

DANZAS DE SALÓN



Son llamadas así las danzas que baila una pareja de forma coordinada y siguiendo el ritmo de la música. En su origen eran meramente lúdicos y populares y su repercusión social fue de tal magnitud que dio lugar a la creación de salas específicas que dotadas de una orquesta y un pavimento adecuado facilitaran su práctica. En la actualidad se practican también como modalidad deportiva en competiciones organizadas y reglamentadas por las correspondientes federaciones nacionales e internacionales.

Tanto en su versión social como en la de competición y deportiva los movimientos e interacciones de la pareja se ajustan a patrones previamente establecidos que, asociados con la música, caracterizan a los distintos bailes. Ello motiva que su práctica requiera de un previo aprendizaje que antiguamente se transmitía de padres a hijos y en la actualidad puede ser adquirido en academias de baile.

Dentro del Baile de salón existen dos modalidades:

1. Baile deportivo

El término “baile deportivo”, designa una forma evolucionada de baile de salón que es objeto de competiciones de carácter deportivo. Su técnica es fruto de una larga tradición internacional y comporta a la vez un elevado grado de ejercicio físico así como un importante componente artístico.

Se practica en cerca de setenta países repartidos por todo el mundo, los cuales se hallan representados en la International Dance Sport Federation (IDSF).

En muchos de estos países el baile deportivo está reconocido oficialmente como deporte. La Asociación Española de Baile Deportivo y de Competición (AEBDC) fue fundada en 1990 y desde 1991 es miembro de la IDSF. En los últimos años la AEBDC está creciendo a un ritmo apreciable, tanto en lo que se refiere al número de asociados como a las actividades que se realizan.

El Baile Deportivo se divide en dos modalidades:

- Bailes standard
- Bailes latinos

Bailes standard

Los bailes standard son una clara expresión de sobriedad y elegancia, características propias de los países, las épocas y los niveles sociales en los que se desarrollaron o adaptaron estos bailes.

En general los bailes standard son muy rigurosos, tanto en sus programas como en su vestuario. En la alta competición, ellos van de impecable Frac y ellas llevan vestidos largos de faldas con orlas de plumas para que pesen y tengan cuerpo en los giros.

Dentro de los bailes Standard se incluyen estos 5 bailes:

- **Vals vienesés**



Los orígenes del vals vienesés datan de los siglos XII y XIII, y se encuentran en el baile llamado "Nachtnaz". Las primeras melodías de vals vienesés datan de 1770. Fue introducido en París en 1775, pero transcurrió un cierto tiempo hasta que llegó a ser popular.

El padre de todos los bailes de salón es, posiblemente, también el más elegante de todos ellos. Bailado al rapidísimo ritmo de 60 compases por minuto, con una estructura de 3 tiempos por compás, es imprescindible tener buenas piernas para, simplemente, seguir la música.

Aunque el número de figuras es muy limitado en este baile, conseguir ese movimiento homogéneo tan característico del vals vienesés donde las parejas se deslizan sobre la pista, requiere muchísima dedicación y práctica.

- **Vals inglés**

Los orígenes del vals inglés los podemos encontrar en Boston. Este baile fue importado desde Estados Unidos e introducido en Inglaterra por un club de Boston muy influyente alrededor de 1874. Después de la Primera Guerra Mundial el Vals Inglés acogió una mayor popularidad.

Menos conocido que el Vals Vienés, tiene su misma estructura de tiempos pero un ritmo menor (justo la mitad, 30 compases por minuto). Se baila con pasos largos y deslizados, con una flexión de rodillas en el primer tiempo, lo que confiere a los bailarines el movimiento ondulante característico de este baile.

- **Tango**



El tango fue el primer baile en Europa antes de la primera guerra mundial, con un tiempo de 36 compases por minuto. Es originario de Buenos Aires Argentina donde fue bailado por primera vez en el “Barrio de las Ranas”, en los suburbios de Buenos Aires. Entonces era conocido como “Baile con corte” (baile con pausa).

Este baile fue descubierto como baile de competición en la Riviera francesa. El baile fue bien presentado allí por un grupo de sus entusiastas que inmediatamente consiguieron el reconocimiento en París y después en el resto de Europa.

Posiblemente el más popular de los bailes. El tango bailado en las competiciones oficiales difiere mucho del Tango Argentino al que estamos todos acostumbrados. De todas las modalidades de Tango existentes, es el de competición el más "liso" de todos ellos. Desaparecen los quiebros de cintura tan característicos de la versión argentina, se baila con pasos largos y vueltas de dos puntos, con pocas caídas y una curiosa propensión a los giros rápidos de cabeza.

- **El slow-fox**

Este baile nació en los años 20 y debe su nombre a su creador, un americano llamado Harry Fox, los años 30 fue la época dorada de este baile, y fue entonces cuando el Slow Fox se introdujo en los bailes Standard.

Variante lenta del Foxtrot. Es el más técnico de los Bailes de Salón. Su estructura es de 4 tiempos por compás, bailado a 30 compases por minuto con pasos largos y deslizados, añadiendo también un movimiento ondulante pero mucho menos pronunciado que el del Vals Inglés.

- **El quickstep**

Este baile fue creado por parejas caribeñas y africanas. Más tarde, durante la primera guerra mundial, se desenvolvió en los suburbios de Nueva York. Hizo su debut en un Music-Hall americano e inmediatamente se volvió popular en todas las salas de baile.

El foxtrot y el quickstep tienen el mismo origen. En los años 20 muchas bandas musicales tocaban slow-foxtrot muy rápido, lo cual le daba más alegría al baile. A partir de aquí se separaron los dos bailes, descendiendo así el compás del slow-foxtrot y pasando a ser el quickstep la versión rápida del foxtrot bailado a 48 compases por minuto. El Charlestón tuvo muchas influencias en el desenvolvimiento del quickstep.

Es un Fox rápido, y también el más "frívolo" de los bailes standard. De carácter desenfadado, son muy comunes los pasos saltados y los punteos, donde los pies se apoyan en el suelo sólo durante un instante. Esto transfiere al baile unas características de ligereza y gracia realmente encantadoras.

Bailes latinos



De un carácter radicalmente distinto al de los bailes standard, los latinos expresan fuerza y, sobre todo, sentimiento. Una fuerza y un sentimiento que toda pareja debe saber transmitir a todos aquellos que están viendo y evaluando sus evoluciones sobre la pista.

En contrapartida con los estándares, los bailes latinos no son tan rigurosos con las figuras que una pareja debe ejecutar ante un jurado. Partiendo de unas reglas básicas, es la imaginación de los bailarines la que construye un programa. Esto tiene su encanto, y es que no hay dos

parejas que bailen igual, por lo que existe una enorme variedad donde escoger.

Con el vestuario pasa lo mismo, solamente el buen gusto marca el límite que una pareja debe respetar a la hora de escoger la ropa. Suelen ser vestidos cortos. Dentro de los bailes latinos se incluyen 5 bailes:

- **La rumba-bolero**

La Rumba se originó en Cuba como un baile típico de un ambiente caliente. Este baile se ha convertido en el baile más clásico de los bailes latinoamericano.

El más sensual de los bailes latinos. Se trata de una Rumba lenta (27 compases por minuto) que se baila con poco desplazamiento y con unos movimientos de cadera muy marcados. Este es un baile de tintes claramente románticos, y así es como lo ha de interpretar la pareja. En una Rumba bien bailada, el público ha de ver a dos personas en una demostración de mutuo afecto. Otras versiones de la Rumba son el "Beguine", "Calypso" y la "Guaracha".

- **El cha-cha-cha**



El cha-cha-cha es el baile más reciente incorporado en la modalidad de bailes latinos. A principios de los años 50, este baile fue el que se vio primero en las salas de baile de América, siguiendo de cerca al mambo, del cual deriva el cha-cha-cha. Poco después que el mambo fuese introducido en las salas de baile, otro baile empezó a ganar cada vez más popularidad. Este baile estaba destinado a ser el más común de los bailes de la modalidad de Latinos. Éste se llamó cha-cha-cha. La música es más lenta que en la del mambo, y el ritmo es menos complicado.

Como baile derivado de la rumba, el cha-cha-cha tiene muchos elementos de ésta adaptados, eso sí, a la peculiaridad que caracteriza a este baile: Los tres pasos intercalados en dos tiempos que le dan este nombre tan peculiar. Con un ritmo ligeramente superior al de la rumba (30 compases por minuto), este baile es básicamente una demostración de fuerza y habilidad. Una habilidad que se requiere, sobre todo, en los difíciles movimientos de cadera asociados.

- **Samba**

La samba tiene sus orígenes en Brasil, donde es el baile nacional. Algunas versiones de la samba desde Baion hasta Marcha son bailadas en el carnaval de Río.

Para conseguir el carácter real de la samba, el bailarín tiene que jugar con la chica y mostrarse muy exuberante. Muchas de las figuras usadas actualmente en la samba requieren un preciso movimiento de la pelvis. Este movimiento es muy difícil de poder hacerlo, pero sin él, la Samba pierde toda su gracia.

Samba de salón.

Antes de 1914, este baile era conocido con el nombre brasileño "Maxixe". Los primeros intentos de introducir la samba en Europa datan entre 1923 y 1924, pero no es hasta acabada la segunda guerra mundial cuando la samba llega a ser popular en Europa.

La samba tiene un ritmo muy específico conseguido por algunos instrumentos característicos de Brasil: tamborim, chocalho, reco-reco o cabaca. Sin duda, uno de los bailes latinos más populares. Con la samba vienen a la mente las imágenes tan difundidas de los carnavales de Río, de los largos desfiles, de las comparsas moviéndose al ritmo de esta música y, como no, de las reinas del carnaval, con esos espectaculares sombreros y esos increíbles cimbeos de cadera.

La Samba que puede verse en las competiciones de baile es diferente a la samba brasileña. Se baila a un ritmo más lento que la original (aun así, a 50 compases por minuto, que no es poco) lo que permite pasos más largos y un mayor desplazamiento sobre la pista. Pero esta samba conserva todo el carácter festivo de su hermana mayor. En ningún otro baile se ha de dar, por parte de la pareja, una mayor sensación de estar disfrutando con él y, por supuesto, los movimientos de cadera son imprescindibles, por muy nórdicos que sean los bailarines.

- **El pasodoble**

El pasodoble siempre se ha asociado a España pero dentro de la vertiente competitiva del baile es Francia la que se encarga de inventar e innovar en las coreografías y pasos de este Baile.

Este baile, está hecho a partir de los movimientos realizados por los toreros en las corridas de toros. En el pasodoble, el hombre, que interpreta el papel de matador, es el foco de atención, más que en cualquier otro baile donde pasa siempre a un primer plano el papel de la mujer.

En este baile, la mujer interpreta el papel de capa, de banderillas o de toro dependiendo de las circunstancias.

El pasodoble se puso de moda a partir de 1920. Es probablemente el último baile que se aprende si haces clases de bailes latinos, esto se debe a que este baile precisa de una coreografía hecha a medida para la música en cuestión y esto resulta mucho más difícil de aprender y como no de improvisar.

El Pasodoble como baile conserva todo el carácter de lo que representa. En la pista no hay dos bailarines moviéndose graciosamente al ritmo de la música, lo que se puede ver es a un torero (el hombre) haciendo una demostración de habilidad con su capa (la mujer) al enfrentarse con un toro imaginario. Naturalmente, en este baile no existe el más mínimo movimiento de caderas.

- **El jive**

El Jive es un baile importado de América y fue evolucionado a partir de un baile llamado "Jitterburg", al cual se le han eliminado los elementos acrobáticos y se le ha mejorado la técnica. La primera descripción de Jive fue dada por un profesor de baile londinense llamado Víctor Silvester y fue publicada en Europa en 1944.

El Jive es muy rápido, y es de los bailes que te hacen gastar mucha energía. Ha sido el último baile incorporado a la disciplina de competición, y normalmente es el que se baila en último lugar, después de que los bailarines hayan bailado cuatro bailes, y en él se tienen que notar las fuerzas y el estado físico de ambos, hecho que los jueces valoran también a la hora de puntuar.

Es el baile menos conocido de los 10 que forman un programa de competición. De origen latino, se confunde una y otra vez con el Rock & Roll. El Jive es un baile rápido, con un carácter alegre y dinámico (sin llegar al carácter "festivalero" de la samba). La principal sensación que transmite una pareja bailando jive es de agilidad, pues, aún sin tener elementos acrobáticos, las figuras del jive son una auténtica muestra de habilidad y equilibrio.

2. Bailes de salón generales.

Estos dos bailes de salón no están clasificados dentro del baile deportivo y de competición.

- **Salsa**

El son es el origen o la raíz de la salsa y, desde un ángulo de vista superior, la salsa no es más que el son cubano modernizado y enriquecido por otros matices musicales, estilos y formas propias de interpretación.

En La Habana en la década del 20 se escuchó por primera vez el son llegado de la provincias orientales por los trovadores que, en busca de mejores condiciones de vida y solo con su guitarra en la mano y su voz, entonando e improvisando, hacían bailar la gente al ritmo del "Tumbáo" del son montuno en las fiestas y calles de La Habana.

Con el paso del tiempo y con la popularidad de esta sonoridad empiezan a surgir cambios en las agrupaciones musicales: no solo Tríos, Sextetos o Septetos, se comienza a introducir otros instrumentos y por consecuencia, mejorando la sonoridad de las agrupaciones surgen así Orquestas, Charangas, como por ejemplo la Sonora Matanzera (año 1929), no solo con guitarras, Gûiros y Claves sino con Congas, Timbales, Bongo', Piano y la Trompeta.

A finales de la década del 60, cuando el Rock'n Roll era escuchado y bailado por todo el mundo, los Latinos residentes en los Estados Unidos hacen una nueva interpretación del son cubano incorporándole del Merengue, del Bossanova, de la Cumbia, del Cha Cha Cha, del Mambo, y del Boogie-Woogie llamándole a este ritmo "Boogaloo". Y en un concierto en el Madison Square Garden ofrecido por la Fania All Stars, al ver que el público de todas partes de América bailaba desorbitadamente, Tito Puente utilizando una frase del viejo son cubano "Échale Salsita!" dijo: «¡Esto es una gran SALSA!». Y a partir de este momento todos conocemos esta música con el nombre de "Salsa".

La posición es igual que en los bailes caribeños merengue, cha-cha-cha y mambo. Los cuerpos muy juntos y los brazos al estilo tropical. En la salsa también se realiza el movimiento de caderas caribeño. Así, cuando movemos una pierna la flexionamos dejándola libre de peso y marcamos la cadera de la pierna contraria que queda estirada y con todo el peso del cuerpo. Pero a diferencia del mambo, en el último medio tiempo la pelvis no se para sino que continúa moviéndose. De este modo, la pierna con la que dimos el último paso se va cargando con el peso y estirando más lentamente (aquí se empieza a flexionar la otra) al tiempo que se empieza a marcar su cadera. De todas formas, no se marca ésta totalmente hasta que no se da el siguiente paso.

- **Mambo**

El mambo es un género cubano que aparece como consecuencia de las innovaciones añadidas al danzón.

El mambo es de los más rápidos de los bailes tropicales, y tiene una característica común con el bolero: en ambos el movimiento comienza en el segundo tiempo de la música, lo que les hace más sensuales, a lo que hay que añadir el característico movimiento de caderas de los bailes caribeños. Al pasar el mambo original a las generaciones siguientes, éstas generalmente tomaron un camino más fácil, empezando a moverse en el primer acento y no en el segundo. Por ello, actualmente son muchos los que bailan el mambo dando tres pasos en los tres primeros tiempos y una pausa en el cuarto tiempo.

Al igual que en los restantes bailes tropicales, se puede bailar con los cuerpos juntos, teniendo también opción a separarlos, casi más característico del mambo, por su dinámica y por la dificultad de las figuras que no siempre permiten juntar los cuerpos. Suele ser un baile muy vivo y con numerosos giros, pero sin avanzar mucho sobre la pista.

Referencias

https://www.ecured.cu/Bailes_de_sal%C3%BDn

<https://salvadortoseducacionfisica.files.wordpress.com/2015/06/tema-5-los-bailes-de-sal%C3%BDn.pdf>

