

Bachata Caribbean Style

Introducción

Así que has descubierto Bachata!?! Amás la música! Disfrutás la sensualidad del baile! Quieres aprender más y que sea diferente a la Salsa o la Lambada! Has estado buscando ideas en auténticos bailarines caribeños! Bueno, no busques más!!

Este DVD te ofrece un modo diferente de bailar Bachata más cercano a sus orígenes. Tu PUEDES bailar Bachata sin necesidad de reciclar ideas de otro tipo de musica o baile.

Para grabar este DVD viajamos a nuestro lugar favorito en el Caribe, Curacao, y filmamos a nuestros bailarines favoritos; a su vez hicimos uso de sofisticada “inteligencia de campo” para encontrar a un especialista secreto, el cual escucha, baila y respira solamente Bachata y gana todas las competencias de la region; acá revelamos sus secretos para vos.

El resultado de esta aventura es un nuevo método para aprender Bachata, basado en pasos desafiantes para el hombre, movimientos elegantes para la dama, interpretación de todos los detalles y contratiempos de la música y coordinación de los dos bailarines mientras improvisan, sin necesidad de memorizarse ninguna rutina. Nunca has visto bailar Bachata de esta forma – nunca la has visto bailar tan bien!

Encontrarás todo lo que necesitas en estos 3 volúmenes con más de 4 horas de material incluyendo instrucciones detalladas, tiempos musicales, movimientos masculinos, movimientos femeninos, improvisaciones; demostraciones de cómo bailar solo o en pareja y pasos de Bachata que no se asemejan a los de Salsa que has visto hasta ahora.

Por último, el Volúmen 3 contiene una serie de ejercicios donde los elementos básicos de los anteriores DVDs han sido aislados para tus prácticas individuales de Bachata. Este es diferente a otros DVDs de baile; es interactivo y está organizado en niveles ascendentes de complejidad y velocidad, con ritmos diseñados especialmente para los ejercicios. Un DVD de entrenamiento para tus propias prácticas: solo pon el DVD y prepárate para ejercitar con nosotros.

Así que prueba el método SalsaIsGood y descubre una nueva Bachata: reemplaza memoria con creatividad, imitación con originalidad. Prepárate a aprender una forma diferente de interactuar con tu pareja en la pista de baile, y una nueva forma de escuchar Bachata, para que cada canción sea una canción diferente y cada baile un baile diferente.

Prueba, si te atreves, y tu Bachata jamás será la misma.

Pasos básicos

Los pasos básicos de Bachata son muy simples y muy similares a las pasos de Salsa On 1. Si has bailado algún baile Latino anteriormente, los encontrarás sencillos. Como verás, en nuestro método de aprender Bachata ponemos muy poco énfasis en los pasos básicos. Aquí los describimos brevemente para introducir la sincronización con la música, aunque solo los tomamos como un escalón más desde donde construir este método.

Comenzando con la izquierda del hombre, damos 3 pasos en el mismo lugar y marcamos los pulsos 4 y 8 con un gentil golpeo con la punta. A diferencia de en la Salsa, no nos preocupamos demasiado en si el paso es hacia adelante y hacia atrás, o de lado en lado. Somos libres de ejecutar los pasos como lo deseemos, siempre y cuando mantengamos los pasos pequeños y el golpeo con la punta bien marcado.

La música

80% de nuestro método de aprender Bachata se basa en la interpretación libre de la música, así que debemos asegurarnos de aprender cómo escuchar la música correctamente y de cómo seleccionar los matices de los contratiempos y los quiebres. Ahora escuchas una Bachata típica contemporánea.

Lo primero que capturan nuestros oídos al escuchar Bachata es la particular manera en la que suena la guitarra. El guitarrista usa una púa solo en su pulgar y toca las cuerdas con determinación para crear una especie de staccato el cual marca un inconfundible sentido de ritmo. Al mismo tiempo que el cantante canta, el guitarrista realiza rápidos arpeggios y luego se libera para tocar solos muy rítmicos que, a su vez, están normalmente basados en variaciones de arpeggios. Todo esto es lo que llega a nuestros oídos más notoriamente.

Sin embargo, la base del ritmo se encuentra en dos instrumentos de percusión: el guiro y el bongo. Es en estos dos instrumentos que nuestro baile se debe concentrar, porque el ritmo con el que suenan es muy poderoso, lleno de contratiempos, decoraciones y variaciones. A diferencia de en la Salsa, en la cual los instrumentos de percusión siguen un patrón bien definido dejando a otros instrumentos los arreglos, en Bachata la mayoría de las variaciones se concentran en la percusión.

Comenzaremos con algo sencillo... con el bongo. Aquí hemos aislado el bongo del resto de la melodía. El patrón principal sigue exactamente los pasos básicos: 3 notas altas para los 3 pasos, y una nota baja para el golpeo con la punta. Nada podría ser más sencillo...

Sin embargo, algunas veces puede resultar difícil reconocer patrón tan simple cuando todos los demás instrumentos tocan al mismo tiempo. Hemos elegido algunos ejemplos para tí. Ponlos algunas veces y trata de reconocer el ritmo básico del bongo en ellos.

Por supuesto este patrón no es mantenido en toda la canción y el bonguista se tomará la libertad de decorar, especialmente introduciendo contratiempos, con frecuencia.. como escuchamos en estos ejemplos... y otra vez, escúchalos nuevamente buscando las decoraciones del bongo..

El guiro está para recordarnos que la Bachata pertenece a la misma familia que el Merengue. En caso de que no estés familiarizado con él, así es como suena un guiro:

este es el sonido que debes buscar en la música.

El guiro es el instrumento responsable del cambio de energía y sentido en las distintas partes de una canción. Por ejemplo, escuchen estos fragmentos detenidamente y presten atención a como el patrón del guiro cambia y como esto afecta el sentido de la música.

Y por supuesto de vez en cuando, como el bongo, el guiro ofrece algunas variaciones..

Aquí marca un tiempo regular... En este caso marca un tiempo doble... Y aquí cambia de ritmo otra vez

Con tanta libertad, el sonido necesita una guía estable, como también la necesitan los bailarines principiantes. A nuestra ayuda llega el bajo. Finalmente un patrón regular y simple. El bajo toca una nota larga en 1, la cual nos ayuda a identificar claramente el comienzo del compás de la música. Se saltea el segundo pulso, el cual reemplaza con un contratiempo en el 'y 2' y luego toca en los pulsos 3 y 4. Cuando marcamos nuestros pasos básicos, prestamos atención al comienzo de la nota larga, la 1, la cual es nuestro primer paso. Damos un paso en 2, ignorando el contratiempo en 'y 2'; usamos la tercer nota para el tercer paso, y usamos la cuarta nota (pulso 4) para el golpeo con la punta. Presta atención a ello, notarás que las claramente marcadas segunda y tercera nota resaltan el pulso 4, dando la sensación de que necesitamos parar un pequeño instante... pronto descubriremos cómo aprovechar al máximo este aspecto de la música en nuestro baile.

Luego repetimos los mismos movimientos, cambiando el orden de los pies, en el proximo compás de la musica.

Movimientos del cuerpo

Cuando bailamos Salsa, casi todo el énfasis recae en la coordinación de la pareja durante la ejecución de un movimiento. En nuestro método Bachata no hay patrones de giros. El énfasis recae en como cada bailarín decora la música, y como los bailarines interactúan o se dan libertades durante las decoraciones. Para lograr esto, antes de ser una buena pareja de baile, debes ser un buen bailarín individual. Y para ser un buen bailarín individual es muy importante moverse bien.. y no hay muchas personas alrededor mejores que nuestra amiga Candice quién nos enseña a movernos bien, así que tratemos de aprender de ella.

Empezamos por los hombros, aunque sugerimos saltar este ejercicio si tienes problemas físicos con tus hombros o cuello. Mantén los hombros relajados, no solo te va a dar un aspecto natural sino también evitarás sobrecargar tus músculos. Mueve los hombros delicadamente hacia atrás, alternando el izquierdo con el derecho cada dos pulsos de la música.. y recuerda de hacerlo lentamente, siguiendo la música, si es posible con un pequeño retraso lo cual demuestra que estas en control... que sos 'guay'... que bailas con 'sabor'. No exageres el movimiento, o te verás descordinado, recuerda que el propósito es aparentar que tus hombros se mueven por sí mismos, como si tus hombros pudieran escuchar la música.. no como si hubieras comprado un DVD y hubieras invertido horas estudiando como moverlos.. A estas alturas trata de aislar los hombros y asegúrate de no mover los brazos para ayudar el moviento. Una vez que estés cómodo con esto, empieza a mover un poquito el pecho de lado a lado, esto ayudará a marcar el moviento de caderas, cuando las incorporemos al baile más adelante.

Una vez que domines tus hombros y tengas bajo control cómo aislar su moviento del resto del cuerpo, podemos empezar a usar nuestros brazos, no para ayudar al moviento, sino para embellecerlo. Mira los brazos de Candice, relajados y elegantes.. no los deja colgando.. no aparenta que no supiera qué hacer con ellos, tampoco realiza movientos vistosos que

demanden más atención de lo normal, están allí simplemente para completar y decorar su cuerpo entero, y para disfrutar, si prestas atención a los detalles.

Ahora concentrémonos en las caderas.. las movemos de lado a lado durante los 3 pasos básicos y marcamos el pulso 4 (aquel que usamos para hacer el golpeo con la punta) con un acento, es decir con un movimiento de caderas ascendente más amplio. Aquí otra vez, no exageres el movimiento, hazlo natural, suave, delicado, sensual.. si exageras el movimiento en cada pulso no serás capaz de enfatizar el acento en los pulsos 4 y 8, porque no tendrás qué hacer mas 'grande'.. El movimiento de las caderas nos recuerda el Merengue, pero recuerda marcar el acento con un movimiento ascendente de caderas, no hacia los costados, que se vería ridículamente exagerado..

Esta es una linda forma de realizar los pasos básicos de Bachata, pero recuerda que los pasos básicos no necesitan ser ejecutados de manera continua durante todo el baile.. incluso debería evitarse realizarlos de forma continua. Por ello, ocasionalmente podemos incorporar algunas variaciones... aquí presentamos algunos ejemplos:

En ocasiones, Candice agrega un sacudón de hombros bien marcado al mismo tiempo que golpea con la punta.. pulsos 4 y 8. Es simplemente una forma de acentuar esos pulsos con los hombros, de la misma manera en que ya los estamos acentuando con las caderas y los pies.

Los hombres también pueden hacer esto.. en este caso podemos realizar el sacudón aún más marcado, menos delicado e incorporando masculinidad, como Jeff nos muestra aquí.

Ocasionalmente a Candice le gusta decorar los pasos básicos moviendo el pecho hacia adelante y hacia atrás, en vez de hacerlo de lado a lado como aquí..

Así que veamos el proceso nuevamente.. empezamos con los hombros.. suave y gentilmente.. le agregamos el movimiento lateral del pecho.... el sacudón de hombros... ahora los pasos básicos... ahora las caderas... decoramos moviendo el pecho hacia delante y atrás.... y finalmente los brazos...

Aquí una vez más en diferente orden.. los pasos básicos con el movimiento de cadera.. el hombro.. el sacudón.. y el pecho hacia delante y atrás...

Ahora que entendemos la secuencia practiquemos junto a Candice, observándola por detrás, para poder seguir el movimiento con exactitud...

Comenzamos una vez más con los hombros.. suave.. le agregamos el movimiento lateral del pecho.... ahora el sacudón de hombros... ahora los pasos básicos... ahora las caderas... movemos el pecho hacia delante y atrás.. y finalmente los brazos.

Y recuerda, practica todo el tiempo que sea necesario para que te sientas seguro con lo que tu cuerpo hace, y nunca te sobrepases.. el objetivo final es bailar con naturalidad.. quizás tu baile no se vea tan natural como el de Candice, pero tu baile aún será placentero de observar

Liberando los Puntos Básicos

Como el nombre lo indica, los pasos básicos son solo 'básicos', son solo una guía para aprender a sincronizar nuestro movimiento con la música, y una vez que estén controlados, podremos seguir la música más libremente.

Presta atención a los pasos básicos aquí y observa como nunca deben ser contenidos a su patrón standard.

No hay ninguna secuencia bien definida en estos movimientos; éstos de ninguna manera se asemejan a los pasos de Salsa.. son solo pequeñas decoraciones de los pasos básicos, que se originan al entretenerse e improvisar siguiendo el ritmo, casi jugueteando con el ritmo..

En particular, vas a notar un pequeño grupo de decoraciones rítmicas usadas por estos bailarines Caribeños que hacen su baile considerablemente más libre y más natural

- Un doble quick step, que ocasionalmenete reemplaza al golpeo con la punta.. como aquí
- Una pausa, [como aquí]
- Un contratiempo [como aquí]
- Los pasos ejecutados al cruzar las piernas.. [como aquí]
- Punteo
- Deslizamientos laterales
- Extensiones
- Básicos tocando un pie con el otro
- Secuencia de pasos cruzados

Los hemos aislado para vos, y en el próximo volumen hemos preparado un grupo de ejercicios para que practiques... termina de mirar este DVD, así entenderás mejor cómo aprovechar estos elementos y luego prepárate para aprenderlos.

Tomando al compañero/a

Este DVD se trata de la coordinación libre y espontánea entre los compañeros de baile, que es inspirada por la música, en vez de ser dictada por patrones de giros pre-diseñados. La forma de tomarse entre bailarines que mostramos en este DVD está diseñada para permitir y facilitar esta comunicación espontánea.

Como en muchos otros bailes, podemos adoptar una posición cerrada o abierta. Seguro estarás familiarizado/a con la posición cerrada la cual es usada en muchos otros bailes Latinos. Dependiendo de qué tipo de expresión estés tratando de comunicar en tu baile la posición cerrada puede ser más o menos cerrada.. Cuando quieras improvisar algunos pasos simples, en posición cerrada, obviamente tendrás que dejar algo de espacio entre los bailarines, esto puede asemejarse a la forma de tomar a tu compañero/a cuando comienza una canción de Salsa. En otros momentos, la música puede sugerir intimidad, en cuyo caso los bailarines pueden estar mucho más cerca, y posiblemente muy cerca, si es que te sientes seguro/a e íntimo/a con tu pareja de baile. En este caso tu forma de tomar a la pareja se asemejará a la que usarías al bailar Merengue. Sin embargo, tus piernas están siempre libres y la dama nunca se reposa o sienta sobre los muslos del hombre, como lo haría en la Lambada o en el Zouk.

Cuando estás en una posición muy cercana puedes considerar seguir el ritmo principalmente con tu cuerpo, moviendo el pecho y las caderas, quizás con pasos muy pequeños, o sin mover los pies para nada... si la música te inspira para bailar así..

Al contrario de la posición cerrada, la posición abierta tiene una misión muy diferente a la que tiene en otros bailes Latinos. En la Salsa, por ejemplo, en la posición abierta usamos las manos para guiar y seguir patrones de giros, mientras la coordinación entre los bailarines se logra mediante la regularidad de los pasos básicos. En nuestro método Bachata, nosotros no usamos los patrones de giro ni fijamos pasos básicos regularmente, y por consiguiente necesitamos algo que nos asegure la coordinación entre los bailarines. Esto se logra con las manos, las cuales, la mayor parte del tiempo, marcan los 4 pulsos básicos; es casi como si las manos tomaran la misión de los pies en la Salsa. Al seguir el movimiento de las manos, sabemos en que parte del compás de la música estamos, lo cual es importantísimo para improvisar y regresar en el pulso adecuado cuando queremos acercarnos a nuestra pareja nuevamente.

Observa a Yuno aquí donde sus manos marcan los 4 pulsos regulares... De esta forma, la dama siempre sabe en que parte de la secuencia de 8 pulsos se encuentra lo cual es importante si es que él decide improvisar con sus pies para que ella esté lista para coordinar lo básico con él, tan pronto él deje de improvisar.. Parece simple, verdad? Bueno.. prueba y frústrate.. Y luego de frustrarte te darás cuenta de la complicadísima coordinación que necesitas si decides marcar los básicos con las manos e improvisar algún contratiempo, doble pasos, pataditas, etc con tus pies..

Una vez que hayas juntado toda la paciencia que tengas, prueba estos ejercicios con el siguiente volumen de esta serie.. te parecerán extremadamente simples, pero son terriblemente difíciles.

Por cierto, todos sabemos que los hombres guían y las damas 'solo' siguen, pero se recomienda que las damas prueben estos ejercicios también.. ya habrás visto en la sección 'estilo de la dama' la cantidad de expresión que puedes lograr si sos capaz de liberar tus brazos de los pies..

Por último... recuerda la regla número uno de este DVD.. improvisación, libertad y originalidad.. por supuesto que puedes divertirte tomando a tu pareja de manera inusual... obtén algo de inspiración de estos clips e inventa los tuyos propios.

A que altura estamos?

Hasta ahora hemos aprendido

- Cómo escuchar la música
- Cómo ejecutar los pasos básicos,
- Cómo mover los hombros y las caderas
- Cómo lograr algunas variaciones simples de los pasos básicos
- Cómo tomar a tu pareja en la posición cerrada y la posición abierta
- Cómo marcar el tiempo con tus manos dando libertad a la improvisación del resto del cuerpo

- esto no es demasiado, pensarás.. esto no es más de lo que hubiera aprendido en un par de clases grupales y mi Bachata es probablemente tan aburrida como lo era antes de mirar todo esto..

bueno.. perdón pero estás equivocado/a.. en realidad ya tienes lo necesario para bailar un número ilimitado de Bachatas, para bailarlas a todas de diferente manera y todas sorprendentemente hermosas.. solo observa este clip..

Aquí Jeff y Candice no ejecutan ningún pasito o figura, tampoco ningún movimiento que no hayas aprendido todavía.. todo lo que hacen, de verdad, es decorar los pasos básicos mientras bailan juntos, de esta forma la música, el que guía y la guiada son una sola cosa..

Antes de prestar atención a lo que hacen, presta atención a como dos bailarines parecen llamativamente 'unificados' mientras que en realidad están haciendo cosas diferentes, como resultado de mejorar..

El estilo de la Dama

Como en tantos otros bailes Latinos, el propósito principal de la dama en Bachata es resaltar su hermosura. A veces esto se confunde con necesitar hacer algo especial: girar y tener habilidades técnicas en estilos de Salsa de NY y LA, vestimenta desfachatada, maquillaje recargado y sexualidad triple-X en Lambada y Zouk.

En este DVD tenemos el lujo de tener a tres modelos de bailarines que no necesitan mucho esfuerzo para resaltar su hermosura, y tratamos de inspirarte con su naturalidad y simplicidad. El propósito no es imitarlas, sino obtener inspiración e incentivación para expresar tu propia belleza de una manera similarmente natural.

Ya estamos familiarizados con Candice, quien nos enseñó a mover nuestros hombros y cuerpo, aquí la vemos en otra demostración.

Hay muchos detalles de su baile que valen la pena observar detenidamente. En primer lugar, cada parte de su cuerpo está involucrada en el baile, desde los pies hasta los hombros, y más allá, para incluir su sonrisa explosiva. En segundo lugar, el baile es muy relajado y lento.. no brusco, con movimientos marcados, no rápido con acciones cuya finalidad es impresionar.. está claro que Candice está disfrutando cada pulso de la canción que nos está mostrando. En tercer lugar, observa como a pesar de que cada parte del cuerpo está moviéndose continuamente, Candice tiene la habilidad de captar nuestra atención hacia algún movimiento en particular, al resaltarlo suave y delicadamente... aquí claramente nuestra atención debería estar en las caderas... aquí en los pies... aquí en los hombros... la habilidad de mostrar esto sin detener el movimiento del resto del cuerpo, y sin hacerlo muy obvio o 'en tu cara', es lo que marca la diferencia entre un baile bien bailado y uno mediocre.

Presta atención a como las rodillas de Candice están siempre bien cerca una de la otra, excepto cuando necesita tomar un paso más largo. Esto resulta en frecuentes cruces de piernas. Esto hace recordar vagamente al Tango y seguramente adiciona elegancia a su movimiento.

Mientras, como veremos pronto, el movimiento de los pies son el alma del baile de Bachata del hombre, Candice hace algunas decoraciones simples y embellece los pasos básicos...

Finalmente, presta atención a como captar los diferentes detalles de la música. Si quitamos la música, es obvio que esto... y esto... son diferentes partes de la canción, no es cierto? .. Por supuesto...

Y aquí podemos observar el quiebre, aún sin escucharlo... Observa...

Aquí está Eduarda, una bailarina de Salsa sensacional profesionalmente entrenada quien, al sonido de la Bachata, se transforma en pícara y juguetona. Eduarda no guarda secreto a que parte de su cuerpo deberíamos estar prestando atención.. :)

Los brazos dan respiro al resto del movimiento, las manos tocando el cabello, la mirada desviándose rápidamente – todo esto crea una relación con la cámara.. ella está claramente bailando con la cámara aquí..

Aquí mostramos a una bailarina extrovertida, segura de su picardía.. pero también espontánea.. le pedimos que baile, saltó a la pista y bailó.. nada de esto fue estudiado frente a un espejo, nada fue tomado seriamente.. solo diversión genuina..

Bachata es un baile de pareja, así que el desafío es incorporar todos estos movimientos del cuerpo cuando se baila con la pareja manteniendo el mismo feeling con la música..

Ahora para Eduarda ya no existe la cámara.. su atención está 100% en su compañero, como si nosotros ya no existieramos más..

La destreza de la dama aquí es aprovechar al máximo toda oportunidad para decorar el baile.. nunca debe ser abandonada en la pista como si estuviera esperando a que algo pase.. haz que cada pulso de la música sea útil.. y si a tu pareja se le antoja hacer algo vistoso... solo sigue luciendo hermosa...

Y si tu pareja te da espacio.. aún mejor.. tómate tu tiempo!!!!

Algunas damas son tímidas. Y si la confianza natural de Candice y Eduarda no es tu estilo, no hay nada de que avergonzarse.. De nuestra maleta de trucos, aquí está Nina, que puedes imaginarla como una modelo menos vistosa. A nosotros nos gusta su estilo también.. es una lástima que no nos deleitara con un baile individual.. quizás te sientas identificada con su elección!

Nos gusta la decoración de sus hombros.. muy femenina y elegante, sus pasos bien juntitos.. y la precisión al hacer los quiebres.. veremos más de ella en su baile con Rudsel...

El estilo de Hombre

En la Bachata tradicional la relación entre el hombre y la dama nos recuerda a la Salsa Cubana: el hombre se jacta de su habilidad técnica mientras la dama luce hermosa. Las damas ya han visto como lucir hermosas. Aquí apreciaremos como 4 muy buenos bailarines hombres pueden demostrar sus habilidades. Estudiaremos y aprenderemos la técnica oculta detrás de

los pasos complejos en el próximo volumen, aquí trataremos de absorber algunas influencias de estilo..

El es Rudsel; los aficionados de SalsaisGood están ya familiarizados con su destreza para interpretar y divertirse con la música en nuestra serie Salsa with the Stars. En Bachata él despliega su habilidad aún más. Para nosotros, pareciera que no solo se está divirtiendo, sino hasta mofándose de la música; pareciera que estuviera tratando de descubrir la ironía implícita en la música Latina para mostrárnosla. Nos identificamos con esto, ya que encontramos una ironía oculta similar en las letras de muchas canciones de Bachata.

Aprenderemos muchos trucos de Rudsel en el siguiente volumen. Aquí observa como los pasos son muy diferentes a los que esperarías de los pasos de Salsa. Los pasos son siempre pequeños como también lo es el baile de Rudsel en general.. él usa muy poco espacio, lo cual con seguridad vendrá muy bien para bailar en salones muy concurridos.

La mayoría de las ideas usadas en los pasos se basan en contratiempos, y en remarcar la música con partes del pie, y en movientos que no esperarías.

También notarás que Rudsel balancea su torso de lado a lado, lo cual da plasticidad a la imagen general y asentúa la sorpresa que se desprende de algunos movientos de los pies. Detenciones bruscas y arrancadas acentúan el estructura rítmica de la canción e incrementan el efecto sorpresa.

... y no olvides la sonrisa grande y constante!

El es Sharif, el desinhibido.. Sharif es muy alto, y aprovecha cada centímetro de su altura. Sus movientos corporales son muy amplios, con largos movientos del pecho y los hombros. Similar es el movimiento de sus pies, en el que a veces extiende las piernas al máximo.. igual sucede con su movimiento de brazos, observa que amplio que son sus movientos también.

Y para hacer las cosas aún más anchas, Sharif use buen uso de su espacio moviéndose considerablemente sobre la pista de baile; vas a notar este detalle en el baile de su compañera también.

Sharif no se priva de usar algunas de sus destrezas de Salsa en su demostración de Bachata, como puede apreciarse en estos pasos, los cuales tienen secuencias más largas y más complejas que los de Rudsel, y en el uso frecuente de giros.

El es Jeff, otro maestro del contratiempo como puedes admirar en el movimiento de sus pies.

El baile de Jeff es especial para prestar atención a los detalles. El primero que capta nuestra atención es el movimiento marcado y rápido de los pies, del que nace la mayor parte de los contratiempos. Lo que hace que prestemos atención tan notoriamente a los movimientos de los pies es que Jeff mantiene tanto el torso como sus brazos relativamente quietos, comparado con los otros bailarines en este DVD. Lejos de que parezca aburrido y entumecido, esto le da elegancia a su figura, gracias también a su postura estética natural. También, la forma de usar ocasionalmente el torso hacen que los movimientos de éste sean realmente vistosos.. como aquí.. la atención es cuidadosamente llevada a los diferentes acentos al separar los movimientos de las distintas partes del cuerpo adecuadamente. Realmente chévere.

Dejamos para el final el maestro de los maestros. Yuno o Judu como algunos lo conocen es una leyenda de la Bachata en Curacao, habiendo ganado muchas competiciones es considerado una autoridad hasta por los talentosos Sharif, Rudsel y Jeff. Su estilo no está para nada influenciado por la Salsa, por la simple razón de que Yuno nunca bailó Salsa. El es un hombre Bachata, que respira, escucha y vive Bachata 24 horas al día, 7 días a la semana y que es totalmente autodidacta sin haber tomado una sola clase de baile en su vida.. así que lo que ves es lo que él crea..

Muchos detalles hacen de su baile un primera clase, y quizás tengas que observarlo en repetidas ocasiones antes de que puedas realmente apreciarlo por completo.

Primero su movimiento de pies, muy cargado y complejo, pero extremadamente marcado y preciso. Aprecia la elegancia del movimiento de piernas, usualmente extendidas por completo, y la variedad de ideas usadas en los pasos. Aprenderemos muchos de sus trucos en el siguiente volumen. Hay ligero y suave uso del contratiempo, lo cual en un principio es una contradicción ya que el contratiempo es lo opuesto a lo suave.. una peculiaridad remarcable.

A pesar de que su baile aparenta ser muy fluido y regular, Yuno es en realidad muy rápido en su movimiento de piernas, lo que resulta en que parezca levitar sobre el piso. Observa como se mueve sobre el piso como si estuviera patinando. Esto es algo remarcable también, ya que este efecto se obtiene sin sacrificar el típico contacto con el suelo que caracteriza todos los bailes Latinos. También él logra mantener un muy lindo y amplio movimiento de caderas.

Y, como dijimos anteriormente, observa el movimiento de los brazos, muy regular, a pesar del contratiempo de los pies.. mucho que aprender de este talento.

El estilo para Parejas

Si el estilo de la dama es lucir bien y el del hombre es acerca de un movimiento de pies cargado y de jugar con la música, el baile en pareja es acerca las dos cosas al mismo tiempo... No es sencillo, seguramente mas difícil que ejecutar patrones de giro..

Cuando realizas un patrón de giro, ambos bailarines deben saber que hacer; el guía tiene un plan, transmite el plan a la dama, y ambos ejecutan el patrón de giro siguiendo, aproximadamente, el plan original. La coordinación está implícita, y provista tanto por la guía del hombre como por el patrón de giro mismo; cada bailarín sabe que es lo que la pareja probablemente haga y ambos saben aproximadamente cuando el patrón de giro empieza y cuando termina.

No es tan así cuando bailamos libremente, de la forma que nuestros amigos de Bachata Caribeños muestran en este DVD. La idea puede ser resumida de esta manera: “interpreta la música libremente, en tu propio espacio, dándole espacio a tu pareja, mientras vos estás tanto en sincronía con tu pareja como con la música”.

Más fácil decir que hacer.. así que veamos como podemos hacer esto.

Primero, el hombre decide de que forma va a tomar a la pareja. Esta puede ser sugerida por la improvisación musical o dictada por la música; por ejemplo las partes mas energéticas de la música pueden sugerir una posición abierta, mientras que las melodías más románticas pueden

sugerir una posición cerrada. Cuando la forma de tomar a la pareja es muy cerrada los bailarines no tienen mucho espacio para decoraciones individuales, y muy probablemente no quieren hacer nada; en esta posición el objetivo NO debería ser un par de individuos, sino más bien parte de una sola unidad; el baile de pareja se convierte en un solo cuerpo. El hombre necesita sugerir que movimientos corporales ejecutar, y en que parte del cuerpo el énfasis debe estar, y la dama debe seguir esta guía implícita al amoldarse a dicho movimiento; el resultado es que los bailarines se mueven al unísono.

Cuando la forma de tomar a la pareja es cerrada peor no con contacto total, quizás haya algo de espacio para pequeñas decoraciones, más que nada en los pies y en los hombros. Alternativamente, los bailarines pueden disfrutar haciendo quiebres en la música de manera conjunta, lo cual siempre se ve y siente bien y enfatiza que bien los bailarines se amoldan a la música.

Por el contrario, el tomar a la dama firmemente tiende a sugerir que hay una oportunidad de realizar algún movimiento con los pies.

La postura abierta es obviamente la que más espacio da a cada individuo y más espacio para ejecutar movimientos de pies y decoraciones y es la forma de tomar a la pareja lo que más diferencia al estilo Bachata que enseñamos en este DVD. Es también el más difícil, aunque puede no parecerlo, ya que mientras ejecutas tus decoraciones personales también tienes que mantener un ojo en qué es lo que está haciendo tu pareja y acomodarte a ello.

Aquí es donde puedes usar todo el material que has aprendido hasta ahora. Nuestros amigos Caribeños nos muestran como hacerlo. Si tienes algunos trucos bien ensayados, quizás quieras ejecutarlos en sincronización.. luce bien aunque recomendamos usar esto aisladamente o el baile lucirá muy coreografiado. La alternativa, por supuesto, es que cada bailarín pueda improvisar libremente.. o puedes aprovechar al máximo todo el espacio disponible y viajar, o simplemente hacer algunos giros.

Como te imaginarás, el cambio de una postura abierta, a tomar a tu pareja con una mano, a no tomarla para nada es bastante sencillo de hacer...

Finalmente, la transición de una forma de tomar a la pareja a otra es algo que puedes hacer de acuerdo a la música, o, si sos creativo, puedes usar estas transiciones como decoraciones en sí mismas; y algunas buenas ideas pueden surgir de ello.. como podemos ver aquí

Y ahora qué?

Felicitaciones, ahora sos un bailarín profesional avanzado de Bachata! Solo bromeando... :)

Quizás necesites un poco más de esfuerzo, y, por sobre todo práctica y dedicación y pronto LOGRARÁS el propósito.

Recomendamos que observes este DVD algunas veces más, para absorber todas las indicaciones y todos los detalles de estos bailarines especiales. A su vez, aprovecha al máximo los otros dos productos en esta serie, uno contiene todas las demostraciones, y otro, muy importante, contiene un grupo de ejercicios que te permitirán aprender y practicar lo que hemos mostrado hasta ahora, no te pierdas este último!

Finalmente, aquí presentamos un número de pistas para improvisar tu Bachata que puedes extender bien a otros bailes

- Escucha mucha música Bachata.. necesitas empezar a familiarizarte con el sonido, la estructura de las canciones y de los patrones rítmicos.. en particular necesitas acostumbrarte a seleccionar los contratiempos y los quiebres
- Practica tanto como puedas con diferentes parejas, para acostumbrare a diferentes estilos de guía y seguimiento
- Disfruta hacer algunos bailes individuales enfrente del espejo; dejate llevar y experimenta con distintos pasos y movimientos corporales y diferentes maneras de decorar la música; hazlos tuyos..

Y por supuesto, hay otros DVDs diseñados para aprender Bachata en el mercado.. abre tu mente, cuanto más veas, más vas a aprender..

Volume 3

Este DVD está organizado de manera muy diferente a la mayoría de los DVDs de baile. Así que es muy importante que inviertas algunos minutos en mirar esta sesión y que sigas estas instrucciones detenidamente para aprovecharlo al máximo..

Este no es un DVD para ‘mirar’; este es un DVD para ejercitarse; este DVD te guiará a través de un número de movimientos. Consideralo tu instructor personal de Bachata.

Los movimientos en los ejercicios están tomados de los bailarines Caribeños analizados en los 2 DVDs previos de esta serie “El Método” y “Las Demostraciones”. Recomendamos que observe esos 2 DVDs detenidamente para comprender como los ejercicios se vinculan con el baile y la introducción del método Bachata que enseñamos. Una vez que te familiarices con “El Método”, luego trata los ejercicios.

Ok.. supongamos que no estás listo para ejercitarte. Ahora te guiaremos a través de un ejercicio para aclararte como usar este DVD.

Primero, en el menu principal, tienes la opción de cuatro tipos de ejercicios: “elementos básicos”, “ejercicios rítmicos”, “coordinación de brazos” y “movimientos de los pies”.

Por supuesto que recomendamos que empieces por “elementos básicos”; pero para justificar esta explicación, supongamos que elegiste un ejercicio de la sección “movimientos de los pies”.

Resalta el botón “movimiento de los pies avanzado” en el menú del DVD con tu control remoto y presiona Enter

Verás un número de ejercicios disponibles. Supongamos que eliges “Ejercicio 6”.

Nuevamente, resáltalo con tu control remoto y presiona Enter;

Ahora puedes seleccionar la velocidad a la que quieres ver el ejercicio; tienes tres posibilidades “muy lenta”, la cual es útil para aprender la secuencia de los pasos, “lenta”, la

cual puedes usar para empezar a practicar la secuencia, y “velocidad normal” para tener los movimientos de los pies fluidos y suaves para el verdadero baile.

Ahora escucharás una porción de Bachata a la cual le superpusimos una “Señal Rítmica”; ésta toca los patrones rítmicos de los pasos de baile en secuencia, como si los pies pudieran hacer un sonido. Esto es muy útil para memorizarse la secuencia.

Una vez que hayas realizado tu elección de la velocidad y sonido presionas Play.

Ahora el ejercicio entrará en un ciclo continuo y puedes practicar siguiendo los pasos a tu placer y por el tiempo que necesites! El movimiento de los pies está completado con pasos básicos, para aprender a entrar y salir de la secuencia. El contador te ayuda a realizar la secuencia correctamente y la guía a la derecha te dice cuándo ocurren los pasos básicos y cuándo prepararte para la secuencia.

Qué otra cosa podrías necesitar?

Finalmente...

- No te saltees nada! Comienza por “elementos básicos”
- La sección “coordinación de brazos” es fundamental! No solo para aprender los contratiempos básicos, pero también para aprender cómo aislar los movimientos de las manos del de los pies.. aprendimos lo importante que esto es en el DVD “El Método”. Practica esos ejercicios detenidamente.. la sección de los movimientos de los pies es sencilla, pero la coordinación con las manos no lo es... lleva tiempo y paciencia.. no seas vago y no te saltees nada!!
- Después, y solo después, ve a la sección de ejercicios para los movimientos de los pies
- Este DVD es útil tanto para la dama como para el hombre ya que ambos pueden improvisar durante el baile. Damas, practiquen los ejercicios ustedes también.. solo agreguen un poco más de movimiento de caderas para hacerlos más femeninos; muchachos, no se dejen llevar por el mito de las “caderas latinas”.. movimiento de caderas amplio es para las mujeres, no para los hombres, a menos que tu también quieras parecer femenino..
- Ultimo consejo.. una vez que sepas las secuencias, no trates de concatenarlas en secuencias mas largas; recuerda, como explicamos en “El Método”, el objetivo es la improvisación, estos ejercicios son ideas para enriquecer y hacer más espontáneo tu movimiento de pies, no para aprender la rutina y ejecutarla de memoria.