

EL BREAK-DANCE

Un baile de calle hecho de acrobacias

Mª de les Neus Carol, Juan J. Gallardo Vazquez

Un grupo de amigos de Harlem en el barrio del Bronx de Nueva York, hacia los años setenta, tomaron un rumbo distinto al de la corriente del momento y empezaron a expresarse de una forma distinta a la de la demás gente. Ellos querían romper con la sociedad del momento. Para ello, crearon su propia música y su propia forma de bailar. Tanto la música como la expresión de la misma, debían responder a sus intenciones. Así fue, crearon un ritmo muy marcado, machacón, fuerte y salpicado de toda clase de efectos especiales. Crearon un sonido roto, entrecortado al igual que el baile. Debían seguir el ritmo y para ello se valieron de movimientos del disco-dance, artes marciales, acrobacias gimnásticas, etc.

Uno de los artífices de esta música fue un tal Afrika Bambaata, que empezó con una música similar a *Looking for the perfect beat* de Soul Sonic Force o *Rocket* de Herbie Hancock y varias más pertenecientes al *Hip Hop* y al *Rap*. A esto añadieron el *scratching*, que se consigue a base de frotar un disco encima del plato del tocadiscos. Con esto se produce un sonido roto y estridente. Del *screeching* se obtuvo otro sonido más suave y "dulce" al que se le denominó *smurf*.

¿Qué es el break?

El break-dancing es un concepto muy amplio. No es una gimnasia, sino una forma de liberar energías. Es una moda y al mismo tiempo un movimiento social y cultural que expresa un determinado momento histórico de nuestra época. Es una forma de baile rica y expansiva sin ninguna regla. El día en que tenga reglas y normas, el breaking dejará de ser lo que es, un movimiento de expresión.

El break-dancing surge no para romper una academización y cánones impuestos en la danza —al igual que hizo Isadora Duncan— sino para romper los lazos sociales en que estamos inmersos. El mismo nombre lo dice: break-dancing (baile roto).

Hay varias posturas diferentes respecto a considerarlo baile, danza, o nada en particular. Según la Federació Catalana de Professors de Dansa, no se puede hablar del break-dance como una danza. "No es ni una gimnasia. Son contorsiones y movi-

mientos extraños muy perjudiciales para la salud porque es antinatural. El mundo de la danza funciona de un modo totalmente distinto. Existen escuelas como la rusa que proviene de Vagánova, el sistema francés e italiano, el sistema inglés del Royal Ballet, etc. Pero el break-dance no se puede incluir de ningún modo en uno de estos grupos".

Frente a esta opinión, tenemos la del "Institut del Teatre" de Barcelona: "Hay tal vez una cierta diferencia entre baile y danza. La danza es la que crea y el baile está dentro de la danza. El baile es la representación de esta creación. El break-dance es un baile que está dentro de la danza, igual que hay danzas rituales, como el Rock'n Roll, etc. No debemos, pues, limitar la danza como expresión al mundo del espectáculo. concebida así, en modo alguno el break-dancing está dentro de ello, aunque la danza haya adaptado algún movimiento del baile en cuestión. La danza sigue unos cánones y reglas fijas, pero admite innovaciones.

Como podemos observar son dos opiniones casi totalmente opuestas.

¿Por qué no es una gimnasia?

Porque la gimnasia es algo entrenado, constructivo y estructurado, mientras que el break-dance, como hemos indicado anteriormente, es una liberación de energías, es expansivo, rico y sin reglas. La gimnasia busca un movimiento bien hecho. El break expresa la frescura del baile. La gimnasia tiene movimientos amplios, lo que técnicamente significa que existe una mayor separación entre el cuerpo del gimnasta y sus puntos de apoyo. El break-dance tiene movimientos semejantes, pero en modo alguno busca una perfección en cuanto a la técnica en sí.

Elementos característicos

Los breakers llevan una indumentaria característica. Consta de: un pantalón de chandal o militar, camisa militar o camiseta o chandal completo, guantes (uno blanco, o si es en las dos manos, con los dedos cortados), un gorro de lana, capucha o casco o boina, rodilleras y coderas, zapatillas deportivas, a poder ser de tipo bota.

Sus aparatos de música son muy espectaculares. Sus enormes radiocassettes con bafes acoplados, y separables individualmente, son los llamados "ghetto-boxes" o "ghetto-blasters".

El break-dancing es lo que se po-

dria llamar un movimiento "artístico-pictórico", debido a que siempre que se produce un encuentro entre dos grupos de *breakers*, es muy normal ver detrás de la "batalla", el decorado de la misma: el *graffiti*. Los *graffiti* son dibujos, palabras, consignas y todo aquello que pueda crear la imaginación del *breaker*.

Por último, el *ring*: una caja aplastada, un plafón de suelo sintético o en el mismo suelo. Así ya tenemos todo lo necesario para empezar a bailar.

El término *break-dance* o *break-dancing* se ha usado genéricamente para describir todos los distintos bailes de la calle (aunque tengan la misma raíz), pero sus formas individuales reciben varias denominaciones, y tienen entre ellos ligeras diferencias.

Breaking

El "breaking" está basado en movimientos hacia el centro de gravedad. Son rotaciones entorno a un eje y todos los movimientos a baja altura que se realizan en o cerca del suelo. Es lo más espectacular del *break-dance*.

Freestyle

Es más gimnástico. Combina el jazz y elementos asociados al disco-dance. Casi siempre se realiza por parejas.

Electric boogie

Es el pasar la corriente de un segmento corporal a otro. Es como un oleaje de movimientos encadenados que se transmite por todo el cuerpo.

Según criterios, el *electric boogie* incluye:

Popping se asemeja a los movimientos de una marioneta de hilos. *Egyptian* intenta representar las antiguas pinturas egipcias.

Robotic-dance movimientos secos y entrecortados a semejanza de un robot.

Floating parece dar la sensación de que el bailarín anda flotando sobre el suelo.

Mirror es un movimiento mímico en el que da la idea de estar como encerrado entre espejos y se tantean las paredes.

Smurf es una especie de mezcla entre el *floating*, el *electric boogie* en sí y el *poping*. Intenta parecerse a un pitufo. (en inglés *smurf*).

El *break-dance* utiliza movimientos gimnásticos, mímicos y también provenientes de las artes marciales, concretamente el *kung-fu*. También se le han encontrado semejanzas con elementos de baile ruso y de la *cappoeira* brasileña. La *cappoeira* es una mezcla de danza y arte marcial que se remonta a la época de

la esclavitud en Brasil. Los esclavos la idearon para defenderse de los blancos. Cuando estos venían, ellos hacían *cappoeira* como danza, pero en cuanto se acercaban un poco a ellos, aparecía la lucha, el arte marcial, su propia defensa, siempre al compás del "birimbao" (instrumento musical característico muy simple), tambores y cánticos.

Los *breakers* tienen puntos de reunión establecidos por ellos, en los que bailan a su aire o si se da el caso, se produce un encuentro de dos grupos. Entonces asistimos a una batalla, pique o "battle" (genéricamente). Suelen hacerse en terreno neutral, en lugares no habituales de ninguno de ambos grupos. El fin de un pique es "quemar al otro", dejarlo fuera de combate haciendo el mayor número de destrezas, coreografías, el mejor *break dance*. De modo que cada componente va haciendo sus movimientos, siempre guardándose una carta para asombrar al contrincante.

Todos los bailarines saben bailar todas las variantes del *break*, pero siempre tienen una especialidad: *breaking*, *smurf*,...

Esta es, quizá, la diferencia más notable entre el bailarín callejero y el bailarín "callejero" que ha aprendido en un estudio o en una escuela de danza. Estos últimos aprenden una coreografía determinada y después les cuesta o no saben improvisar en un pique, o por ellos mismos.

Hay muchos grupos y bailarines solitarios que intentan buscar movimientos nuevos, sean inventados o transformados de otros. Aún así, deben dominar los elementos básicos.

Vocabulario del breaker

Back-spin: consiste en rotar sobre la superficie de la espalda (zona superior), con las piernas y brazos plegados contra el pecho.

Battle: es la batalla, el pique. Son los desafíos que se producen entre grupos o individualmente.

Bite: es robar a otro bailarín un movimiento inventado por él.

Burned: es la persona o grupo que ha sido vencido, "quemado".

Crew: es la "tripulación", los miembros del grupo.

Down rocking o *floor rocking*: es un movimiento rítmico y circular con apoyos sucesivos de manos y pies. Consiste en desplazar el peso sobre una y otra mano y estirar y doblar las piernas con giros de cadera y tronco.

Hand-glide: es deslizarse sobre una mano. Se equilibra todo el peso del cuerpo sobre un brazo flexionado (en apoyo de una mano enguantada) e impulsando

con la otra mano, se rota entorno al eje de la mano apoyada.

Head-spin: es rotar sobre el apoyo de la cabeza. Partiendo de una vertical de tres apoyos (frente y 2 manos) y piernas separadas del eje vertical, efectuar un golpe de cadera de modo que se rote sobre la cabeza.

Hesitations: es efectuar una parada o un "freeze" (congelado) en el *floor rocking*.

Juice: concepto de ser un VIP entre el grupo o el mundo del *break*.

Knee-spin: es rotar sobre una rodilla. Se apoya todo el peso sobre una rodilla y mediante impulsión de manos y equilibrio del cuerpo, se rota sobre la rodilla.

Perfections: los mejores movimientos de un *breaker*.

Spider: es un elemento que requiere ser muy flexible de la articulación coxo-femoral. Consiste en colocar las piernas por encima de los hombros de modo que el hueco popliteo quede justo encima de estos, para seguidamente andar sobre las manos.

Suicide: apoyos con rebotes sucesivos de hombros a pies y viceversa. Consiste en lanzarte hacia atrás desde la posición de firmes, para caer sobre los hombros y balleteando, más impulsión de brazos, volver a la posición de firmes.

Turtle: colocar el cuerpo encima de los codos y apoyando manos, andar.

Up rocking: requiere una cierta coordinación general, pues se trata de una forma peculiar de bailar el *breaker* mientras espera su turno.

Windmill: Las manos pegadas al cuerpo (parte superior), las palmas tocando el suelo. Este movimiento es un continuo círculo que toma lugar sólo con la parte alta del pecho y el área de los hombros. Se continúa con un *back-spin*.

No-handed-windmill: es el mismo movimiento que el anterior pero los brazos quedan envueltos alrededor del cuerpo y las manos en las entrepiernas.

Paralelismo: gimnasia artística de suelo y break-dance

¿Cómo se ha de enseñar el *break-dance*? ¿se puede considerar el *break* y sus elementos como gimnásticos? ¿qué diferencias tiene el *break* con la gimnasia artística? ¿qué elementos comunes unen a ambos?

Como hemos dicho anteriormente, los movimientos gimnásticos son amplios y buscan perfección; los de *break*, sólo la libertad y expresión del movimiento. Así pues, lo que en gimnasia constituye buena técnica, que se redu-

ce a problemas físicos de dinámica, en *break-dance* poco importa la correcta técnica de ejecución, sino la eficacia del movimiento. Los factores de la técnica gimnástica son:

1. Fuerzas internas (musculares) que hacen posible los apoyos, equilibrios, impulsos, cambios de posición en el aire.
2. Equilibrio según el centro de gravedad, fuerzas musculares coordinadas con dicho centro y el de sustentación.
3. Rotaciones de segmentos corporales alrededor de los ejes: longitudinal, transversal y sagital.
4. Trayectorias en saltos, desplazamientos e inversiones originadas por un par de fuerzas: una de traslación y otra de impulsión vertical.
5. Acrobacias: son movimientos encadenados, efectuados con rapidez y potencia.

El *break-dance* acapara también todos estos aspectos de la técnica. Cuanto mejor sea ésta, más fácil resultarán los movimientos y consecuentemente, mayor probabilidad de ganar los "piques" y llegar a ser un buen *breaker*.

En la gimnasia artística los ejercicios son globales, quedan implicadas en el movimiento la mayor parte de regiones corporales. En el *break*, son tanto analíticos como sintéticos y globales. Por ejemplo: se trata de movimiento *analítico* (intervienen una o dos articulaciones de una región corporal), en movimientos muy localizados tales como el desplazamiento adelante y atrás de la cabeza. Se realizan movimientos *sintéticos* (intervienen dos o más articulaciones de dos regiones corporales) por ejemplo al pasar la corriente en el *electric boogie*. Movimientos *globales* en el paso lunar con ondulación de cuerpo, o ejecutando un "gusano".

En general, podríamos llamar globales a casi todos sus movimientos, con la particularidad de que al efectuarlos con *isolation*, es decir, descomponiendo el movimiento en breves segmentos, pasan a ser composiciones cortas de movimientos analíticos y sintéticos.

Los elementos gimnásticos del *break* son ejercicios pertenecientes a la gimnasia artística, pero deformados. Por ejemplo: se ejecutan *flic-flacs* con piernas dobladas, ruedas con brazos y piernas dobladas, etc. Pero estos aspectos los discutiremos más adelante.

Una diferencia muy marcada entre la gimnasia artística y el *break*, es que en este último no se trabaja la musculatura de acuerdo con los movimientos que se van a realizar. Un gimnasta

lleva un acondicionamiento físico adecuado a su actividad como tal, en cambio el breaker sólo enfrena la ejecución del movimiento. Sin preparación física alguna. De ahí vienen gran número de lesiones.

En un ejercicio gimnástico se sigue un ritmo general de composición. En cambio, en el break-dancing sólo se sigue ese ritmo en contadas ocasiones: en ciertas partes de "electric boogie" y en ocasiones en el *up rocking* y en el *floor rocking*. Los bailarines dicen que la música les dice lo que tienen que hacer, les inspira, y el ritmo no les preocupa en absoluto (al menos conscientemente).

Vean los elementos comunes que hay entre la gimnasia artística y el break-dance en la tabla I.

Estos son totalmente opcionales para el breaker. Normalmente se suelen ver en bailarines con una cierta experiencia y un claro dominio de los elementos básicos. Toda la parte de saltos y acrobacias aéreas se usan para realizar las entradas, los comienzos del baile. Suele quedar muy espectacular.

En los pasados Juegos Olímpicos de Los Angeles se vieron "backspins" en los ejercicios libres de suelo, tanto en chicas como chicos. Y como última novedad, se hicieron *windmill* en el reciente Campeonato de Europa de Gimnasia Masculina, en el concurso individual de suelo.

Ante estos sucesos esperemos que la gimnasia artística no se convierta en breaking, ni que el breaking se parezca demasiado a la gimnasia de suelo.

Cualidades físicas básicas

Las cualidades físicas básicas son las innatas en el individuo factibles de mejora y medida (relativamente) mediante el entrenamiento.

Estas cualidades se agrupan en tres tipos. Son las motrices o factores de ejecución que comprenden la flexibilidad, resistencia, velocidad y fuerza. Le siguen las psicomotrices que dependen directamente de procesos nerviosos como la coordinación y la percepción. Y por último las cualidades resultantes como la agilidad y habilidad.

De todas ellas, una de las capacidades condicionantes es aquella que depende fundamentalmente de procesos energéticos: la resistencia. Ahora bien, hay que diferenciar entre resistencia aeróbica y anaeróbica, siendo esta última la fundamental para los ejercicios gimnásticos, ya que éstos tienen una duración que en ocasiones no llega a

un minuto y la intensidad máxima o submáxima, por lo general, de modo que lo que está en juego es la deuda de oxígeno y la acumulación de lactato en sangre que limita la eficacia de la contracción muscular. En la gimnasia artística todas las cualidades físicas son fundamentales.

En el break-dance las distintas orientaciones espaciales que adopta el practicante, las acrobacias gimnásticas, etc, provoca la necesidad de poseer todas estas cualidades físicas a un nivel más bien alto y adecuado al ejercicio. La tabla II compara la necesidad de las diferentes cualidades físicas la práctica de gimnasia artística (acrobática o de suelo) y de break-dancing.

De donde podemos deducir que el breaker debe ser, o mejor dicho, debería ser un tipo ágil; esto es, veloz, flexible y coordinado.

Al gráfico I podemos ver la evolución de las cualidades físicas básicas de un individuo masculino no entrenado específicamente.

Según esta gráfica, la mejor edad para empezar a practicar el break-dance sería a partir de los 12 años de edad, en la llamada 3ª infancia. En esta época de crecimiento, el niño está en pleno desarrollo fisiológico y los movimientos que se ejecutan en el break-dancing no serían nada convenientes. Varios "breakers" adolescentes y veinteañeros nos han comentado que tras ser asiduos practicantes durante tres años, estaban "machacados" por las lesiones que cada vez bailaban menos, algunos incluso lo han tenido que dejar por completo.

En vista de estos ejemplos podemos deducir que no hay una edad ideal para la práctica del break-dance. Sólo hay que tener prudencia.

Traumatismos y lesiones

La práctica del break-dancing no es peligrosa de por sí, sólo si se excede. Se debe saber cuándo debes parar y cuándo descansar. Es más probable que se produzcan microtraumatismos que grandes lesiones, aunque estas ocurren igualmente, a pesar de las protecciones que se utilizan (coderas, rodilleras, cascos...). Se han dado dos casos de muerte por la práctica de *head-spin*, ¿debido al casco o quizás a la inexperiencia?. Aunque esto no ocurre normalmente debemos insistir que dicha práctica no es peligrosa, sólo hay que ser prudente y conocer tus limitaciones.

Las lesiones más suaves suelen ser abrasiones en la piel, ampollas en la espalda (de hacer *back-*

spins), morados, bultos.... Los meniscos sufren bastante debido a los continuos golpes contra el suelo y las malas posiciones de las rodillas. al igual ocurre con los tobillos y con casi la totalidad de las articulaciones. Sin embargo, todas esas "dolencias" (constatadas en bailarines en activo), además de la práctica intrínseca, son debidas a la falta de acondicionamiento físico del practicante. Se suele ver una deformación física muy característica en la mayoría de los breakers y es la laxitud postural. Incluso algunos llegan a tener los brazos prácticamente colgados de los hombros (consecuencia de forzar las articulaciones en la ejecución del *electric boogie* y *popping*). También es muy común ver ligeras cifosis debido a las cargas que se realizan y no alternar la práctica con correcciones posturales y demás ejercicios adecuados. Siempre volvemos a lo mismo. ¿Cómo podríamos evitar dichas lesiones?

En general, se podría decir que se deben hacer los movimientos con amplitud de ímpetu. Además habría que aprenderlos con método y una progresión adecuada. Y cómo no, una adecuada forma física.

El aprendizaje del break-dance

Todos los movimientos del break-dance tienen sus variantes, pero esencialmente son los mismos. No todos tienen el mismo grado de dificultad. Generalmente se suele seguir este orden: *knee spin*, *back spin*, *windmill*, *hand glide*, *turtle*, *spider*, *head spin* y *suicide*. Hay otros elementos no incluidos en la lista como son: el gusano (ondulaciones en el suelo), corbetas enlazadas, *flic-flac*, mortal, etc... pero que resultan un tanto más gimnásticos y tienen mayor riesgo de ejecución. Hay distintas formas de enseñar la progresión de un elemento, pues hay tantos métodos como breakers, ya que cada uno pone su imaginación y su forma de hacer particular. Muchos de ellos se han puesto a dar clases de break en un centro determinado sin más conocimiento que su hacer particular. La mayoría lo han aprendido mirando películas, videos y a base de constancia y tesón han ido sacando los movimientos. Naturalmente son dignos de mérito, pero los alumnos buscan aprender en el menor tiempo posible y para ello deben hacerlo con método y evitando cualquier tipo de riesgo.

Nuestra idea es que sea cual sea el movimiento, hay que descomponerlo, hacer una progresión sea niño, joven o adulto. Hay que des-

glosarlo en partes, así se disminuye la dificultad y no corremos el peligro de lesiones por imprudencia o falta de condición física. Además la práctica del break-dance se debe compaginar con actividades físicas o deportivas para fortalecer la musculatura del practicante. Así evitaremos posibles lesiones por sobrecargas, esguinces, torceduras y demás.

Veamos los dos modelos, que adjuntamos, de clase obtenidos en academias de danza:

Clase operativa

- 1) Carrera con cambios bruscos de dirección.
- 2) Carrera con talones tocando las nalgas.
- 3) Carrera con rodillas muy altas. En el lugar
 - 1) Saltos sobre las puntas de los pies.
 - 2) Saltos adelante y atrás.
 - 3) Saltos a derecha e izquierda.
 - 4) Saltos alternando piernas.
 - 5) Circunducción de hombros.
 - 6) Circunducción de rodillas, previamente flexionadas.
 - 7) Flexiones de rodilla.
 - 8) Idem con piernas abiertas.
 - 9) En flexión, apertura y cierre de piernas.
 - 10) En "X", bajo con espalda recta y voy a tocar el suelo con el pecho.
 - 11) Rotaciones de tronco.
 - 12) Con la espalda recta, mantenerla a 90º, con rebotes y brazos en cruz.
 - 13) En "X", hacer giros laterales de tronco hacia uno y otro lado.
 - 14) Idem que 13 con brazos doblados y cabeza fija.
 - 15) Idem que 14 con cabeza que acompaña el movimiento.
 - 16) Flexiones laterales de tronco en el plano frontal.
 - 17) Flexiones laterales de tronco con brazos en la cintura y giro.
 - 18) Circunducciones de cabeza, más flexiones adelante y atrás y a los lados.
 - 19) Abdominales, 2 series de 10 repeticiones.
 - 20) Abdominales, subir a sentarse al tiempo que doblo una pierna y estiro brazos atrás.
 - 21) Abdominales, doblo y estiro piernas sin tocar el suelo.
 - 22) Subo al sapo adelantando la cadera y forzando brazos atrás.
 - 23) En sapo, hacer flexiones laterales de tronco en plano frontal y en dirección a la pierna tocando el vientre a ella.
 - 24) Puente sobre puntas de los pies y apoyo de manos.
 - 25) Estiramientos y contracción de los paravertebrales.
 - 26) Rotación de hombros adelante y atrás.
 - 27) Circunducción asimétrica de hombros.

- 28) 3 pasos en el sitio y lanzamiento de pierna en attitude.
- 29) Subir y bajar desde cuclillas.
- 30) Rotación de tórax.
- 31) Estiramientos para los isquiotibiales.
- 32) En "X" apertura y cierre de rodillas.
- 33) Idem en pie.
- 34) Lo mismo con cabeza que mira a uno y otro lado.
- 35) Lo mismo con cabeza que mira a uno y otro lado y manos. Estas se mueven a un lado y otro de la cabeza.
- 36) Idem coordinando asimétricamente brazos, piernas y cabeza.
- 37) Paso de espera de break, al tiempo que se da una palmada, se saca una pierna como si fuese tendu, etc.
- 38) Pasamos ya a progresiones específicas de elementos diversos.
- 39) Enlaces de dichos elementos.

Clase no operativa

- 1) Llega el profesor y pone la música a todo volumen. ¡Hola, ¿qué hay?!
 - 2) – Bueno, vamos a seguir "machacando".
 - 3) Hoy haremos el movimiento "Y" (cualquier elemento).
 - 4) – Se hace así. (Demostración. Como fase previa está bien al mostrar el movimiento global).
 - 5) Hacedlo. (Este es el fallo. No se desglosa el movimiento analíticamente para hacerlo asimilable).
 - 6) El profesor corrige en general. (También debería hacerlo en particular).
 - 7) Cambia de movimiento (aunque el anterior no estuviese entendido o asimilado parcialmente).
 - 8) Enlace de movimientos a ver a quién le sale. (Suelen aparecer molestias corporales, e incluso golpes como los que constatamos al asistir a dicha clase).
- En la clase no operativa no hay previo calentamiento y se produce en un ambiente muy frío y falto de calor y motivación.
- Al final de la clase se hace improvisar a cada uno, siguiendo la música, pero resultan movimientos sueltos, sin enlaces ni vistosidad. Se ve una actuación general forzada y de la que no saben salir. Es una situación bastante generalizada en todos los alumnos que han aprendido breakdance en una escuela.