser considerada un deporte tal como es, sin duda o argumento razonable, una acción física o movimiento que fomente la la búsqueda de objetivos y desafíos, así como la liberación de energía. Los atletas, por su parte, tales como jugadores de fútbol o baloncesto suelen comenzar su deporte con el juego simple, en la escuela como un P.E. requisito o como pasatiempo ligero o juego callejero, cuando sean niños durante 1 o 2 días a la semana, 1-2 horas cada día hasta la edad de 35 años Una vez preprofesionales, los bailarines tienen un similar que son a la vez extremadamente exigentes. Una de las diferencias involucradas es que los bailarines comienzan más jóvenes que el atleta típico.

Los bailarines son increíbles como evidentes a través de su definición, por lo tanto, los bailarines debe positivamente ser considerado un atleta. Numerosos profesionales de la danza y críticos por igual han estado de acuerdo en que un bailarín debe ser considerado un atleta, así como un artista y han proporcionado evidencia significativa que defiende esto reclamación. Críticos de danza como Alastair Macaulay, el crítico del New York Times, y Joan Acocella, la crítica de The New Yorker, ha descrito el mundo de la danza como "elegante y atlético” y estos bailarines de compañías de danza exitosas como la Nyc.

Ballet de Joffrey han elogiado por su 'belleza atlética' y 'atlética' hazañas' (DanceConsortium). Los profesionales de la danza, como Travis Wall y Many Moore tienen reconoció a los bailarines por su capacidad clásica y técnica, así como por su atletismo capacidad. Tanto los bailarines como los atletas tienen la capacidad de sorprender a una audiencia con su físico, destreza y realizar de una manera como ninguna otra. Estas similitudes en la capacidad física y el atletismo apoyado y promovido por profesionales de la danza ejemplifican la necesidad de reconocer y reconocer a los bailarines como atletas.

Los atributos, los requisitos de la carrera, y la extensión de la carrera de las carreras del atleta y del bailarín también proporcionarnos información adicional sobre por qué los bailarines deben ser considerados atletas. Algunos de los las cualidades necesarias para ser un bailarín exitoso son el equilibrio, la movilidad, la agilidad, la resistencia, coordinación, flexibilidad, una buena ética de trabajo, la capacidad de aprender y mantener una rutina rápidamente, para nombrar unos pocos.

Los atletas tradicionalmente reconocidos, como los jugadores de fútbol o béisbol, también requieren habilidades similares como coordinación, resistencia, agilidad, movilidad, fuerza y recuerdo de juego y la implementación para ser un actor exitoso. Si se compara, los bailarines realmente necesitan superior capacidad en las áreas de equilibrio, flexibilidad, ética de trabajo, actitud, la capacidad de aprender y retener rápidamente, y control de cuerpo completo. Al considerar los aspectos de entrenamiento tanto de un "atleta" como de un bailarín, el bailarín concienzudo suele entrenar desde los 3 o 4 años durante 5-6 horas por noche 6-7 días a la semana hasta el final de su carrera profesional, que suele culminar en torno a la edad de 35. Tanto los atletas como los bailarines tienen dificultades para lograr un trabajo profesional, y deben alcanzar un estándar extremadamente alto para ser contratado. Los bailarines pasan por un riguroso proceso de audición para cada empresa, que son pocas y distantes entre sí, con la esperanza de obtener un año contrato. Para los bailarines, "En audiciones y concursos la habilidad técnica de un bailarín puede ser cercana para perfeccionar pero si no tienen la capacidad de evocar a los espectadores y bailar con la música entonces no necesariamente cumplirán los criterios". (DanceConsortium.com).

Mientras tanto, los atletas tienen un momento igualmente difícil para encontrar un trabajo. Un gran número de atletas sueñan con hacer la NFL, y alrededor de sólo el 1,6% de los atletas llegan a una carrera profesional, sin embargo, eso no es una tarea fácil para lograr (Interacciones deportivas). Tanto los atletas como los bailarines también tienen aproximadamente el mismo marco de tiempo para audicionar o probar para su carrera antes de que sea demasiado tarde y sus cuerpos no pueden más tiempo soportar las rigurosas exigencias de su ocupación. Atletas y bailarines eventualmente pierden capacidad física, así como cualidades como el equilibrio, la agilidad y la velocidad a medida que envejecen.

La mayoría de los bailarines tienen un tiempo específico que tienen para audicionar para una compañía, o de lo contrario los directores sienten

no podrán moldearlos adecuadamente para adaptarse a la visión de su empresa. La edad de un bailarín luego los hace menos atractivos, lo que agrega una mayor presión para que un bailarín reciba un buen contrato desde el principio. Presiones similares se pueden encontrar en los "atletas" reconocidos por el liga profesional y equipos. A medida que el cuerpo de un atleta envejece, las habilidades comienzan a fallar o a demostrar ser inferiores a los "atletas" jóvenes, más rápidos y más fuertes. En algunas circunstancias, los bailarines son superiores a atletas.

Además de las habilidades que los bailarines y atletas reconocidos comparten, los bailarines también tienen numerosas habilidades generalmente desconocidas para los atletas profesionales en deportes reconocidos como musicalidad, habilidades de actuación, la capacidad de retratar la emoción con el movimiento, la narración, el arte, flexibilidad, y control de todo el cuerpo. Aunque los bailarines tienen capacidades iguales o mejores, ganan un salario extremadamente pequeño, mientras que los atletas como los jugadores de fútbol profesional pueden ganar más que un millón de dólares al año. Si tanto los bailarines como los atletas son tan similares, entonces por qué son los atletas recompensado económicamente y son extremadamente pagados en exceso por un deporte tan similar a la danza. Está claro que los atletas son personas fuertes, capaces, y debido a las características y habilidades físicas de los bailarines, y requisitos de carrera, los bailarines tienen habilidades atléticas similares como los atletas elogiados, así como numerosas habilidades suplementarias que los colocan claramente en una categoría atlética similar a la de cualquier jugador de fútbol, béisbol o fútbol.

Los bailarines y los "atletas" reconocidos tienen habilidades profundas que pueden ser disfrutadas por enormes número de personas todos los días. Los bailarines deben ser considerados tanto artistas como atletas, y no sólo el primero. Los bailarines son el epítome de un atleta con cualidades artísticas adicionales y talentos necesarios para su éxito. En lugar de ver a los bailarines como inferiores a los reconocidos "atletas" como jugadores de fútbol o baloncesto, uno debe apreciar y aceptar que el bailarín es, de hecho, igual de atlético que el "atleta" estándar. Los bailarines han demostrado claramente, sobre el años, que merecen un lugar en la categoría de "atletas" y deben ser a partir de ahora indiscutiblemente considerados artistas y atletas. La mezcla de arte e intrigas de atletismo de un bailarín muchos y la fuerza y la agilidad de los "atletas" tradicionales atraen a las audiencias también.

Con estos similitudes obvias en la definición, opiniones profesionales y habilidades y requisitos, es innegable que los bailarines deben ser considerados atletas.

Bailar: lo esencial y por qué es importante tomarlo más en serio

¿Qué haríamos exactamente para el disfrute y el entretenimiento si el baile no lo hiciera?

¿Existir? Bailar juega un papel importante en nuestras vidas a pesar de que hay personas a las que no les gusta o no puede hacerlo bien. Lo que pasa con el baile es que nadie tiene que ser un profesional en ello.

Aprendiendo los conceptos básicos y probarlo pueden ayudar con el nivel de habilidad e incluso podrían ayudar a poner en marcha un profundo aprecio por ello. Significado: El baile se define por una serie de movimientos que se realizan para el ritmo y el ritmo de la música. Se puede ver en videos musicales, películas y actuaciones.

La gente también baila en fiestas, juegos deportivos, conciertos, comidas al aire común y muchos otros lugares. Juega

una gran parte en reunir a la gente o se puede utilizar como una forma de ponerse en forma. Credibilidad: Bailar es algo que he hecho desde que era pequeño de ver actuaciones y videos musicales.

Ser un buen bailarín se puede lograr siempre y cuando la persona que está tratando de hacerlo tiene un buen comprensión de lo esencial que hacen de uno un buen bailarín. Vista previa de puntos: Veremos lo esencial de la danza y qué elementos entran en ella para que podamos entender cómo llegar a ser mejor en ello. Ver cómo los bailarines duros trabajan para mostrar su oficio con ritmo, coordinación corporal, y la creatividad/singularidad puede ayudarnos a apreciar más el valor de bailar. Transición: Haremos ahora comienza con lo esencial de la danza, siendo el primero el ritmo.

Tener ritmo es el arma más grande que necesitas cuando intentas bailar. 1. El ritmo es el patrón de moverse a la flujo o latido de un determinado sonido.

El ritmo es la pareja de la danza, por lo que para realizar la danza correctamente, el bailarín tiene que pasar al ritmo correcto de la música (BAM, 2017).3. También es importante saber que el ritmo puede cambiar dentro de una danza. Si es la coreografía que cambia o si la canción cambia su tempo, es crucial poder ajustarse a cualquiera de los dos.

Del mismo modo, podemos mirar la coordinación corporal y el papel que desempeña en la danza, algo que es importante junto con el ritmo. Cuando decimos "coordinación", nos referimos a la capacidad de mover dos o más partes del cuerpo de una manera suave, controlada y eficiente (Meyer, Sjobeck, & Moulder, 2009).

Esta es otra parte importante del baile porque cuanto mejor sea su coordinación, más agilidad y equilibrio que tendrás mientras te mueves. Ser agudo y suave cae en esta categoría también.

Ser demasiado nítida o suave puede hacer que la coreografía se vea muy descuidada. El limpiador que eres cuanto mejor podrás transmitir tu baile y el público puede ayudarte a entender tu movimientos mejor. Teniendo en cuenta estos puntos, ahora podemos agregar tener un estilo único.

Tener sus propios estilos únicos le permite agregar su propio sabor y groove. Eso significa tomar influencias del movimiento de otros bailarines y coreógrafos y hacerlo tuyo. Es importante para cada bailarín porque no solo se verá mejor para la audiencia, pero también puede construir su confianza.

Hacer cosas como freestyling o grabar a usted mismo puede ayudarle a ver cómo se mueve, y ayuda con la comprensión de su cuerpo y puntos fuertes en determinadas zonas. Lo más importante es divertirse y ser uno mismo.

Así que, en general, siempre podemos hacer cosas para mejorar las formas en que nos movemos. Es bueno que no estemos viviendo en un mundo donde el arte de la danza no era desarrollado. Nadie tiene que ser malo para bailar ni tiene que odiarlo. Revisión de los puntos principales:

Todo lo que necesitas para ser decente en el baile es dominar el ritmo, tener una buena coordinación corporal, y un estilo único. Fuerte declaración final: No tienes que convertirte en Michael Jackson, James Brown, o Janet Jackson. Ni siquiera tienes que convertirte en un bailarín profesional y obtener firmado a una empresa. Bailar puede ser un buen pasatiempo, o puedes enorgullecerte de poder muévete rítmicamente cuando quieras. Después de aprender estos pasos para bailar, estás bien en su manera de ser un éxito en la fiesta, el anillo de patinaje o la comida familiar.

La alimentación saludable es uno de los objetivos principales en las sociedades más avanzadas ya que permite a las personas disfrutar de una vida además de longeva en condiciones optimizadas.

Cada vez más la preocupación de las personas por conocer lo que comen y las condiciones en las que se produce obliga a los estados a incorporar una información fidedigna en el etiquetado, así como el control sobre los procesos de producción.

La nutrición es el proceso por el cual los nutrientes contenidos en los alimentos satisfacen las necesidades de nuestras células y permiten el desarrollo adecuado de nuestros sistemas y aparatos con el fin de proporcionar a las personas de una resistencia física adecuada a nuestra actividad diaria.

Para llevar a cabo una correcta nutrición debemos conocer las necesidades específicas de nuestro organismo en función de la edad, sexo y actividad que realizamos.

La dieta es el resultado de la selección de los alimentos que vamos a ingerir para proporcionar los nutrientes que requiere nuestro organismo. Por ello las dietas dependen de otros factores o condicionantes como la cultura, la disponibilidad estacional de los alimentos y los gustos específicos de cada persona, entre otros.

A lo largo de este curso conoceremos los nutrientes necesarios para satisfacer nuestras necesidades calóricas y metabólicas y propondremos diferentes dietas que nos permitan por una parte disfrutar de los alimentos y de una cocina creativa y atractiva al tiempo que nos alimentamos de forma saludable.

Durante los últimos cincuenta años se ha podido establecer claramente la asociación entre la correcta nutrición y la prevención de muchas enfermedades.

La alimentación es un factor biológico básico para subsistir. No sólo remite a la satisfacción de una necesidad fisiológica idéntica en todos los seres humanos, sino también a la diversidad de culturas y a todo lo que contribuye a modelar la identidad de cada pueblo. Depende de las técnicas de producción agrícola, de las estructuras sociales, de las representaciones dietéticas y religiosas y consiguientes preceptos, de la visión del mundo y de un conjunto de tradiciones lentamente elaboradas a lo largo de los siglos. Las relaciones entre esos aspectos de la cultura y las maneras de alimentarse han existido siempre.

Los alimentos que consumimos, en toda su variedad cultural, definen en gran medida la salud, el crecimiento y el desarrollo personal.

Tanto a nivel individual como colectivo, la alimentación tiene gran importancia en la salud de la población. La dieta forma parte del entorno que afecta a los individuos, y constituye, además, un elemento de abordaje esencial en la promoción de la salud, en la prevención de las enfermedades y en la rehabilitación de los enfermos.

En la salud de las personas, la alimentación tiene una importante dimensión social, de tal manera que factores como la cultura, la religión, el poder adquisitivo, el clima, los mitos o tabúes, los acontecimientos familiares o sociales, el status social o las modas, son determinantes en los hábitos alimentarios. A esta dimensión social debemos añadir la implicación de valores y actitudes propios de cada persona, familia o sociedad.

No podemos olvidar que la comida es un momento importante en la dinámica familiar como espacio de diálogo, de encuentro o de comunicación, en la dinámica laboral y en las relaciones sociales o en las cenas con la pareja o con los amigos.

Los cambios en la dieta y/o alimentación pueden generar problemas de salud de carácter psicosocial, al ser valorados habitualmente de forma negativa por el impacto social que conlleva, entre otros.

Los bailarines de danza contemporánea deben tener un excelente dominio técnico a la vez que una gran versatilidad y una buena capacidad para improvisar. La pieza está centrada en el suelo, trabajando la gravedad y el peso del cuerpo. Generalmente se baila con los pies descalzos. El aprendizaje incluye técnicas y movimientos del ballet clásico, así como nuevas expresiones de la danza moderna. El objetivo es explorar los movimientos en relación con el piso y a la vez aplicar algunas técnicas de consistencia del cuerpo.

Se considera que fue Isadora Duncan la fundadora de este tipo de danza. Fue una bailarina y coreógrafa estadounidense que nación en 1877 y falleció en 1927. Era autodidacta y de forma espontánea comenzó a incorporar movimientos relacionados con el expresionismo a las técnicas del ballet clásico.

Otras diferencias destacables entre el ballet clásico y danza contemporánea es que el primero cuenta una historia con principio, desarrollo y desenlace. El contemporáneo puede adaptarse a esta estructura o bien desarrollar la historia de una manera no lineal. Por otra parte, los roles del bailarín y la bailarina no están tan definidos en la danza contemporánea como en el ballet.

Existen diversas corrientes y técnicas de danza contemporánea que podemos resumir en estas tres:

Técnica Cunningham

La técnica Cunningham fue creada por un coreógrafo llamado Merce Cunningham. Él le dio a la danza un carácter independiente y autónomo en relación a la música. También le otorgó un significado nuevo al sentido del espacio durante la ejecución de una coreografía. Es una técnica que da protagonismo al movimiento y se basa en una combinación de una serie de secuencias aleatorias, pero seleccionadas previamente.

Técnica Graham

Fue desarrollada por Marta Graham. Se basa en los conceptos de contracción y relajación, realizando contracciones abdominales y pélvicas seguidas de relaciones. Todo ello coordinado con la respiración. La relación con el suelo también es de gran importancia en las coreografías de este estilo de danza contemporánea.

Técnica Limón

Una técnica creada por José Limón que le da énfasis a los principios orgánicos y físicos de caída y recuperación, de sucesión y suspensión. También otorga una especial relevancia a los movimientos que la respiración ejerce en el cuerpo, utilizando también el propio peso del bailarín. No es un sistema pautado como ocurre en la técnica Graham, ya que en el estilo Limón, no hay secuencias ni ejercicios definidos. Aquí todos los movimientos se centran en desarrollar la musicalidad y la expresión dramática por lo que el bailarín necesita potenciar al máximo su capacidad creativa.

Todo el mundo puede bailar

Una de las mejores características de la danza contemporánea es que es apta para personas de cualquier edad. Se puede adaptar según el nivel técnico, las capacidades físicas o la edad de los alumnos.

En Studio Duncan damos la bienvenida a cualquier persona que quiera explorar las capacidades de su cuerpo, aprender algo nuevo o perfeccionar su técnica. Tenemos niveles de iniciación y avanzado.

Nuestra misión es promover y brindar un espacio formativo de manera profesional a niños, jóvenes, y adultos en los diferentes géneros de la danza de una manera asertiva, dinámica y pedagógica.

La visión de Duncan Studios es ser un centro de formación especializado en la danza contemporánea, clásica y artística de niños, jóvenes y adultos. Estamos comprometidos con el talento artístico de nuestros estudiantes, trabajando en pro del fortalecimiento emocional, creativo, físico así como de sus aspiraciones profesionales

Fundado en 2010, Duncan Studio, brinda a los estudiantes de todas las edades, niveles y orígenes una educación de clase mundial, construida sobre una base de ballet clásico.

Con sede en el corazón del distrito de los teatros de Chicago, el Centro Educativo Exelon de 20,000 pies cuadrados en Joffrey Tower, sede de la Academia, cuenta con estudios e instalaciones de última generación.

Duncan Studios recibió el distinguido honor de haber sido nombrada cuatro veces Escuela Sobresaliente por el Youth America Grand Prix, la competencia de ballet estudiantil internacional más grande del mundo, y el Premio Boeing Game Changer en reconocimiento a sus esfuerzos para hacer que la danza sea accesible para todos.