



Metodologia Vaganova

Aula 2

○ Aplomb e como ativar partes essenciais para Port de Bras, Giros e en dehors

Aplomb

O Aplomb é a POSTURA que nos dá o EQUÍLIBRIO para a dança

- Ombros
- Costelas
- Peito
- Abdomen
- Encaixe do Quadril
- Posição do Corpo



Port de Bras

1 - Colocação e forças dos braços

2 - Como movimentar

Movimento partindo das mãos ou cotovelos

Condução pelo terceiro dedo

Respiração do corpo todo

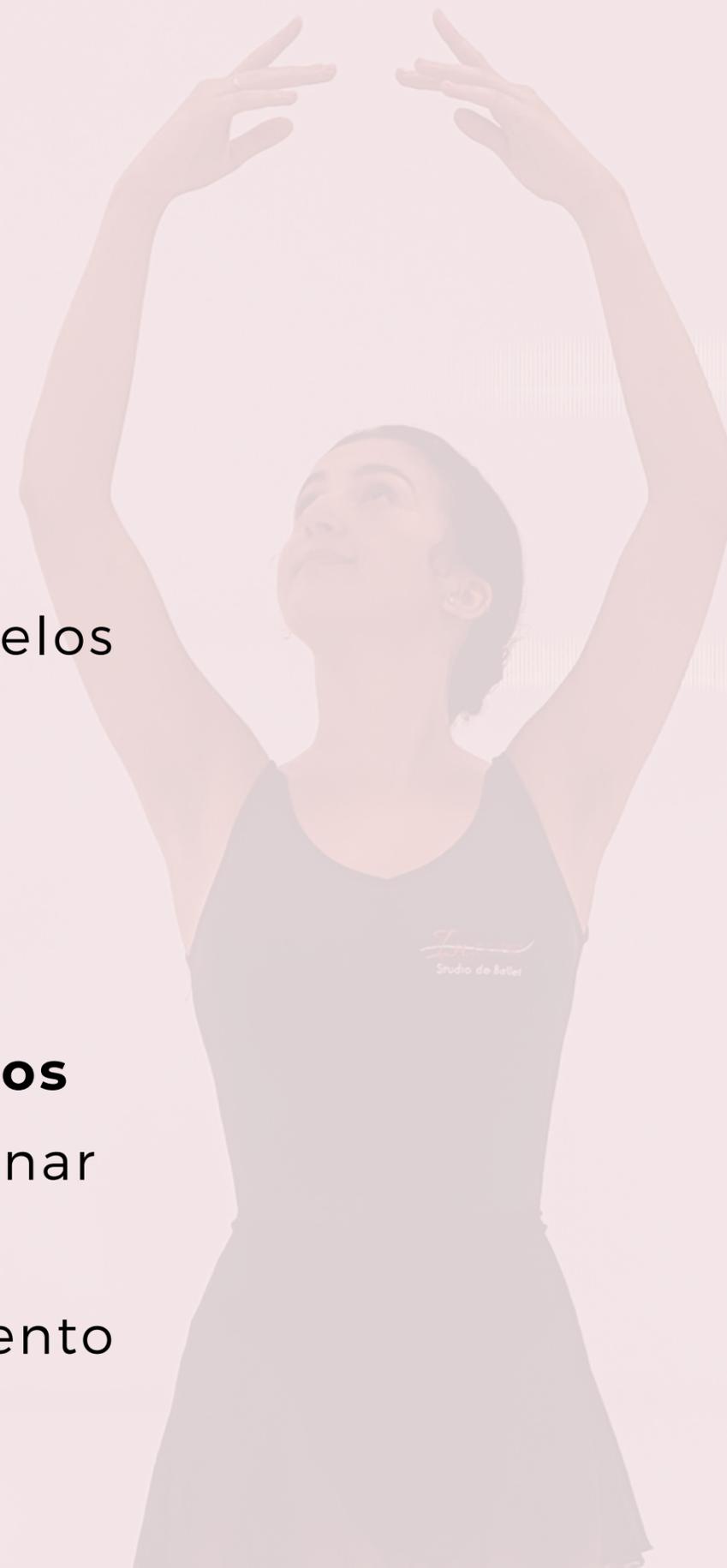
Cabeças

3 - Como o braço ajuda os movimentos

Sensação de inflar o balão e não tensionar

Coordenação do braço com a perna

Respiração no tempo anterior ao movimento



En dehors

Colocação do corpo

Encaixe do quadril

Colocação dos pés

Onde esticar os joelhos

Por onde parte o movimento e onde colocar a força

Exercícios de chão

Battement Tendus, Jetés e suas progressões

Rond de Jambe en l'air e sua potência

Espaço para en dehors no Rond a 45° ou 90°

Piruetas

Preparação

Colocação e intenção do corpo

Colocação e intenção do retiré passé

Movimento dos braços e como eles ajudam

Colocação do corpo (não atrasar a rotação)

Cabeças (como bater e correções)