

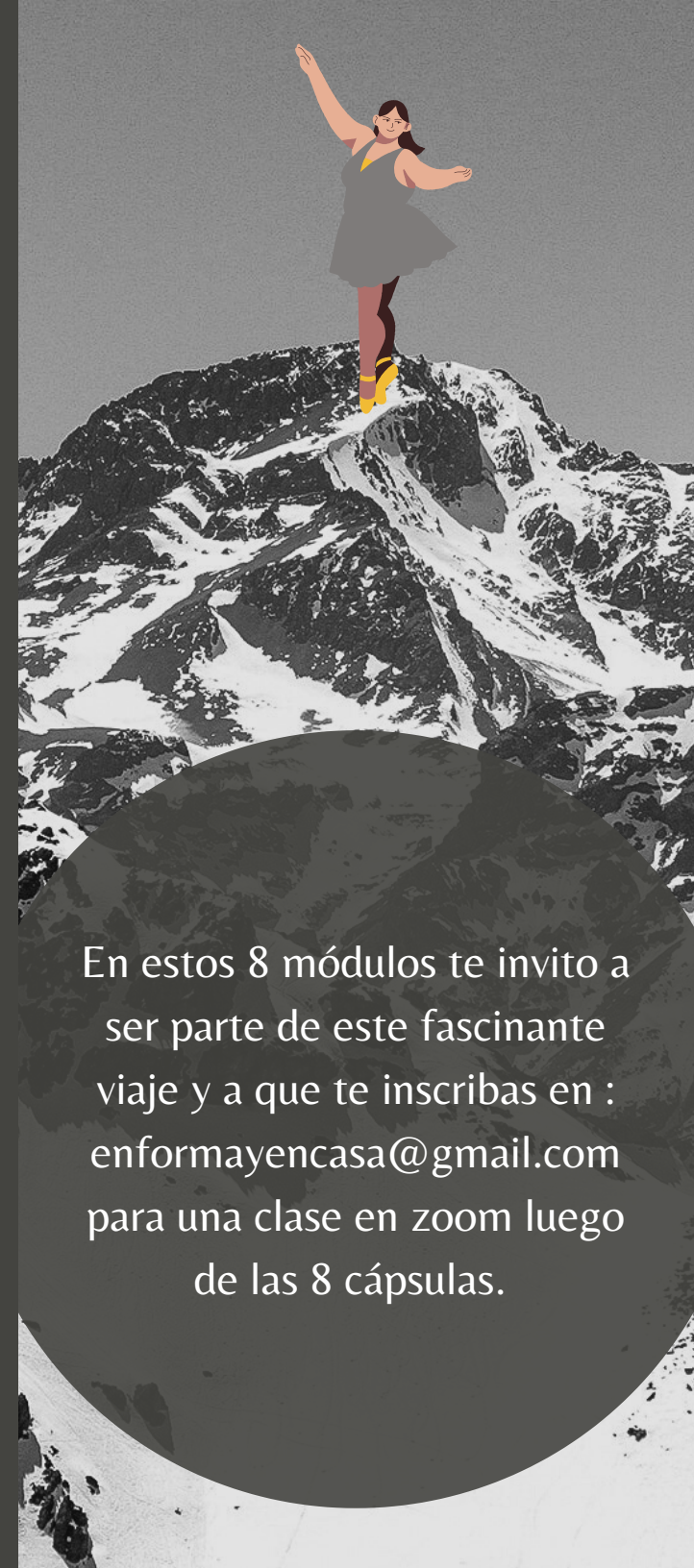
# TÉCNICA ACADÉMICA



*Alinosa Valenzuela*

*Benavides*

La Técnica Académica, es la disciplina que se estudia para bailar Ballet, este método comienza a sistematizarse a partir del 1600, es uno de los más antiguos y complicados en todo el mundo. Se necesita de mucha práctica para poder ejecutar los movimientos, además de una completa concentración y equilibrio corporal y emocional para seguir hasta el final.



En estos 8 módulos te invito a ser parte de este fascinante viaje y a que te inscribas en : [enformayencasa@gmail.com](mailto:enformayencasa@gmail.com) para una clase en zoom luego de las 8 cápsulas.

# Módulo 9: Técnica Académica



*Ainoska Valenzuela*

*Benavides*

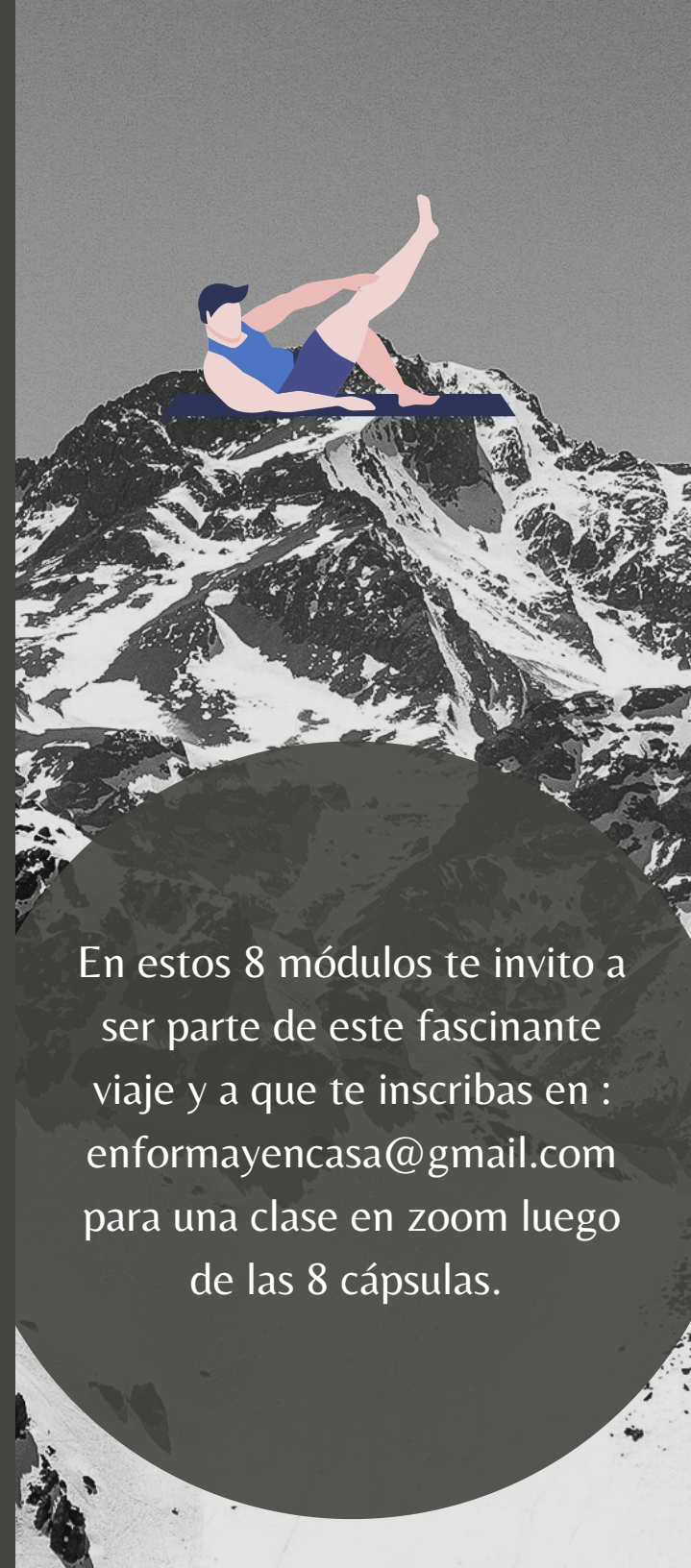
Protocolos:

- Peinado

<https://www.youtube.com/watch?v=EhNy-mUU49Y>

## Trabajo de Suelo

Se recomienda hacer trabajo de suelo como una preparación a todas y cada una sus sesiones, como también se recomienda hacer cotidiano.



En estos 8 módulos te invito a ser parte de este fascinante viaje y a que te inscribas en : [enformayencasa@gmail.com](mailto:enformayencasa@gmail.com) para una clase en zoom luego de las 8 cápsulas.

# Módulo 10: Técnica Académica

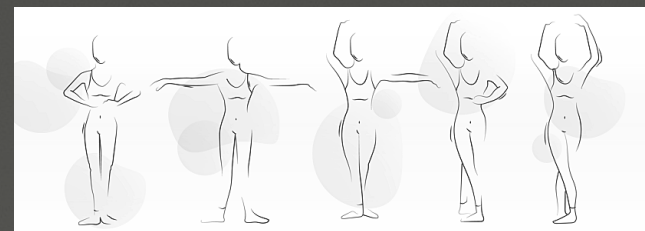


*Ainoska Valenzuela*

*Benavides*

## Posiciones de pies, piernas y brazos.

Las posiciones y movimientos de ballet son numerosas. En el siglo XVII, en Francia, el rey Luis XIV fundó en París la Academia Real de Danza, fue la primera escuela profesional de baile. Por esta razón, gran parte de las posturas y de los movimientos tienen denominación en el lenguaje francés. A continuación te describimos las cinco posiciones básicas de los pies y las cinco posiciones básicas de los brazos en conjunto con las manos que no admiten ninguna variación. Es necesario mencionar que las nuevas generaciones de profesionales de AbyaYala proponemos un trabajo más respetuoso y acorde a las condiciones naturales de cada cuerpo.



En estos 8 módulos te invito a ser parte de este fascinante viaje y a que te inscribas en : [enformayencasa@gmail.com](mailto:enformayencasa@gmail.com) para una clase en zoom luego de las 8 cápsulas.



# Módulo 11: Técnica Académica



*Alinospa Valenzuela*

*Benavides*

## Trabajo de Barra.

La barra como entrenamiento es fundamental para los bailarines. Estos ejercicios son esenciales para desarrollar los músculos correctamente, girando las piernas de las caderas y ganando el control y la flexibilidad de las uniones y músculos, nos desarrollamos en base a 11 tipos de combinaciones que iremos revisando con mesura.

En este ciclo estamos trabajando de manera inicial.

Es necesario mencionar que las nuevas generaciones de profesionales de AbyaYala proponemos un trabajo más respetuoso y acorde a las condiciones naturales de cada cuerpo.



En estos 8 módulos te invito a ser parte de este fascinante viaje y a que te inscribas en : [enformayencasa@gmail.com](mailto:enformayencasa@gmail.com) para una clase en zoom luego de las 8 cápsulas.

# Módulo 12: Técnica Académica



*Ainoska Valenzuela*

*Benavides*

## Trabajo de Barra.

La barra como entrenamiento es fundamental para los bailarines. Estos ejercicios son esenciales para desarrollar los músculos correctamente, girando las piernas de las caderas y ganando el control y la flexibilidad de las uniones y músculos, nos desarrollamos en base a 11 tipos de combinaciones que iremos revisando con mesura.

En este ciclo estamos trabajando de manera inicial.

Es necesario mencionar que las nuevas generaciones de profesionales de AbyaYala proponemos un trabajo más respetuoso y acorde a las condiciones naturales de cada cuerpo.



En estos 8 módulos te invito a ser parte de este fascinante viaje y a que te inscribas en : [enformayencasa@gmail.com](mailto:enformayencasa@gmail.com) para una clase en zoom luego de las 8 cápsulas.