



PROGRAMA DE ESTUDIOS
FUNDADORAS: NABILA NUIT – AMARA NUIT

SECCIÓN A – ANATOMÍA

MÓDULO A-1

Descripción: En este módulo encontrarás las nociones básicas en relación a la anatomía humana que te permitirá agrupar y clasificar todos los movimientos de la danza árabe en categorías dependiendo de la orientación que adoptan al momento de su ejecución. También haremos referencia a la importancia del calentamiento y estiramiento, así como también la descripción de la postura básica necesaria para iniciar el trabajo dancístico con la que se garantiza un menor riesgo de lesiones y más comodidad durante tu rutina de ejercicios.

Contenido: 1 Documento en pdf.

SECCIÓN M – MOVIMIENTOS

MÓDULO M-1

LINEAS RECTAS EN CADERA

Descripción: En este módulo se hace referencia a todos los movimientos de línea recta que pueden ser ejecutados a nivel de cadera, bien sea horizontales o verticales, y dentro de los verticales revisaremos los movimientos de línea ascendente y descendente. Rotaciones, twist, drops y la fracción de los levantamientos o descensos son algunas de las técnicas planteadas en este módulo. Para finalizar, encontrarás una guía de secuencias para ejercitar en casa con la que podrás desarrollar tu capacidad de aislamiento y control muscular.

Contenido: 9 videos.

MÓDULO M-2

COMBINACIONES DE LEVANTAMIENTOS, DESCENSOS Y ROTACIONES / LINEAS RECTA EN CADERA. HAGALLAH.

Descripción: En este módulo iniciamos la combinación de los movimientos de línea recta, levantamientos, descensos y movimientos horizontales, que generan

técnicas establecidas en este género de danza, tal es el caso del movimiento Hagallah que revisaremos en todas sus variantes, siendo éste uno de los preferidos por las bailarinas sobre todo cuando se trata de ejecutar desplazamientos. Luego de revisar las características del Hagallah haremos referencia de sus posibles combinaciones con otros movimientos de línea recta y curva para terminar con una excelente sugerencia de ejercicios para realizar en casa.

Contenido: 7 videos.

MÓDULO M-3 COMBINACIONES DE LEVANTAMIENTOS, DESCENSOS Y ROTACIONES / LINEAS RECTA EN CADERA. CAJAS Y PASO A TOQUE

Descripción: En esta sección haremos una revisión de la técnica del paso a toque, uno de los movimientos más comunes y presentes en todos los estilos de danza árabe. Incorporaremos algunas técnicas de cadera específicamente de línea recta a su ejecución y ejemplificaremos su empleo con o sin desplazamientos. Las cajas o combinaciones de drops, golpes y basculaciones también son protagonistas en este módulo. Veremos sus variantes en cuanto a dirección y puntos de retorno cuya ejecución siempre es muy llamativa al espectador. Culminaremos esta sección con tres propuestas de ejercicios para trabajar en casa que faciliten el desarrollo de cada técnica.

Contenido: 7 videos

MÓDULO M-4 COMBINACIONES DE LEVANTAMIENTOS, DESCENSOS Y ROTACIONES / LINEAS RECTA EN CADERA. EGIPCOS, 123, VALS, MANZUR Y SHIMMY

Descripción: Egipcios básicos, egipcio uno y medo, desplazamientos de tipo 123, Vals, manzur y shimmy son las técnicas a considerar en el Módulo M-4. Estas constituyen el resto de las técnicas que derivan de la combinación de líneas rectas a nivel de cadera, es por ello que luego de su explicación detallada encontrarás, además de los ejercicios para la casa, la primera secuencia coreográfica en la que se plasma a nivel de danza todas las técnicas que hemos revisado hasta ahora, que podrás memorizar y tomar como referencia para tu repertorio.

Contenido: 11 videos.

MÓDULO M-5 LÍNEAS RECTAS EN TORSO, COMBINACIONES Y POSTURAS DE BRAZOS

Descripción: En este módulo haremos una revisión de los movimientos de línea recta a nivel de torso que posteriormente se combinan con movimientos de línea recta a nivel de cadera. Plantearemos algunas secuencias que servirán de ejemplo y de punto de partida para tus propias creaciones. Seguidamente explicaremos las

diferentes posturas de brazos que podrías adoptar durante tu baile para finalizar con tres ejercicios para realizar en casa que podrías practicar siguiendo el cronograma sugerido en la página principal.

Contenido: 9 videos.

MÓDULO M-6 LÍNEAS CURVAS EN CADERA Y TORSO

Descripción: Los movimientos de línea curva se hacen presentes en esta sección. Comenzaremos describiendo aquellos que se ejecutan a nivel de cadera como los Ommies o círculos africanos, los ocho infinito horizontales y verticales, bien sea en su modalidad desplazada como estática. Seguidamente revisaremos la técnica de la rumba, jota y jota en ocho que constituyen movimientos de línea curva que se realizan con un solo lado de la cadera y por ende en orientación perfil o diagonal. También detallaremos las características de los camellos en sus diferentes variantes, movimientos circulares o curvos en pecho y brazos, finalizando con movimientos a nivel de cabeza y hombros y un rico repertorio de ejercicios para trabajar todas estas técnicas en casa.

Contenido: 11 videos.

MÓDULO M-7 COMBINACIÓN DE MOVIMIENTOS DE LÍNEA RECTA Y CURVA

Descripción: Habiendo revisado en los módulos anteriores todos los movimientos de línea recta y curva tanto en cadera como en torso, brazos y cabeza ¡es hora de combinarlos! Proponemos en esta sección algunas secuencias en las que se combinan todos los movimientos revisados hasta ahora, tanto a manera de ejercicio para trabajar el aislamiento y control muscular, como para desarrollar mayor resistencia y creatividad en la danza. ¡Es momento de bailar! Encontrarás una secuencia coreográfica de nivel intermedio para ejemplificar el empleo de todas las técnicas en una propuesta dancística acompañada de las acostumbradas secuencias de práctica en casa.

Contenido: 8 videos.

MÓDULO M-8 GIROS Y TRABAJO DE PIERNAS (Incorporación del ballet a la danza árabe)

Descripción: Para completar todo el trabajo de aislamiento tratado en los módulos anteriores incorporaremos ahora las técnicas de giros, con los que si bien podrás desplazarte o cambiar de ángulo durante tu presentación, también podrás incorporarlo al manejo de elementos revisados posteriormente para hacer lindas figuras en el aire. Luego de explicar los tipos de giros y algunos ejemplos de cómo

incorporar líneas rectas o curvas a éstos, culminaremos este módulo con algunos videos donde se plasma el trabajo de piernas del ballet clásico adaptado a la danza árabe. Los plié, coupé, passé, arabesque y otros más, le otorgarán elegancia y una apreciación más estética a tu técnica oriental.

Contenido: 9 videos

MÓDULO M-9 DESPLAZAMIENTOS COMBINADOS CON MOVIMIENTOS DE CADERA Y TORSO.

Descripción: Es hora de ponerte en movimiento y desplazarte por todo el escenario. En este módulo revisaremos todos los posibles patrones de desplazamientos y su empleo en conjunto con otros movimientos de línea recta y curva, giros y trabajo de piernas. Al final encontrarás los acostumbrados ejercicios para practicar en casa. Con estos patrones tu repertorio de técnicas estará completo y podrás ejecutarlos en base a tu estilo personal y con la ayuda de las herramientas en cuanto a interpretación y musicología que verás posteriormente en los siguientes módulos.

Contenido: 6 videos.

SECCIÓN I - INTERPRETACIÓN

MÓDULO I-1 INTERPRETACIÓN MUSICAL. INTERPRETACIÓN CORPORAL. DRAMATURGIA. IMPROVISACIÓN Y COMPOSICIÓN COREOGRÁFICA.

Descripción: Para interpretar una pieza oriental es necesario que la bailarina tenga conocimientos sobre la música, los ritmos, la composición coreográfica, expresión corporal y respiración. Esta es una sección de lectura conformada por cuatro artículos en los que encontrarás una reseña sobre interpretación musical, rimología árabe, instrumentos musicales y los tipos de composiciones para culminar con la estructura de un show de danza árabe. Revisaremos todo lo referente a la interpretación corporal, desde la expresión, gestualidad y sentimientos hasta la respiración y ejercicios. La composición coreográfica y todo en relación a la dramaturgia y finalmente las características, procedimientos y elementos a considerar para la creación e improvisación.

Contenido: E-book

MODULO I-2 ESTILOS DE DANZA

Descripción: Las técnicas de danza árabe planteadas en los módulos anteriores pueden ser ejecutadas con intensidad, fuerza, precisión y actitudes distintas. Esta distinción en su ejecución determina los diferentes estilos de danza; egipcio clásico, estilizado, turco, libanés son los principales y por ello los planteados en este módulo. Trabajaremos algunas secuencias características de cada estilo haciendo referencia a sus particularidades. Aunque no todas se acomoden a tu personalidad y tu danza resulta importante conocer estos estilos a la hora de trabajar en tropas grupales ya que podrías llegar a necesitar adaptarte a las exigencias de un coreógrafo, o bien, incluirlo en tu programa de estudios si está en tus planes dedicarte a la docencia.

Contenido: 16 videos.

MÓDULO I-3 DANZAS FOLKLÓRICAS

Descripción: En este módulo hablaremos acerca de las principales danzas folklóricas, sus características, vestimenta, significado y planteamientos a nivel escénico, tocaremos tópicos como la mileia, el hagallah, las danzas folklóricas egipcias como saidi y danza del bastón, dentro del folklore libanés revisaremos el dabke, posteriormente otras danzas como halishi, shaabi, danzas gawazi y finalmente los rituales de trance.

Contenido: 9 videos.

MÓDULO I-4 MANEJO DE ELEMENTOS EN DANZA ÁRABE / VELO Y DOBLE VELO

Descripción: El velo es uno de los elementos más trabajados en la danza árabe, haremos una revisión de sus técnicas, giros y brazadas que permiten realizar figuras en el aire. También propondremos algunas posturas y vestidos que podrás utilizar para entrar al escenario o en algún punto medio de una pieza musical. Finalmente trabajaremos el manejo de dos velos con una propuesta de secuencias para ejemplificar coreografías con este elemento.

Contenido: 9 videos

MÓDULO I-5 MANEJO DE ELEMENTOS EN DANZA ÁRABE / SABLE Y DAGAS

Descripción: En este módulo encontrarás las técnicas básicas para manejar el sable y las dagas, desde posturas, equilibrio del elemento y movimientos relacionados a

las artes marciales que podrás incorporar en tu interpretación. Explicaremos las técnicas en primer lugar para luego proponer algunas secuencias coreográficas que servirán de guía para hacer tus propias creaciones.

Contenido: 7 videos.

MÓDULO I-6 MANEJO DE ELEMENTOS EN DANZA ÁRABE / ABANICO DE SEDA

Descripción: El Abanico de Seda ha resultado ser un elemento sumamente novedoso y llamativo en las propuestas escénicas orientales. Sus efectos visuales a nivel individual y grupal lo convierten en uno de los favoritos. Trabajaremos en este módulo las técnicas básicas en su manejo, como abrirlo y cerrarlo, cascadas, brazadas, giros y cambios en las muñecas necesarios para que el abanico permanezca abierto y flotante durante el movimiento, para finalmente manejar algunas fracciones de coreografía y ejercicios para la casa que te permitirán adquirir mayor dominio de este elemento.

Contenido: 7 videos.

MÓDULO I-7 MANEJO DE ELEMENTOS EN DANZA ÁRABE / CANDELABRO, VELAS Y BANDEJA.

Descripción: Es el turno de los elementos de fuego! Muy utilizados en las fiestas familiares y religiosas y muy llamativos a nivel teatral. Sus técnicas en cuanto a postura corporal que permita un adecuado y estético equilibrio del elemento, los movimientos de línea curva y recta que podrían acompañar el equilibrio del mismo, las brazadas y figuras en el manejo de velas, constituyen los puntos a tratar en este módulo. El dominio de estos elementos lo adquirirás en base a la revisión de su técnica y posterior aplicación en secuencias coreográficas, que se planteará en cada video de este módulo.

Contenido: 8 videos.

MÓDULO I-8 MANEJO DE ELEMENTOS EN DANZA ÁRABE / CHINCHINES

Descripción: Mientras bailas, podrías animarte a acompañar a la orquesta con los crótalos, uno de los instrumentos de percusión que suelen tocar las bailarinas de danza árabe. Revisaremos sus generalidades, las formas para tomarlos, haremos un repaso de la ritmología árabe y los patrones básicos y combinaciones que podrían ejecutarse en función de estos ritmos ya vistos. Posteriormente incorporaremos estos patrones a algunos movimientos dancísticos como los paso a toque, uno y medio, hagallah, entre otros. Finalizaremos adaptando los patrones de chinchines a ciertos desplazamientos con una posterior sugerencia de secuencias de práctica en casa.

Contenido: 8 videos.

MÓDULO I-9

MANEJO DE ELEMENTOS EN DANZA ÁRABE / ALAS DE ISIS

Descripción: En este módulo revisaremos las técnicas básicas en el manejo de las alas de isis, posturas, movimientos y las figuras que pueden hacerse en una orientación frontal, diagonal o mientras la bailarina ejecuta giros. Propondremos algunas secuencias coreográficas que te servirán de guía para tus futuras creaciones y por supuesto a manera de ejercicios. Verás que podrás incorporar el manejo de este elemento para presentarte en el escenario, ejecutar toda la pieza con el elemento o bien abandonarlo en algún momento, con los ejercicios y secuencias sugeridas te animarás a plantear propuestas de coreografías grupales que siempre serán muy vistosas si las alas de isis están presentes en ellas.

Contenido: 5 videos.

MÓDULO I-10

MANEJO DE ELEMENTOS EN DANZA ÁRABE / BASTÓN

Descripción: El bastón es el elemento que probablemente represente en mayor medida el folklore egipcio. Su manejo individual o grupal con el empleo de un vestuario y música adecuada siempre es disfrutado por cualquier tipo de público. En este módulo trabajaremos las técnicas básicas en su manejo, posturas, movimientos y equilibrio. Cuando hayas logrado su dominio, incorporaremos entonces el "doble bastón" para realizar figuras y brazadas. Podrás hacer uso de las técnicas planteadas en el manejo el tahtib aunque éste suele ser utilizado mayormente por el hombre. Proponemos secuencias coreográficas ideales para lograr el rápido dominio de este elemento y suficiente flexibilidad a nivel de muñeca.

Contenido: 8 videos.

MÓDULO I-11

ESTILO SAMAI

Descripción: En este módulo revisaremos las técnicas básicas del estilo samai, elegante y sofisticado, que tiene un particular lugar dentro de las danzas orientales. En éste estilo ciertos movimientos de "danza del vientre" no son bienvenidos, sino que se concentra en la suavidad y exquisitez que le aporta el ballet clásico, acompañado del empleo de algunos movimientos de línea curva revisados en los módulos anteriores. Luego de conocer su técnica plantearemos algunas secuencias coreográficas para ejemplificar este tipo de danzas para finalizar explicando las técnicas básicas en el empleo del elemento Velo en este estilo de danza.

Contenido: 7 videos.

MÓDULO I-12 TRABAJO DE PISO

Descripción: En este módulo revisaremos los diferentes movimientos, posturas y desplazamientos que se ejecutan en el piso, su finalidad frecuentemente se relaciona con las danzas de tipo tribal fusión o bien para el manejo y equilibrio de ciertos elementos como sable, bandeja, candelabro, entre otros. Incorporaremos a este nivel la técnica de cambré y caída turca, una de las formas más llamativas de iniciar el trabajo de piso. Finalmente abarcaremos los tipos de giros y secuencias para trabajo de piso netamente orientadas a danza árabe y otras para tribal fusión y fusiones contemporáneas que podrán ayudarte a manejar tanto el equilibrio como tu fuerza y flexibilidad.

Contenido: 7 videos.

MÓDULO I-13 FUSIONES EN DANZAS ÁRABES. FUSIÓN ÁRABE FLAMENCO

Descripción: Las fusiones en danza árabe constituyen una forma novedosa de variar el repertorio cuando se trabaja una obra teatro-dancística completa, le permite al coreógrafo y productor distraer al público en base al cambio de escenario, estilo de danza y música, pero siempre manteniendo en primer plano la danza árabe. La fusión árabe flamenco ha sido trabajada desde hace años y en este módulo indicaremos las técnicas básicas del flamenco en cuanto a brazadas y giros que podrían incorporarse al repertorio árabe. Luego daremos una muestra de esta fusión en base a secuencias coreográficas.

Contenido: 6 videos.

MÓDULO I-14 FUSIONES EN DANZAS ÁRABES. FUSIÓN ÁRABE TANGO

Descripción: Unir los movimientos de danza árabe con la sensualidad del tango parecía una fusión inevitable. Las técnicas de tango que incluyen principalmente trabajo de piernas y posturas rígidas a nivel de brazos se adaptan de forma muy armónica al trabajo de caderas y aislamiento de la danza árabe. Haremos en primer lugar una revisión de estas técnicas ejemplificando la incorporación de movimientos de la danza del vientre para luego ejercitarlo en función de fracciones de coreografía con una música acorde a la fusión planteada.

Contenido: 8 videos.

MÓDULO I-15 FUSIONES EN DANZAS ÁRABES. FUSIÓN ÁRABE SAMBA

Descripción: La samba es otro género que se fusionó de forma inevitable a la danza árabe, en su forma más común, en piezas musicales de tipo solos de derbake. Trataremos las técnicas de samba a nivel de cadera y patrones de pierna, muy parecidas a las planteadas en los módulos anteriores, y cómo incorporarlas sin

perder el tinte árabe en la interpretación. La coreografía sigue siendo la mejor forma de ejemplificar su visión a nivel de escenario y es por ello que proponemos algunas secuencias de práctica donde se emplean las técnicas de ambos géneros.

Contenido: 5 videos.

MÓDULO I-16 FUSIONES EN DANZAS ÁRABES. DANZAS POLINESIAS

Descripción: Aunque es conocido como “bellynesian” o fusión polinesia, ésta no representa una fusión como tal. De hecho en su interpretación se respeta la música y el atuendo característico de las danzas polinesias. El método AMI acepta esta nomenclatura basado en que la técnica polinesia que se plantea, se explica en función del trabajo de caderas y movimientos de brazos tomados de la danza árabe. En este módulo entonces haremos un repaso de las técnicas de danza del vientre que coinciden con las polinesias y a raíz de las cuales surgen propuestas coreográficas que le otorgan gran diversidad y creatividad a la obra. La explicación técnica, las variantes que se ajustan a este nuevo género y secuencias de práctica serán mostrados para ejemplificar esta “fusión” y servirte de guía en tu estudio.

Contenido: 6 videos.

MÓDULO I-17 FUSIONES EN DANZAS ÁRABES. BOLLYWOOD

Descripción: El bollywood es una danza hindú que no se trabaja fusionado a la danza árabe, sin embargo por tratarse de otro tipo de género oriental, suele acompañarla en obras teatro-dancísticas. Su música y vestuario es completamente distinto al utilizado en la danza del vientre, sin embargo trabajaremos sus técnicas y algunas posturas de forma muy respetuosa, para lograr un conocimiento en general que pueda servirte de guía para un futuro estudio más detallado de este género.

Contenido: 6 videos.

MÓDULO I-18 ESTILO TRIBAL AMERICANO

Descripción: En este módulo tocaremos algunos puntos claves en cuanto a la técnica del estilo tribal americano y su característica improvisación grupal. Haremos referencia a su técnica de brazos y torso y revisaremos las técnicas de cadera que se emplean, sirviendo de guía para su futura profundización. Finalmente revisaremos algunas propuestas de fusiones dentro del estilo tribal y secuencias dancísticas para su estudio y práctica en casa.

Contenido: 8 videos.