



Artículo Original / 080905-2015

Análisis diacrónico y descriptivo del en dehors en el baile flamenco

Diachronic and descriptive analysis of the en dehors in flamenco dancing

Irene Baena-Chicón (1) Email: irenecpd@gmail.com

Alfonso Vargas-Macías, PhD. (2)

Sebastián Gómez-Lozano, PhD. (3)

(1) Departamento de Flamenco. Conservatorio Profesional de Danza, Reina Sofía. Granada, España.

(2) Centro de Investigación Flamenco Telethusa. Cádiz, España.

(3) Departamento de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Universidad Católica San Antonio de Murcia. Murcia, España.

Recibido: 4 mayo 2015 Revisión editorial: 5 mayo 2015 Revisión por pares: 18 mayo 2015 Aceptado: 28 mayo 2015 Publicado online: 30 mayo 2015

Resumen

El *en dehors* es un elemento indispensable en la danza clásica que consiste en el principio de rotación externa de ambas articulaciones coxo-femorales e implica también al resto de las extremidades inferiores para conseguir que los pies formen un ángulo de 180°. A pesar de no ser un elemento técnico del flamenco se ha observado su presencia en los bailes. Esta utilización del *en dehors* hace referencia a todas las rotaciones externas de las extremidades inferiores, independientemente de los grados o si se realiza unilateralmente. El objetivo de este estudio es analizar la presencia del *en dehors* en el flamenco actual en comparación con el de los años treinta a ochenta del siglo pasado. Fueron analizados 60 bailes, 30 del periodo entre 1930 y 1980 interpretados por 15 bailaoras, y otros 30 de la etapa 2000 a 2015 ejecutados por otras 30 bailaoras. En el primer periodo se registraron 189 *en dehors* (media: 6.30 ± 7.70 por baile y una aparición media de un *en dehors* cada 29.64 s), de los cuales el 23.26% eran bilaterales. En el segundo periodo se realizaron 766 *en dehors* (media: 25.53 ± 26.89 por baile y una aparición media cada 8.96 s), el 43.34% de ellos eran bilaterales. Estos datos demuestran un mayor uso del *en dehors* en el flamenco actual. Consideramos que estos últimos resultados son influenciados tanto por una mayor formación académica de las intérpretes como por un estilo más integrador que incorpora más cantidad de recursos estéticos y expresivos.

Palabras Clave danza clásica, danza española, zapateado, marcaje, braceado.

Abstract

The *en dehors* is an indispensable element in classical dance. It consists of coxo-femoral external rotation of both hips, and of the lower extremities when putting their feet in an 180° angle. Although it is not a technical element of flamenco dancing it is used during performances, but it refers to all types of lower extremities external rotations, regardless its grades or if it is done unilaterally. The aim of this study is to analyze the presence of *en dehors* in the present flamenco dancing compared to the years from the thirties to the eighties of the last century. 60 dances have been analyzed, 30 from the period 1930-1980 played by 15 dancers and 30 dances from 2000-2015 performed by 30 dancers. In the first period, 189 *en dehors* were counted (average: 6.30 ± 7.70 for dancing and an average occurrence of an *en dehors* every 29.64 s), the 23.26% of them were bilateral. In the second period 766 *en dehors* were performed (average: 25.53 ± 26.89 for dancing and it appears every 8.96 s), the 43.34% of them were bilateral. These data demonstrate greater use of *en dehors* in the present flamenco dancing. We think it is influenced by a higher educational level of the performers as well as a more inclusive style that incorporates more aesthetic and expressive resources.

Keywords ballet, spanish dance, footwork, marcaje, braceado.

Introducción

El término *en dehors* en danza clásica se relaciona con una máxima rotación externa de caderas. En el tratado de Thoinot Arbeau¹ de 1588 surge por primera vez este principio, en el que las articulaciones coxofemorales son giradas externamente hasta obtener un ángulo de noventa grados respecto de la posición neutra². No obstante, la rotación externa máxima implica la suma de todas las articulaciones del tren inferior (cadera, rodilla, tibia, tobillo y pie), ya que la participación exclusiva de la articulación coxo-femoral está limitada en la consecución de esos 90 grados. Para Lifar³ la técnica del ballet clásico se basa en este canon estético de rotación externa, donde cada extremidad debe girar hacia afuera desde la articulación de la cadera, de manera que los pies formen un ángulo de 180° sobre el suelo. Este elemento técnico junto a la elongación axial de la columna vertebral, configuran la disposición corporal más representativa del ballet clásico.

La exigencia estética angular del *en dehors* es una condición limitante para la práctica de esta danza a nivel profesional en las compañías de ballet⁴. Pero esta posición girada de las caderas no es exclusiva del ballet, también se utiliza en la danza de otras manifestaciones escénicas como en las danzas balinesas, hindúes o en la *commedia dell'arte*.^{3,5,6}

Su utilización se justifica por la disposición anatómica de la propia articulación coxo-femoral, que en la posición *en dehors* favorece el rango de movimiento articular de las piernas independientemente de la posición del torso⁷. Esta rotación externa de caderas optimiza la libertad de movimiento de la pierna ya que evitan choques óseos entre el hueso coxal y la porción proximal del fémur. Por ello, el trabajo técnico para conseguir un perfecto *en dehors* está condicionado por las características individuales de la anatomía articular coxo-femoral⁸. Principalmente por la profundidad y diámetro de la cavidad acetabular pero también por el ángulo que forman la cabeza-cuello con diáfisis femoral⁹.

Supeditar el resultado estético de pies en ángulo de 180 grados frente a las limitaciones individuales, somete a las articulaciones como al raquis lumbar y rodillas a situaciones de estrés⁸. En estos casos se aprecian varios mecanismos de compensación como pies pronadores, torsión del tendón rotuliano por desviación de la patela o inclinación anterior de la pelvis¹⁰. Estos hechos pueden provocar ciertas alteraciones osteo-liga-

mentosas, sobre todo en la articulación de las rodillas. La rotación tibial es otra de las consecuencias de una inadecuada y forzada enseñanza de esta técnica¹¹.

La rigidez de los tejidos fibrosos blandos que rodean la articulación coxo-femoral (ligamentos iliofemorales, el isquiofemoral y el pubofemoral) son otros de los factores limitante del *en dehors*. La falta de elasticidad muscular, especialmente en los aductores, también reduce las posibilidades de conseguir un buen *en dehors*, sin embargo no se puede adquirir en una máxima amplitud solo con el entrenamiento⁹. El rendimiento artístico de las bailarinas, va a depender en gran medida del alto grado de flexibilidad del sistema musculoesquelético de los practicantes, sobre todo en estilos como el de ballet clásico.

La técnica de danza clásica es considerada la base académica de todas las manifestaciones escénicas corporales. En esta línea, la danza española ha integrado muchos elementos y principios de la danza clásica, incluido el *en dehors*¹². También se aprecia esta influencia en el baile flamenco, sobre todo en las enseñanzas regladas, donde se advierte un ensayo constante para perfeccionar la técnica, consiguiendo movimientos más ágiles, fluidos y dinámicos¹³. Es inevitable aludir a una herencia del *en dehors* en el baile flamenco¹⁴ (figura 1).

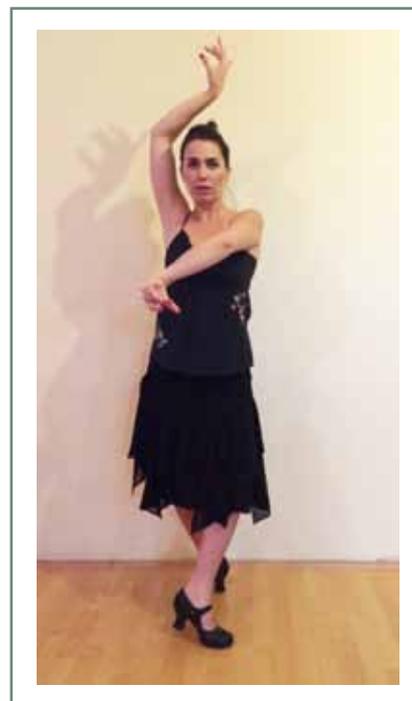


Fig. 1 Marcaje flamenco con presencia en *dehors* en ambas caderas.

Actualmente, el *en dehors* es utilizado como elemento técnico pedagógico en los Conservatorios Profesionales de Danza de Andalucía en la especialidad de Baile Flamenco bajo la influencia de otras materias de estudio. Estas asignaturas son Técnicas Básicas de Danza (con contenidos específicos de Danza Clásica y Danza Contemporánea) y Danza Española (con contenidos de Escuela Bolera, Folklore y Danza Estilizada). Estas disciplinas, usan el *en dehors* como parte de su repertorio técnico y de ahí su transferencia al baile flamenco.

El *en dehors* en el baile flamenco es un término que referencia a todas las posiciones abiertas de las extremidades inferiores determinadas por las líneas que dibujan los pies, independientemente de los grados de rotación externa de cada una. No es necesario que cumpla como requisito el canon clásico estético de 180° para ser considerado *en dehors* ni que se realice simultáneamente con ambas caderas.

En el baile flamenco el *en dehors* no se trabaja como técnica específica, pero cada vez más, las bailaoras entrenan otras disciplinas que incorporan este gesto. Actualmente Escuela Bolera, Danza Clásica o el propio Folklore son estilos que complementan la formación. Es inevitable el trasvase de este elemento, tanto a la improvisación como al desarrollo de ciertos palos bailados.

El *en dehors* en el baile flamenco es fácil de identificar, ya que su base técnica está basada en la sexta posición de pies o paralelo. Cualquier rotación externa, por mínima que sea, se identifica con este gesto. Además puede ser unilateral, mientras que en la danza clásica siempre aparece en las dos extremidades, ya estén *à terre* (a tierra) o *à l'air* (al aire).

Dentro de este marco estético y social, la finalidad de nuestro estudio es describir el uso del *en dehors* en los bailes flamencos. Se analizará su influencia tanto en la técnica base como gesto técnico incorporado al repertorio coreográfico. En 1967 existe la constancia de la presencia de dos corrientes opuestas en el baile flamenco, una temperamental desarrollada por una mayor aportación gitana y otra más clásica, influida por la estilización¹³. La primera, representa una forma más ortodoxa de baile, donde priman los cánones que dictan la tradición¹⁵. La segunda es más aperturista, fusionan pasos y aspectos técnicos de otras danzas. Analizar la presencia del *en dehors* en bailes de ambas tendencias, es fundamental para determinar si este elemento

clave en la antropología de la danza es un vestigio heredado de la danza clásica¹⁶ y/u otras danzas.

Nuestra hipótesis de partida es que el uso del *en dehors* en el baile flamenco es mayor en los últimos 15 años que en el siglo pasado. Por lo tanto, nuestro objetivo es analizar la presencia del *en dehors* en el flamenco actual en comparación con el de los años treinta a ochenta del siglo XX.

Material y Método

Muestra

Fueron analizados 60 bailes flamencos pertenecientes a los dos estilos mencionados: 30 bailes del estilo ortodoxo interpretados por 15 bailaoras entre los años 1930 y 1980; y 30 bailes en representación de los bailes de vanguardia ejecutados por 30 bailaoras durante el período 2000-2015.

La elección de dos etapas de análisis del *en dehors* fue debido a que hasta los años 80, las bailaoras no solían tener formación complementaria a parte del flamenco, aunque algunas intérpretes conocían la danza española, pero no de forma exclusiva¹⁷. Representa al baile ortodoxo, fuera de cualquier influencia estilística que no sea propio de este arte. Sin embargo, a principios del siglo XXI surge un baile más vanguardista. La curiosidad, la apertura hacia otros estilos, el riesgo, la formación, y la disciplina¹⁸ son ingredientes básicos para su creación e interpretación.

Los criterios de inclusión para los bailes de estudio fueron los siguientes:

- Bailes cuyos registros videográficos estuvieran disponibles en la red y que se correspondieran con coreografías diseñadas para la escena, el cine o la televisión. Debido a ello no se encontrarán secuencias improvisadas a priori, si no una puesta escénica cuidada.
- Bailes interpretados exclusivamente por mujeres en solitario para unificar el estudio en una sola técnica corporal, ya que el flamenco está bien diferenciado por sexo desde que se inició su codificación a mediados del siglo XIX¹⁴. En el caso de la mujer, es conocida

como baile de cintura para arriba o baile de falda y en el caso del hombre, de cintura para abajo o baile de pantalón.

Como criterio de exclusión se tomó que las artistas no portaran como complemento la bata de cola, para que toda la muestra tenga la misma técnica de base.

En total se analizaron 19 palos distintos entre ambos grupos de bailes (tabla 1).

Tabla 1. Relación de palos interpretados en cada uno de los períodos de estudio.

Palos interpretados (n=19)	Período 1930-1980 (n=30)	Período 2000-2015 (n=30)
Alegrías	4	8
Bulerías	3	2
Bulerías por soleá		2
Cantiñas	2	1
Caña	1	
Colombiana	1	
Farruca	1	4
Guajiras	2	1
Liviana	1	
Marianas		1
Martinete	1	
Nana		1
Peteneras	1	
Seguiriyas	1	3
Soleá	5	
Tangos	1	4
Taranto	6	1
Tiento por tangos		1
Zambra		1

Método y Diseño de la investigación

Se utilizó la fuente de Youtube para obtener el material audiovisual para su posterior análisis. Tras la descarga del vídeo con la app Amerigo, se utilizó SmartMotion para iPad, que permite visualizar los vídeos frame a frame.

El foco de atención se concretaba en el tren inferior de las bailaoras, atendiendo a las posiciones y movimientos que ejecutaban para averiguar si existía *en de hors* o no, para ello se atendía a la presencia de rotación de la cadera, rodillas y pies independientemente del grado de amplitud alcanzado.

Para definir el estudio, concretamos dos tipos de fases para analizar el *en de hors*, estática y dinámica, teniendo en cuenta si las extremidades inferiores están inmóviles o en movimiento. En la fase estática se registró si se ejecutaban durante desplantes o en fases de braceos. En la fase de desplante, la bailaora está en una posición estática tras rematar y cerrar cualquier parte que conforma la estructura del baile flamenco. Todos los segmentos corporales estarían colocados en una posición fija impregnando fuerza expresiva. Se suele usar para arrancar aplausos del público. En cambio en la fase de braceo, la bailaora centra el foco expresivo en el tren superior, con movimientos de brazos y tronco donde los desplazamientos y los zapateados quedan relegados a un segundo plano.

Dentro de la fase dinámica se registró si los *en de hors* se realizaban durante fases de zapateados o en fases de otros movimientos. Esta fase genérica de movimientos incluye aquellas partes del baile en la que no se zapatea, destacando los desplazamientos, giros, marcajes y pasos específicos de danza clásica y danza española (concretamente de la escuela bolera).

De cada baile se registraron las siguientes variables, diferenciándolas según el hemicuerpo que la ejecutaba:

- Número de apariciones del uso del *en de hors*.
- Momento de las ejecuciones *en de hors* durante el baile: minuto y segundo
- Cantidad de usos de forma dinámica, concretadas si eran en zapateados o movimientos.
- Cantidad de usos de forma estática, detalladas si eran en desplantes o braceos.

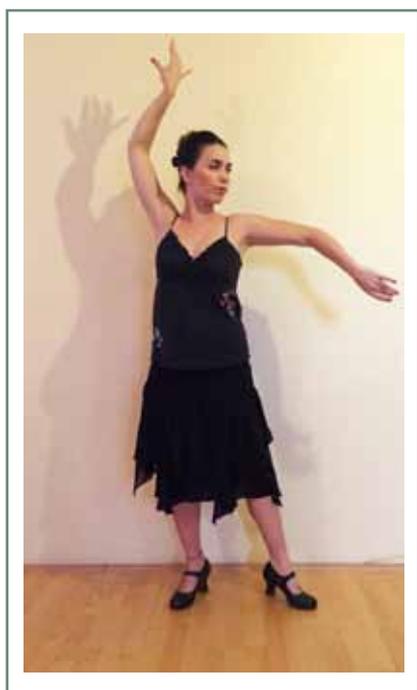


Fig. 2 Presencia de *en dehors* en ambas caderas durante una fase de movimiento dentro del apartado dinámico, movimiento denominado *paso vasco*.

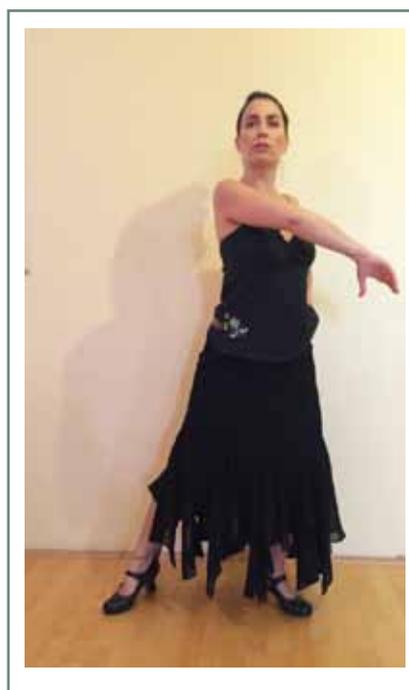


Fig. 3 Fase estática, realizando un *desplante* con *en dehors* de ambas caderas.

Análisis estadístico

Para el estudio estadístico se utilizó el software SPSS v.15 para Windows (SPSS inc., Chicago, IL, USA), realizándose un análisis estadístico descriptivo (media, mínima, máxima y desviación estándar). También se realizó una distribución de frecuencias de las variables analizadas.

Resultados

En los 30 bailes analizados del periodo comprendido entre 1930-1980 se registraron un total de 189 *en dehors*, lo que equivale a una media de 6.30 ± 7.70 *en dehors* por baile. El mayor número de rotaciones externas registradas fue de 33 y el mínimo de cero. En total se registraron 7 bailes en los que no hubo ningún *en dehors*. La duración media de estos bailes fue de 359.97 ± 186.71 s, lo que supone una aparición media de un *en dehors* cada 29.64 s.

Por el contrario, de los 30 bailes correspondientes al periodo 2000-2015 fueron detallados un total de 766 *en dehors*, equivalente a una media de 25.53 ± 26.89 *en dehors* por baile. El mayor número de gestos registrados fue de 128 y el mínimo también de cero, pero en este grupo solo se registraron 2 bailes sin ningún *en dehors*. La duración media de los bailes de este periodo fue de 538.50 ± 228.82 s, lo que implicó un periodo medio de aparición del *en dehors* de 8.96 s.

En la siguiente tabla (tabla 2) se muestran los resultados parciales obtenidos en función del hemicuerpo implicado.

En la tabla 3, se muestran los datos de los *en dehors* realizados simultáneamente con ambas piernas ejecutados en cada una de las épocas de estudio.

Tabla 2. Presencia del *en dehors* en las diferentes partes del baile y en función del hemicuerpo que los realiza.

	Período 1930-1980		Período 2000-2015	
	D n (%)	I n (%)	D n (%)	I n (%)
DESPLANTE	8 (4.23%)	3 (1.59%)	20 (2.61%)	32 (4.18%)
BRACEO	11 (5.82%)	12 (6.35%)	69 (9.01%)	47 (6.13%)
TOTAL ESTÁTICO	19 (10.05%)	15 (7.94%)	89 (11.62%)	79 (10.31%)
ZAPATEADO	42 (22.22%)	34 (17.99%)	93 (12.14%)	37 (4.83%)
MOVIMIENTO	38 (20.11%)	41 (21.69%)	260 (33.94%)	208 (27.15%)
TOTAL DINÁMICO	80 (42.33%)	75 (39.68%)	353 (46.08%)	245 (31.98%)
TOTAL HEMICUERPO	99 (52.38%)	90 (47.62%)	442 (57.70%)	324 (42.30%)

Tabla 3. Número de *en dehors* realizados simultáneamente con ambas piernas en cada época y su porcentaje en relación con el total.

	Período 1930-1980 (n=189)	Período 2000-2015 (n=766)
DESPLANTE	0 (0%)	16 (2.08%)
BRACEO	4 (2.11%)	28 (3.65%)
TOTAL ESTÁTICO	4 (2.11%)	44 (5.73%)
ZAPATEADO	28 (14.81%)	6 (0.78%)
MOVIMIENTO	12 (6.34%)	282 (37.59%)
TOTAL DINÁMICO	40 (21.15%)	288 (46.08%)
TOTAL HEMICUERPO	44 (23.26%)	332 (43.34%)

Discusión

La finalidad de esta investigación es analizar el uso del *en dehors* en dos etapas históricas muy diferentes. El primero, en el período comprendido entre los años 1930-1980, donde las corrientes estéticas externas tenían poca influencia en el baile flamenco. El segundo, abarca desde el comienzo del siglo XXI hasta la actualidad. Época marcada por la globalización como fenómeno económico e intercultural y que se refleja en la corriente escénica por la influencia de estilos.

Los resultados nos indican que el *en dehors* ha ido tomando relevancia en el baile flamenco a lo largo del tiempo, de lo que se deduce una evolución tanto en el ámbito técnico como en el práctico. Teniendo en cuenta que la duración media de los bailes de antes de los 80 es de 5:50 minutos y de los más actuales de 8:58 minutos, hay que resaltar que las apariciones de *en dehors* en los primeros ocurría cada 29.63 segundos; mientras que en los bailes de la presente época aparece cada 8.96 segundos. Esto significa que en el transcurso de los años, ha aumentado la frecuencia de su uso de forma considerable, a pesar de que los bailes del período moderno analizados tenía una duración un 33.15% mayor. En líneas generales, los bailes actuales tienen una media de 25.53 ± 26.89 *en dehors* por baile frente a los 6.30 ± 7.70 de los del período de 1930-1980.

Además, se distingue que la presencia de *en dehors* existe en las dos épocas analizadas. Esto denota que incluso las bailaoras con una formación casi exclusivamente flamenca, también marcaban pasos con *en dehors* en sus coreografías. Por tanto, no necesariamente han tenido que estudiar danza clásica para incluirlo en sus actuaciones. A pesar de ser el *en dehors* un gesto técnico específico del ballet clásico, las intérpretes flamencas lo han usado desde el siglo pasado. Es un recurso que enriquece el efecto visual en las coreografía, al variar con posiciones cerradas y abiertas, tanto en pasos y movimientos, dan efectismo a la falda y al zapateado en sí. Este juego estético entre posiciones en paralelo como *en dehors* se advierte en movimientos dispuestos desde las caderas, rodillas y/o pies. Transmiten roneo y sensualidad.

En las fases estáticas de los bailes existe menor proporción de *en dehors* que en las fases dinámicas. Se aprecia en ambas épocas, concretamente un 17.99% para el período del siglo XX y un 21.93% para el del XXI (tabla 2). Esto demuestra que el *en dehors* no es un elemento

técnico específico del baile flamenco y su uso se centra más en las partes donde prima la estética del tren inferior frente a la del superior.

En la fase dinámica es donde se concentran el mayor número de *en dehors* en ambas etapas, registrándose menor número de *en dehors* en los bailes ortodoxos que en los más vanguardistas, 155 frente a 598. Pero en relación al número total, se aprecia una ligera mayor proporción en el período 1930-1980 que en el 2000-2015, concretamente de un 82.01%, frente al 78.06%. Esta diferencia de porcentaje cobra relevancia especialmente en los *en dehors* ejecutados durante el zapateado, 40.21% del primer período frente al 16.97% de la actualidad (tabla 2). El hecho de que en los bailes antiguos se concentraran los *en dehors* en los zapateados frente a otras partes, denota que es ahí donde los recursos visuales del tren inferior cobraban importancia. En cambio, en los bailes actuales el zapateado tiene un papel eminentemente sonoro donde prima más la velocidad¹⁹ que la estética visual.

Por otro lado, se aprecia un mayor uso del *en dehors* en la pierna derecha que en la izquierda, concretamente de un 15.4% en la época actual frente a un 4.76% de la época anterior (tabla 2). Estos resultados están en consonancia con un estudio realizado por Vargas²⁰ con bailaoras y bailaoras profesionales, donde aprecia que se realizan más zapateados con el pie derecho que con el izquierdo.

En la fase dinámica de los movimientos, los *en dehors* realizados abarcan multitud de gestos técnicos, algunos de ellos procedentes de otras disciplinas dancísticas como la escuela bolera (*pasos vascos, steps, sostenidos o destagues* entre otros) o la danza clásica (*arabesques, attitudes, déboulés, retirés o degagés*). Sin embargo, es relevante en este estudio, la cantidad de apariciones de los *deboules*, giros ejecutados desde la primera posición de pies. En este gesto, los talones deben estar juntos y las puntas de los pies hacia fuera alineados diametralmente²¹, intentando formar 180°, la mayor rotación externa posible del *en dehors*. La proporción de *en dehors* correspondientes a movimientos dinámicos, es mayor en el período 2000-2015, 61.10% frente al 41.80% de la etapa de 1930-1980.

El hecho de que las bailaoras de flamenco estudien otras disciplinas dancísticas es materia de controversia hoy en día. Por un lado se mantiene la idea de conservar intacto el legado flamenco, manteniendo la postura que no es necesario conocer la terminología de otras danzas

para conseguir una interpretación de calidad en el baile flamenco. Por otro, existe la alternativa de interpretar el flamenco como baile vivo que debe enriquecerse de otros ámbitos para estar en constante evolución.

En contra de esta influencia está la vertiente protectora del carácter propio del baile español. Ésta argumenta que puede verse contaminado por la excesiva rectitud corporal que puede provocar el estudio de la danza clásica como base académica²². Sin embargo, no se puede obviar que el baile flamenco ha ido bebiendo de otras artes corporales desde sus inicios, conformándose a medida que iban pasando los años²³. Esto se puede observar en el carácter en brazos y manos procedentes de la escuela bolera²⁴ y en la movilidad de los pies, donde existe cierta semejanza con vocabularios de otras danzas, incluido el ballet¹⁴.

Lo que sí es cierto, que antiguamente mientras se iba forjando el lenguaje dancístico en el flamenco, todos los movimientos se aflamencaban, consiguiendo perder su esencia original, e incorporándose al nuevo vocabulario sin trascender su procedencia.

Sin embargo, en este estudio, se aprecia que las intérpretes más vanguardistas incluyen pasos de otras disciplinas identificándolos a primera vista, por lo que mantienen su condición primaria sin modificaciones significativas. Estos pasos son *degagès*, *arabesques*, *piruetas* en *attitude*, entre otros.

De hecho, los datos muestran que el uso del *en dehors* en el baile flamenco de forma dinámica (pasos, zapateados, giros, movimientos en general), es superior tanto en la actualidad (78,07%), como antes de los años 80 (82,01%), con respecto a formas estáticas (posiciones fijas) con un 21,93% y 17,99% respectivamente (tabla 2).

Además, no todas las bailaoras del período actual usan el *en dehors*. En 2 de los 30 bailes analizados en el período 2000-2015 no se registran ninguno. Por lo que se puede considerar que la formación complementaria en danza clásica, no incide directamente ni es un condicionante imprescindible en el estilismo propio del baile flamenco.

Otro aspecto a destacar del *en dehors* en el baile flamenco es que a diferencia del ballet clásico, no siempre se realiza simultáneamente con ambas caderas. En concreto, sólo un 23.26% de

los *en dehors* de la etapa antigua y 43.34% de la época moderna se hacía bilateralmente (tabla 3). Estos datos denotan nuevamente, mayor influencia de la formación clásica en bailaoras actuales. Se han realizado sobre todo en las fases de movimientos de ambos períodos. Pero con una diferencia, en el período 1930-1980 se realizaban principalmente durante el zapateado, con un 14.81%; mientras que en el período 2000-2015 era en la fase de movimiento, con un 37.59% (tabla 3). Pensamos que esto es debido a que la frecuencia de zapateado del baile flamenco actual es mayor que en el período antiguo¹⁹, y para ello se precisa de una colocación en paralelo o en sexta de los pies.

Por otra parte, se constata que el uso del *en dehors* depende de la técnica que posea la bailaora y no del palo flamenco a interpretar. Así la misma bailaora, tendrá una probabilidad parecida de uso de *en dehors*, independientemente del estilo flamenco ejecutado. Esta afirmación se ve reforzada por el variado elenco de palos analizados en este estudio (tabla 1).

La danza clásica, considerada como base académica de todas las danzas^{25,26}, enriquece al aprendizaje de una correcta colocación corporal, ayuda a girar mejor y a tener mayor libertad de movimiento a través del *en dehors*. Sin embargo, hay que tener en cuenta que en el ámbito del ballet, el exceso de *en dehors* provoca un índice alto de lesiones²⁶. Si quienes practican el *en dehors* no están anatómicamente diseñados para ejercer este movimiento, sus caderas no rotarán lo suficiente. En estos casos se tiende a girar los pies desde las rodillas para ganar rotación externa, lo cual puede provocar adaptaciones no deseadas en el tren inferior como genu recurvatum²⁵ o rotación tibial²⁷.

Los bailaores/as están sometidos a grandes exigencias físicas equiparables a las de los deportistas¹⁸ y por tanto son susceptibles de lesión. El zapateado es también un foco de lesiones, ya que los pies sufren constantes impactos de alta intensidad²⁸. La cadera, rodilla, tobillo y pie son los segmentos corporales con mayor probabilidad de lesiones en los bailarines²⁹. Sin embargo, es en la danza española (con utilización del zapato de baile) donde la rodilla es la zona más castigada³⁰, aunque hay que decir, que en la mayoría de los problemas, no tienen origen traumático, si no es un proceso lento que finalmente se convierte en lesión por sobrecarga³³. Por tanto, los practicantes de baile flamenco tienen que tener cierto cuidado a la hora de utilizar el *en dehors* en sus coreografías, ya que si lo potencian

de forma incorrecta, se producen anomalías en torsión de la rodilla y tibia incluyendo a veces, tensión sobre los ligamentos, tendones y otras estructuras blandas²⁹. Si fuerzan las articulaciones de los miembros inferiores con la práctica del *en dehors* sin una técnica adecuada, se producirán entre otras lesiones sobrecarga como periostitis (aparece cuando se exige un *en dehors* de 180° en la pronación del pie, al forzar la rotación externa de las caderas, se producen compensaciones que generaran tensión en estas estructuras) o tendinitis rotuliana (cuando se obligan a las rodillas a rotar más de lo que le permite su fisionomía)³⁰.

Conclusiones

El *en dehors* está presente en el baile flamenco ya desde el segundo cuarto del siglo XX. Posiblemente su introducción se remonte a sus inicios debido a la interrelación con otras danzas.

En los bailes actuales se aprecia una mayor presencia del *en dehors* aunque con adaptaciones específicas al baile flamenco, entre ellas que no se precisa una amplia rotación externa de caderas ni tampoco que sea bilateral.

El *en dehors* no es un recurso técnico primordial en el baile flamenco, pero sí una herramienta que es utilizada para enriquecer el espectáculo, especialmente en los de reciente creación. Esto puede ser debido a que la actual formación académica reglada de las bailaoras integran otras disciplinas dancísticas, entre ellas la danza clásica, danza estilizada, escuela bolera y folclore.

La presencia del *en dehors* en el baile flamenco se encuentra más presente en las fases dinámicas en las estáticas. Esto es debido al relevante papel estético que juegan las extremidades inferiores en la parte dinámica, frente a la importancia del tren superior de la estática.

Aplicaciones prácticas

El *en dehors* no es un elemento técnico específico del baile flamenco, por ello no es necesario trabajar ni asimilar este concepto. No obstante, se recomienda el conocimiento y entrenamiento de este gesto para aumentar el repertorio de recursos coreográficos, acorde con las nuevas tendencias de este arte.

Para conseguir un rendimiento eficaz es fundamental un entrenamiento cognitivo, consciente de las posibilidades y limitaciones anatómicas de cada bailaora. No se debe forzar las estructuras articulares y por tanto, dejar de lado el objetivo clásico de un *en dehors* de 180°. En el baile flamenco este gesto no precisa de tanta amplitud ni tampoco que se realice de forma bilateral.

Referencias Documentales

1. Pappacena F. 2003. Teoría Della danza clásica. Posizioni, pose, ports de bras (Vol.1). (2ªed.) Milan: Gremese editore.
2. Regner OF. 1965. El nuevo libro del ballet. (2ª ed) Buenos Aires: editorial universitaria de Buenos Aires.
3. Lifar S. 1968. La Danza. (2ªed.) Barcelona: Nueva colección labor
4. Deighan 2005. Deighan MA. 2005. Flexibility in Dance. Journal of Dance Medicine & Science 9(1): 13-17.
5. Barba E, Savarese N. 1990. El Arte secreto del Actor. Diccionario de Antropología Teatral. Mexico: Escenología AC.
6. Calvo JB. 1997. Apuntes para una anatomía de la danza. Madrid: Ministerio de Cultura
7. Abad A. 2004. Historia del ballet y de la danza moderna. Madrid: Alianza Editorial.
8. Calais-Germain B. 2004. Anatomía para el movimiento. Tomo I. Barcelona: La liebre de marzo.
9. Howse J. 2002. Técnica de la danza y prevención de lesiones. Badalona: Editorial Paidotribo.
10. Franklin E. 2006. Danza: acondicionamiento físico. Badalona: Editorial Paidotribo.
11. Artero P. 2009. Fisiología de la rótula: factores de riesgo, precauciones. Danzaratte: Revista del Conservatorio Superior de Danza de Málaga, (5), 12-15.
12. Barrios MJ. 2008. Presencia e influencia de la técnica clásica en otros estilos dancísticos: La Danza Contemporánea y la Danza Española. Danzaratte: Revista del Conservatorio Superior de Danza de Málaga 4: 46-49.
13. Martínez T. 1969. Teoría y práctica del baile flamenco. Madrid: Aguilar.
14. Pablo E, Navarro JL. 2007. Figuras, pasos y mudanzas. Claves para conocer el baile flamenco. Córdoba: Almuzara.
15. Salas R. 1992. Encuentro Internacional "La Escuela Bolera". Madrid: INAEM.
16. Marienmma. 1997. Mis caminos a través de la danza. Madrid: Fundación autor.
17. Castro ML. 2004. Introducción al flamenco en el currículum escolar. Madrid: Universidad Internacional de Andalucía/Akal.

18. Cruces C. 2012. Hacia una revisión del concepto "nuevo flamenco". La intelectualización del arte. En: Díaz JM, Escobar FJ, Ventura I. Las fronteras entre los géneros: flamenco y otras músicas de tradición oral. [Actas III Congreso Interdisciplinar Investigación y Flamenco - INFLAJ]. Sevilla: Universidad de Sevilla. Pp 13-26.
19. Vargas A, Lozano SG, Macara A, González JL, Mora J, Ruiz P. 2008. El esfuerzo físico en el baile flamenco de principios del siglo XX y el actual. Rev Cent Investig Flamenco Telethusa 1(1): 7-9.
20. Vargas-Macías A. 2009. El baile flamenco: estudio descriptivo, biomecánico y condición física. (2ª ed). Cádiz, Centro de Investigación Flamenco Telethusa.
21. Cairón A. 1820. Compendio de las principales reglas del baile. Madrid: Repullés.
22. Barrios MJ. 2010. La escuela bolera. Método y Análisis. Málaga: Unigraphics.
23. Navarro JL. 2002. De Telethusa a la Macarrona. Bailes andaluces y flamencos. Dos Hermanas: Portada.
24. Navarro JL, Pablo E. 2005. El baile flamenco. Una aproximación histórica. Córdoba: Almuzara.
25. Gomez-Lozano S, Vargas-Macías A. 2010. El En Dehors en la danza clásica: mecanismos de producción de lesiones. Rev Cent Investig Flamenco Telethusa 3(3): 4-8.
26. Muñoz JJ, Portocarrero R. 2013. Relación entre flexibilidad de los miembros inferiores y compensaciones posturales al sostener la posición de "en dehors" en estudiantes de ballet de la UNMSM. [Tesis Doctoral]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos.
27. Orta, P. A. (2009). Fisiología de la rótula: factores de riesgo, precauciones. Danzaratte: Revista del Conservatorio Superior de Danza de Málaga (5), 12-15.
28. Vargas-Macías A, Castillo JM, del Rosario J. 2012. Inestabilidad del pie y tobillo en el baile flamenco. Rev Cent Investig Flamenco Telethusa 5(5): 40-45.
29. Ábalo R. 2013. Las lesiones en la danza. Lecturas: Educación Física y Deportes. Revista digital 17(176). <http://www.efdeportes.com/efd176/las-lesiones-en-la-danza.htm> . Consultada 12 abr 2015.
30. Cubero EC, Esparza F. 2005. Fisioterapia en la lesión de la danza clásica. Revista de fisioterapia 4(2): 3-15.
