

Des de la barra

# Anatomia de la dansa

La dansa clàssica és l'expressió corporal duta a límits inimaginables. Aquesta expressió de moviments, aparentment espontanis i àgils, són el resultat d'uns assajos durs, metòdics i perllongats, on la disciplina és el primer pas. Cal aprendre un sentit de l'equilibri a partir d'una diferent posició a l'espai on el cos del ballarí és el centre i la mesura dels volums.

Primer fou la música i després, molt de temps després, la dansa. El resultat d'una lenta elaboració de moviments que necessita el dur aprenentatge que abans hem esmentat. Les cinc posicions bàsiques van sorgir al segle XVII del mestre de ball de Lluís XIV, Pierre Beauchamps, i tenen la seva justificació. El que pretenen és aconseguir una gran elevació de la cama estirada per tal de donar més volum als moviments, juntament amb els braços.

En una persona no entrenada la separació de les cames és limitada a un màxim de 45° a causa de la pròpia forma de l'articulació del maluc. Cal realitzar un gir de tota la cama per aconseguir d'eleva-la per sobre de la cintura. Aquestes cinc posicions bàsiques, incòmodes per al principiant, s'han de recrear metòdicament per assolir la màxima rotació externa de les cames. Els lligaments de l'articulació dels malucs s'han d'anar distenent progressivament fins a aconseguir que els genolls mirin cap en fora sense esforç, gràcies a l'extraordinària potència dels muscles que mouen el maluc.

Els pliés, battements, rond de jambe i ecartés necessiten, com a punt de partida, una correcta posició dels malucs. L'elasticitat que tenen la majoria dels infants (sobretot les nenes) facilita aquesta posició. Hi afegiria que els nens que tenen el vici de caminar amb els peus cap endins es veuran beneficiats amb aquests exercicis elementals de la dansa, els quals, personalment, recomano. Seguint amb les dis-

posicions bàsiques cal ressaltar la importància dels genolls totalment estirats. El genoll és una articulació que totalment estesa no té moviments ni cap als costats ni de gir (rotació) i se subjecta amb els seus propis lligaments i els músculs potents del genoll que l'envolten. En aquesta posició és una articulació "segura" que no es lesiona fàcilment. No s'esdevé el mateix en flexió, en què apareixen moviments perillosos cap als costats. Però, com es protegeixen les articulacions?

Els lligaments de qualsevol articulació serveixen per limitar-ne els moviments, particularment els nocius. Tenen un altre paper important, que a vegades oblidem, que és el d'informar els músculs i el cervell de la seva posició. Tots els lligaments tenen, doncs, gran quantitat de terminacions nervioses que alerten els músculs en el moment que han d'actuar segons la tracció a la qual són sotmesos.

Els exercicis de barra tenen com a missió, a més, allargar de forma controlada aquests lligaments per aconseguir un major moviment i "educar" progressivament els músculs sobre aquesta nova informació que reben. Els músculs "ben educats" protegiran les articulacions, de forma automàtica, de l'excés de moviment que se'ls exigeix.

El demi plié i el grand plié cal que es realitzin amb l'eix de la cama en el mateix pla que el tronc i això no és fàcil. Si el maluc no realitza una rotació externa suficient, es força innecessàriament el genoll en la seva part interna i això es perillós. Els lligaments del genoll i els meniscs poden sofrir esquinços. Tornem doncs a veure la importància de les posicions bàsiques en l'aprenentatge posterior.

"Els ballarins han de conèixer els seus cossos si no volen ser uns autòmats de la dansa" deia Jean Georges Noverre al segle XVII. Aquest coneixement prové

de dintre, de "sentir" el cos i les extremitats. Quan es demana a l'alumne que empenyi el peu contra el terra, es demana que "sentin" les cames, que notin les articulacions i l'equilibri muscular.

El recolzament correcte del peu sobre el terra condicionarà l'equilibri de tot el cos i el peu en primera o cinquena proporcionarà una sensació i condicionarà un equilibri diferent al que el no ballarí està acostumat.

Posar-se de puntetes no és només posar-se de puntetes. És posar en marxa tot un seguit de reflexos apresos, que comença al meu entendre, a la columna, amb l'equilibri de la postura. Continua amb la col·laboració en perfecta extensió del genoll, aconseguida després de pacients exercicis d'estirada a la barra. Acaba, finalment, convertint el peu en una prolongació recta de la cama. Tots els músculs del maluc, el genoll i el peu treballen en aquest esforç. Cal aconseguir més extensió del que és habitual al genoll per poder afavorir el moviment del peu.

Tanmateix, aconseguir un peu estès no vol dir posar-se de puntetes. El múscul del panxell, especialment els bessons, que s'inserten per sobre del genoll, al fèmur, i per sota del calcani, juguen un gran paper. Aquest múscul flexionen el turmell, però alhora flexionen el genoll. Cal que el quàdriceps, per davant, els contrarestin.

Per mantenir el peu equilibrat, calen tots els músculs llargs del peu, els quals baixen des de la tibia fins al terme mitjà del peu i els dits. Tots els músculs posteriors recolzats en l'os de fora i de dins del turmell (mal·lèol tibial i peroné), i estirant el calcani aconseguen elevar el taló del terra. En aquest moment, si els músculs anteriors no estiguessin tensos, el peu es desequilibraria i el ballarí cauria. El peu, igual que el genoll, necessita el treball sincrònic de tots els seus músculs. Cal "notar" el peu i educar-lo en l'equilibri per a passar a puntetes amb la

naturalitat del gest i no pas amb la brutalitat d'un esforç.

Els no iniciats es pregunten si el fet de realitzar exercicis de puntetes perjudica els peus. És evident que, sense l'entrenament previ, intentar col·locar-se de puntetes pot portar a un desequilibri, caiguda o lesió dels dits dels peus. Queda clar que només es pot començar quan el professor ho cregui convenient a partir, sempre, d'una edat determinada (9 a 11 anys).

L'educació i la potència muscular s'han de buscar de forma pacient i progressiva, però és imprescindible aconseguir-lo per tal de poder elevar el cos sobre les puntetes i fer passos, girs i salts.

El treball en puntetes és útil per al peu pla, concretament per al peu pla lax. Cal aclarir que no tots els que semblen peus plans ho són. Al començament del creixement els peus semblen plans sense ser-ho i es continuen usant plantilles sense caler ("epidèmia" de plantilles), les quals porten a la atrofia dels músculs del peu.

El pes del cos afavoreix l'aplanament de l'arc del peu, per aquest motiu s'han de valorar quan caminen, corren o salten, que és quan els músculs del panxell s'entrenen per a elevar el cos sobre les puntetes. És, doncs, un exercici recomanable.

Per altra banda, no deforma el peu, contràriament a allò que alguns opinen, ja que el pes descansa sobre el segon dit, que és el més resistent. El segon, junt amb el primer i el tercer formen una estructura única precintada dins de la sabatilla i es recolzen mútuament. Problema a part és la forma i longitud dels dits dels peus. Un primer dit massa llarg s'haurà de doblegar una mica per adaptar-se a la longitud dels altres, de la mateixa manera que si ho fos el segon. Passa pràcticament el mateix amb els dits dins d'una sabata amb taló alt.

R. MIRALLES,  
METGE