



“Hay momentos en los que la simple dignidad de un movimiento puede cumplir la función de un gran volumen de palabras”.

Doris Humphrey

DANZA INDIVIDUAL Y GRUPAL

Desde comienzos del siglo veinte y gracias a Rudolph Laban, la danza moderna y contemporánea utiliza algunas herramientas conceptuales que le permiten generar **movimiento**. Esto se logra a partir de la exploración de algunos de los componentes básicos de lo coreográfico como son: **el cuerpo, el espacio y el tiempo**, desde una perspectiva abstracta, sin necesidad de acudir a temas, imágenes o fuentes de inspiración externas a la danza misma.

Los coreógrafos se encargan de idear las estructuras en las cuales se repiten los movimientos que ejecutan los bailarines. Estas estructuras pueden reflejarse en un documento que registre cuáles son los pasos y las figuras que deben realizarse. Existen las **coreografías individuales** y las **coreografías grupales**.

Las coreografías individuales dependen de una sola persona, puede ser instruida por otra pero la que lo lleva al escenario es la que danza. Es una de las coreografías minorías de entre las modernas y se aplican a base de las obras literarias y operas por ejemplo: el breakdance y ballet.

Es cierto que los bailes en pareja son elegantes, pero bailar solo también tiene su encanto. Incluso para aquellos bailarines más experimentados, bailar solo puede ser una alternativa increíble para salir un poco de lo común. Es un momento para disfrutar sin las presiones de seguir o llevar a una pareja, de expresar emociones por libre y de disfrutar del ritmo de la música y de la flexibilidad de nuestro cuerpo. ¿Con qué bailes individuales hacerlo?



Bailes en línea

Muchos de los bailes individuales se pueden hacer en línea y, en este formato, sigue habiendo reglas y coreografías. No se trata de improvisar pasos sin más, para eso existe la danza libre. El baile en línea consta de una coreografía aprendida de antemano en la que todos los miembros se mueven al unísono. Normalmente se suele hacer con música country, aunque en los últimos años se ha incrementado el uso de la latina o la pop para este tipo de bailes individuales.

Uno de los encantos de los bailes en línea es que, a pesar de tener una coreografía, se mezclan personas de todas las edades y estaturas, lo que le aporta una variedad muy bonita a la vista.

Bailes regionales

Nadie puede negar la belleza de los bailes regionales, especialmente cuando van acompañados de los trajes típicos tradicionales. La mayoría de estos bailes pueden ser

individuales, presentándose como una opción cuando quieres salir de la rutina. Cada cual depende historia y cultura de la zona en la que se hacen y tienen la ventaja de fomentar las relaciones sociales. Si tu motivo para buscar bailes individuales es que no tienes pareja, tal vez bailando en los regionales la encuentres.

Claqué



Este baile, en el que los bailarines parecen de goma, no es tan fácil como parece. Pero es el baile ideal para practicarlo solo. No obstante, también cuenta con una coreografía de grupo que se debe aprender en academias de danza. Lo más recomendable es que comience a practicarse con los zapatos apropiados desde el primer momento, ya que los sonidos de los tacones en este baile son los protagonistas. En los tacones van unas placas metálicas que son las que hacen sonar los zapatos contra el suelo.

Danza del vientre



Este es un baile solo para mujeres que, además de poder bailarse de manera individual, aporta muchos beneficios corporales, pues tonifica toda la musculatura del abdomen.

La danza como expresión comunicativa del ser humano se puede condensar en dos grandes grupos, de una parte, la danza colectiva hecha por las comunidades para expresar o celebrar un hecho en común, y de otra, la danza individual donde el sujeto expresa su relación con su universo, consigo mismo o con el otro. En este contexto surge la **pareja de baile**, entendida como un conjunto de dos entidades o individuos que entre sí mantienen correlación, complementariedad o semejanza. Más allá de ser un grupo de dos, un par, los roles de la pareja en la partitura coreográfica están claramente definidos, cada uno debe cumplir su función y mantener su individualidad y autonomía; pero los intereses y caminos comunes como pareja están muy bien determinados lo que les permite estar siempre conectados, porque solo en algunas ocasiones y por breves instantes se juntan para convertirse en una sola unidad.

Los tipos de baile en pareja son conocidos como bailes de salón, porque de alguna manera, y guardando las diferencias culturales que hay según de dónde provienen cada uno de los ritmos, son bailes que se hacían en grandes salones sociales donde las personas se reunían. Entre ellos podemos encontrar:

1. Vals



Empecemos con el más clásico de esta lista de tipos de baile en pareja: el vals, uno de los bailes de salón por excelencia. Es un baile que data desde 1770, pero que aún es muy utilizado por ejemplo en bodas.

El vals es un baile suntuoso y elegante en el que el hombre agarra a la mujer por la espalda con la mano izquierda y le toma la otra mano con la derecha, mientras que la mujer apoya su mano izquierda sobre el hombro de su pareja.

Aunque se considera un ritmo lento, la verdad es que sus pasos son un tanto rápidos y se le reconoce por su compás de $\frac{3}{4}$ en el que el primer paso es más fuerte. Es uno de esos tipos de baile que emulan a la realeza.

2. Salsa



Este es uno de los tipos de baile de pareja más populares proveniente de Latinoamérica. Es un baile alegre, divertido y seductor en el que absolutamente cada parte del cuerpo se mueve al ritmo de su música caribeña que es enérgica y tan contagiante.

Con este baile la cadera se mueve al ritmo de la música de los tambores acompañada por la de tu pareja. Es un baile súper divertido en el que tanto hombre y mujer coquetean con sonrisas, miradas, movimientos de hombros mientras las piernas se mueven y se dan giros por el lugar. El proceso de aprendizaje de este baile es

muy interesante para hacerlo en pareja.

3. Tango



Argentina nos regala este baile tan sensual y emotivo que no puede faltar si de tipos de baile en pareja se trata. El tango, tanto en su música como en su baile, es un torrente de emociones por el dramatismo que contiene.

Cuando se baila tango los pasos son guiados por el hombre y las piernas tienen un papel principal. Al contrario de otros ritmos latinos, la cadera no se mueve, es más bien entonces, como una

forma de deslizarse por el salón, como arrastrando los pies y flotando al mismo tiempo.

La mirada fija en el otro todo el tiempo, los cuerpos supremamente cercanos y los giros agudos y dramáticos lo convierten en una experiencia única para bailar en pareja.

4. Forró

Este es un baile proveniente del norte de Brasil que se ha popularizado mucho últimamente. Para las que hablamos castellano, cuando lo pronuncies, es más similar a decir "fojo". Este es otro de los tipos de baile alegre, de fiesta, que se baila en pareja y desborda sensualidad. Sus pasos básicos son rítmicos y cortos con mucho movimiento de cadera y de piernas, más que del torso. Ten en cuenta que dentro del forró hay diferentes ritmos también a los que se van adaptando los pasos básicos.

Es un baile muy divertido para aprender y practicar en pareja, seguro saldrán buenas anécdotas del aprendizaje de este baile.



5. Bachata

La bachata es un baile y ritmo musical que llega a nosotros desde República Dominicana, es decir, otro tipo de baile caribeño y tropical.

Este es un baile en el que, como en los demás, nos tomamos con una mano de nuestra pareja y del otro lado abrazamos nuestros cuerpos. La bachata requiere de mucho entendimiento entre los dos, pues se hace en cuatro tiempos y se van mezclando vueltas y desplazamientos.



EDUFUTURO

1,354 palabras

Referencias

<https://estilonext.com/pareja/tipos-baile-pareja>

https://www.academia.edu/36979885/Danza_Individuales