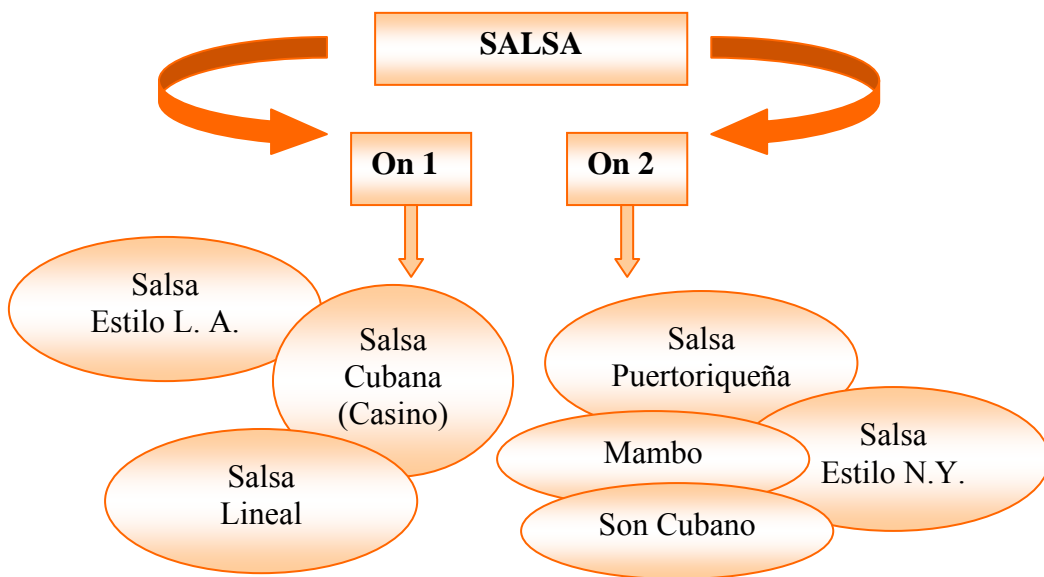
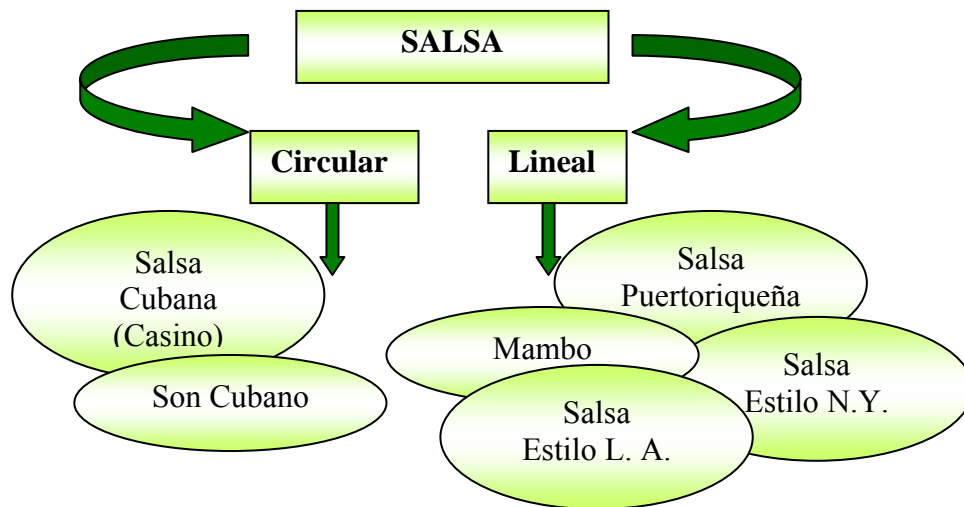


SALSA EN LÍNEA

Retomando la clasificación de los estilos de salsa, habíamos dividido los distintos estilos según el tiempo musical On 1 (Salsa al uno) o On 2 (Salsa al dos), así agrupamos estos dos grandes grupos, por los nombres más conocidos y reconocidos.



En la elipse donde colocamos Salsa Lineal, quizás no sea la salsa lineal un estilo de salsa sino que representa una forma y una distribución de bailar la salsa. Por lo que podríamos diferenciar dos grupos nuevos según la distribución al bailar: Salsa lineal o Salsa Circular.



El origen de la distribución de la salsa lineal me atrevería a decir que tiene que ver mucho con los bailes de salón en los EEUU donde la fusión con lo latino fue inevitable y donde la salsa metropolitana en New York, Los Ángeles, Miami , etc... hizo posible este desarrollo tan vertiginoso de bailar la nueva música que venía con esa inmigración latina de Cubanos, Puertorriqueños, Mexicanos, etc....

Analizando las diferencias entre bailar Salsa Cubana y Salsa lineal podríamos señalar los siguientes aspectos sin clasificar de mejor o peor. Hoy por hoy los bailadores o salseros bailamos combinando en nuestros pasos distribuciones lineales y circulares (360°).

| DIFERENCIAS | |
|---|--|
| SALSA CUBANA | SALSA LINEAL |
| Distribución Circular. | Distribución Lineal. |
| Velocidad media. | Alta velocidad en sus variaciones. |
| Mayor Dispersión al bailar. | No tienen dispersión, visualmente muy limpia las variaciones. |
| Circulación hacia la derecha. | Circulación hacia la Izquierda. |
| La chica contornea la cadera. | La chica aprende estilo Chica. |
| La chica se balancea y se pasea. | La chica siempre se balancea. |
| La chica es marcada al final cada compás (3, 7, 3, 7, | La chica solo se marca al final de la secuencia (7, 7, 7, |
| Dile que no (Variación Izquierda). | Cross Body (Variación Izquierda). |
| Mayores juegos de brazos en las variaciones | Más salsa acrobática, más giros. |

Siguiendo con las pautas de la metodología didáctica secuenciaremos todos los ejercicios y movimientos, que utilizaremos durante esta nueva distribución, para desarrollar las habilidades necesarias para bailar en línea, pero además como bailaremos SALSA, la combinando y fusionando la distribución circular aprendido en salsa cubana será inevitable, el esquema teórico y todo el compás y balances descritos serán utilizados de la misma forma y por lo tanto serán habilidades adquiridas anteriormente que nos ayudarán en este apartado.

Un aspecto planteado en el cuadro anterior es la velocidad de las variaciones y los giros, por tanto las habilidades serán diferentes a la de salsa cubana donde la cadencia era una de sus características fundamentales. La técnica de giro será en esta distribución muy importante así como los pasos libres.

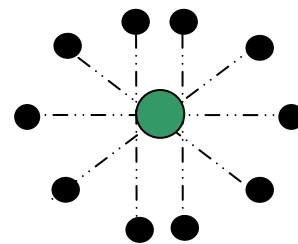
- BALANCES

Los balances en salsa son para todo el compás los mismos y en sus explicaciones anteriores hicimos hincapié en todo el cuadro de balances que podríamos generar para desarrollar las habilidades en nuestros alumnos y bailar en tiempo.

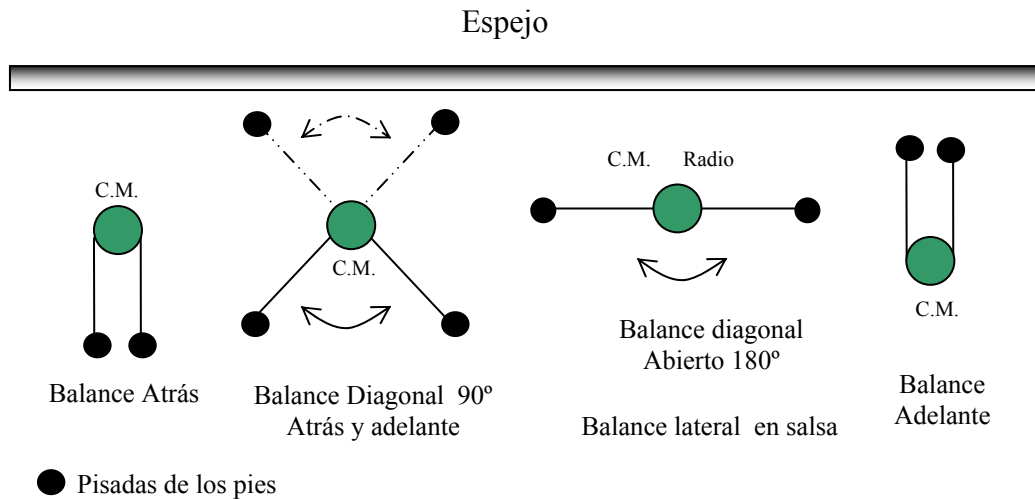
Siguiendo una apertura lógica e iniciándolos en el concepto de variación en los bailarines, así como por cuestiones naturales en nuestra forma de caminar y de impulsarnos, proponemos enseñar el balance en la salsa en el siguiente orden:

Orden de aprendizaje del Balanceo:

1. Balance Atrás
2. Balance Diagonal Atrás y alante (90°)
3. Balance Diagonal Abierto (180°)
4. Balance lateral
5. Balance Alante



Esquemas de distribución para el balanceo:



Dentro de este esquema, está el Balance Diagonal Abierto donde incluiríamos un elemento de dificultad, que resultará de realizar medios giros derecha e izquierda para abrir la diagonal hasta 180° . En este ejercicio resaltar que los giros habrá que realizarlos con una media punta bien firme y siempre el impulso iniciándolo en el tronco. En la lección de giros lo recalcaremos pero por el momento incitarlos a realizar los giros.

Balances compuestos:

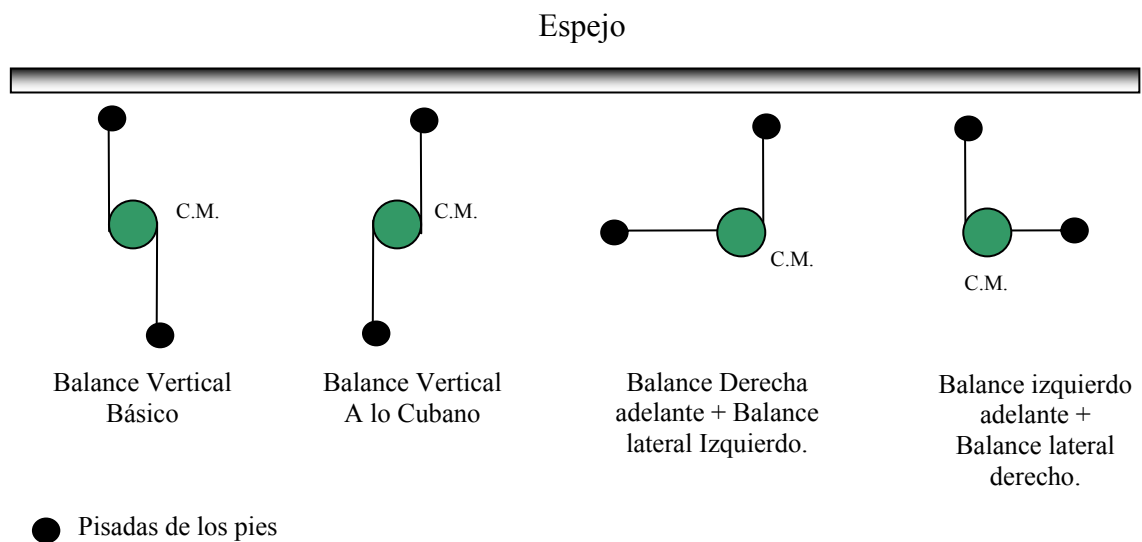
1. Balance Vertical Básico
2. Balance Vertical A lo Cubano
3. Balance combinado (Derecha adelante + Izquierda lateral).
4. Balance combinado (Izquierda adelante + Derecha lateral).

Al explicar los 4 nuevos balances compuestos, donde se incluye el Balance Básico, es conveniente explicar que la composición o la suma de dos pasos o movimientos debe producir necesariamente un paso, un movimiento nuevo.

Mov. 1 + Mov. 2 → Mov. 3

Variación 1 + Variación 2 → Variación Nueva (Combinación)

En la figura se representan los balances nuevos que explicaremos y practicaremos en la nueva lección.



Cuando realicemos ejercicios combinados, dígame que sumamos dos pasos, es muy importante hacer llegar que la suma de (1+1) tiene que ser 1. Anteriormente lo explicamos mediante una ecuación, pero siempre que hagamos un movimiento compuesto habrá que incentivar esta idea, ya que de esa forma contribuimos a que el baile no sea la suma de un paso más otro, sino que este sea un movimiento en continuo evolución y de inercia modulada en nuestro cuerpo.

Bailar paso a paso es bailar robóticamente hablando, y te llevas la típica expresión “*este es de academia*”, si realmente quieres que tus alumnos no bailen con esa frecuencia cuadrada tendremos que hacer hincapié en esta forma de componer los movimientos, desde los más sencillos, como en estos balances combinados, hasta los más complejos.

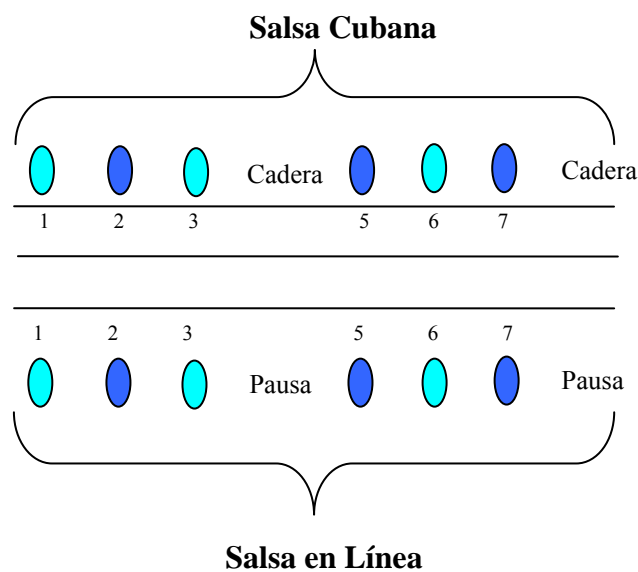
Tomando como ejemplo el Balance Vertical Básico en la Salsa:

- Balance compuesto por un una balance atrás derecha y un balance adelante Izquierda.
- Si queremos que nuestro balance sea modulado inercialmente como un movimiento único debemos advertir, que la pausa (pulsación 4) tendrá que tener movimiento.
- Nuestra inercia en el centro de masa no debe ser controlada sino modulada en tiempo.
- Señalar que si las puntas de los pies deben describir una línea, además de provocar una vista más bonita, se balancearan correctamente.
- El Balance vertical Básico es un movimiento como un todo y no la suma de dos partes.

El Balance Vertical Básico descrito en apartados anteriores será el balance fundamental en la salsa en línea, pero un detalle a tomar en cuenta es que el tiempo y las pulsaciones del ritmo hay que hacer más hincapié, ya que cuando bailamos salsa cubana se ha aprendido a colocar las caderas en la pulsación 4 y 8, situación que cambia en salsa lineal, por lo tanto cuando lo hacemos en línea estas pulsaciones se enmudecen en nuestro balance y lo mejor sería pensar que hay que

realizar una pausa más larga, ya que de lo contrario acelerarían el compás.

Desde otro punto de vista en salsa cubana en las pulsaciones 4 y 8 colocamos una cadencia que siempre esta involucrada, cuando bailamos salsa en línea no. En salsa en línea la pausa en estas pulsaciones es más evidente, el enmudeciendo corporal en estos tiempos es muy necesario.



En ambos casos en las pulsaciones 4 y 8 habrá que comentar que debemos hacer el correspondiente cambio de peso, en salsa cubana un cambio de peso un poco exagerado que se corresponde con una cadera bien pronunciada y en línea, un cambio de peso más enmudecido.

NOTA: Las chicas deberán enmudecer y esperar la indicación del CROSS.

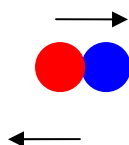
- **ENLACES (Pareja)**

Estando en parejas nos colocaremos necesariamente en dos tipos de enlaces: Enlace Cerrado y Enlace Abierto. Ambas posturas estuvieron muy bien descritas en el apartado de SALSA CUBANA, he inclusive hicimos mención a la salsa lineal.

ENLACE CERRADO: Tiene las mismas peculiaridades de cualquier baile en pareja en cuanto a la posición frontal, así como del enganche. “el chico toma a la chica con el brazo derecho semiflexionado a la altura de los hombros, por debajo de las axilas y colocando la palma de la mano justamente en el omóplato izquierdo de esta, lo más arriba posible de forma que corra el aire en la unión de los brazos. La chica dejará descansar totalmente su brazo Izquierdo sobre el brazo derecho del chico que la sostiene y engancha, formando una sola unidad, en un enlace bien cerrado y fuerte.....” (Salsa Cubana).

Inicio del baile: Comenzaremos a partir de la posición de enlace cerrado y existirán dos formas de iniciarlo como en salsa cubana, al uno o al tres.

Al Uno: Comenzamos directamente con el desbalance de la chica de la derecha hacia atrás. El inicio de la frase musical comenzará en el balance vertical básico. Los chicos tendremos en golpe inicial de cada frase en el pie izquierdo y la chica en el pie derecho, por lo que será necesario marcarlo y gesticularlo cada vez que se inicie un a frase musical.



El chico indica el balance vertical en línea, desbalanceando a la chica hacia atrás, por lo que la chica iniciará su balance derecha hacia atrás.

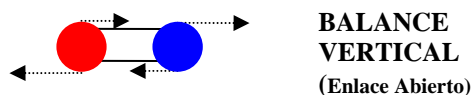
Al Tres o con la Clave: como en el enlace cerrado tenemos el mismo balance (aunque desfasados) iniciar el baile al tres o con la clave significa que debemos marcar el inicio de la frase dos pulsaciones antes del balance vertical básico. En este ejercicio el chico marcará el golpe inicial de la frase musical, que coincidirá con primer golpe de la clave, con el pie derecho en el equilibrio antes de indicar el balance vertical básico. En este caso la chica iniciará la marca con el pie izquierdo. Ambos al ser concientes de esta marca musical pondremos todos los sentidos para que los movimientos aprovechen el inicio de la frase cada vez que se suceda.

Nota: en salsa cubana le llamamos iniciar al son, pero lo hacíamos con los pies diferentes. Comenzar con la clave en línea puede ayudar a comprender el inicio al dos en cha cha cha, así como a ganar en velocidad en los giros para las chicas.

ENLACE ABIERTO:

- El chico posee el mismo balance: Balance Vertical Básico.
- Balance desfasado 180°
- El chico y la chica no están enfrentados: Balance en el mismo sentido.
- La posición del chico enfrentado y desplazado a la izquierda.
- Menor interacción de pareja. (Ver Nota)

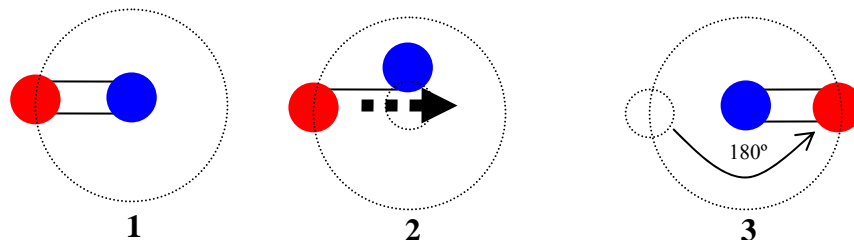
NOTA: Para que exista una mayor interacción podemos recomendar que sigamos con el mismo coqueteo que en la explicación detallada que hicimos en .. ENLACE ABIERTO ...en la sección de Salsa Cubana, de manera que el Balance con el pie izquierdo sea corto en amplitud y largo en recorrido, así como un balance con el pie derecho pesado, largo en amplitud y corto de recorrido, tanto para el chico como para la chica.



- **CROSS BODY**

Cuando traducimos esta expresión en inglés podríamos decir, “Cruce de cuerpo”, y es precisamente lo que ocurre en este movimiento en salsa en línea.

El Cross Body representará la forma de distribución o circulación de los bailarines cuando bailen en línea. Según en esquema teórico de la circunferencia, que normalmente utilizamos para describir los movimientos en pareja, este movimiento se realizará por el diámetro de la circunferencia y siempre en el sentido de a las agujas del reloj. Podríamos decir que realizaremos una variación izquierda.



Tratando de describir este movimiento para su mejor comprensión lo separaremos en partes para chico y chica, así como buscar una relación con los movimientos generales de balances y giros ya descritos.

- **CROSS BODY CHICA**

La chica realiza su balance vertical básico, derecha hacia atrás (1, 2, 3) e izquierda hacia delante (5, 6, 7) de manera que cuando el chico lo indique realizará el cruce frente a este en la pulsación 5 mediante medio giro izquierda, siguiendo con el compás 6, 7, para iniciarse nuevamente en el balance vertical. Como resultado final de la variación (Cross Body) habremos cambiado de posición, un cambio de 180°, estaremos nuevamente de frente y en línea para iniciar otro balance o variación.

En semejanzas con el Dile que no (Salsa cubana), podríamos decir que son la misma variación de hecho algunos profesores le llaman de la misma manera, no siendo exactamente igual en la salida. Lo que si es igual es el resultado final 5, 6, 7: variación izquierda y variación de 180°.

- **CROSS BODY CHICO**

Para el chico hay algunas especificaciones, pero con los conocimientos de salsa cubana podrá encontrar una semejanza entre la indicación del CROSS con el DILE QUE NO.

Durante el Balance del enlace cerrado una de las indicaciones a priori del paso del CROSS consistirá en abrir el balance de nuestra izquierda (por ejemplo contando ese balance 1, 2, 3) . Con esta aptitud le damos paso a la chica quitándonos del medio, los chicos con actitud de “torero” da la inercia para describir esa línea en el CROSS. En el compás o balance derecha (5, 6, 7) indicamos a la chica el paso o CROSS BOBY como lo hicimos en el DILE QUE NO, nuestra derecha será diagonal para contribuir a la indicación sin aplicar tanta fuerza, con la diferencia que continuaremos con el balance vertical básico sin despegarnos de la chica.

- **CROSS BODY GIRO DERECHA - CROSS BODY GIRO IZQUIERDA**

Estos dos movimientos constituyen las variaciones fundamentales que realizaran las chicas durante toda la circulación en pareja durante la ejecución de la salsa en línea. Como característica de los movimientos en salsa en línea, son giros rápidos con un gran control de las medias puntas de los pies.

○ CROSS BODY GIRO DERECHA

Para describir este movimiento, como siempre, partiremos de la experiencia y prácticas anteriores para facilitar a los alumnos una mejor comprensión.

Saliendo del balance vertical básico (balance derecha hacia atrás 1, 2, 3 + el balance izquierda hacia a delante 5, 6, 7); el bailar(a) prepara el ángulo de brazada colocando su tronco en línea o simplemente en la misma dirección del balance, al final del primer compás (pulsación 3), ganando de esta manera los primeros 180° de la variación final. La pulsación 3 termina con la punta del pie derecho bien firme y preparada para iniciar con toda la inercia posible el giro derecho que pretendemos explicar. Toda la variación (giro derecha) tomará el impulso del sistema brazos, tronco , cabeza como explicamos en las técnicas de giro, en este caso el brazo izquierdo tendrá una carga importante en la generación de este impulso, que se tomará en la pulsación 4. A diferencia de los giros explicados anteriormente, constituirá un punto evolutivo en que nuestros puntos de giros irán cambiando durante el compás, por lo que tendremos en pulsaciones diferentes puntos de giros diferentes. Describiremos con las medias puntas de los pies un pespunteo muy corto, donde las pulsaciones 5, 6, 7 aportará n 180° en la variación por lo que realizaremos dos giros en este compás.

Variación (# vueltas o giros) =

$$180^\circ \text{ (preparación inicial)} + 3 \text{ pulsaciones} * 180^\circ = 2 (360^\circ)$$

Cuando se inicie la variación el primer punto de giro será justamente la media punta del pie derecho y a partir de la inercia que seamos capaces de generar, esta nos llevará a convertir las pulsaciones 5, 6 en puntos de giros consecutivos. En las pulsaciones 7 y 8 frenaremos nuestro cuerpo para finalmente incorporarnos al balance básico vertical, habiendo cambiado de posición relativa o cruzando por el diámetro de esa circunferencia imaginaria descrita anteriormente en el cross body .

○ **CROSS BODY GIRO IZQUIERDA**

Esta variación constituye un giro izquierda en la pulsación 5 y no el medio giro izquierda como hicimos en el simple CROSS BOBY. Por lo que este movimiento está más estudiado y practicado por los alumnos, pero ahora habrá que preparar una variación completa en esa pulsación 5.

En el cross giro izquierda prepararemos nuestro sistema de impulso justamente en la pulsación 5, colocando nuestro cuerpo el línea respecto a la línea del balance y cargando el brazo derecho para un mayor impulso. A diferencia del cross giro derecha en esta variación realizaremos un giro izquierda sobre la media punta del pie , por lo tendremos un solo punto de giro (pulsación 5) , en la pulsación 6,7 y 8 estaremos preparando la frenada. Y finalmente incorporáranos al balance vertical básico.

Nota: Cuando aprendan a girar podremos subir el nivel con un doble giro izquierda.

Saber combinar los dos distribuciones Salsa Circular o Salsa lineal te hará ser más abierto y tendrás un baile más completo. No es mejor un estilo que . Es importante bailar con la música.