

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL PERÚ
FACULTAD DE ARTES ESCÉNICAS



Estudio de la interrelación entre el lenguaje corporal del bailarín de *Hip Hop* y los principios del movimiento en la técnica *Flying Low*

TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADA EN DANZA

AUTORA

Andrea Victoria Vasquez Medico

ASESORA

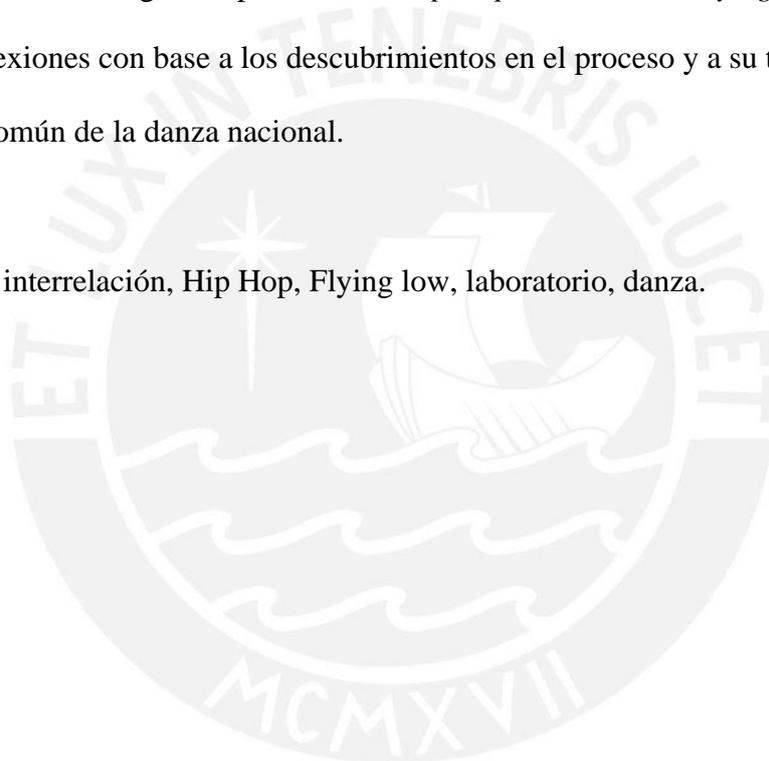
Mireya Martinez Solis

Lima, 2021

RESUMEN

El presente estudio se centra en el proceso de investigación de la interrelación corporal entre bailarines de *Hip Hop* y la técnica *Flying low*, a través de un laboratorio práctico. Con este objetivo se busca diseñar una metodología que plantee vías eficientes y saludables para ingresar al suelo desde la apropiación de principios del *Flying low* por bailarines de Hip Hop. Asimismo, se propone un diálogo recíproco entre ambos lenguajes de movimiento para un intercambio equitativo, integrando patrones del *Hip Hop* en la técnica *Flying low*. Finalmente, se comparte reflexiones con base a los descubrimientos en el proceso y a su tentativa por aportar al bien común de la danza nacional.

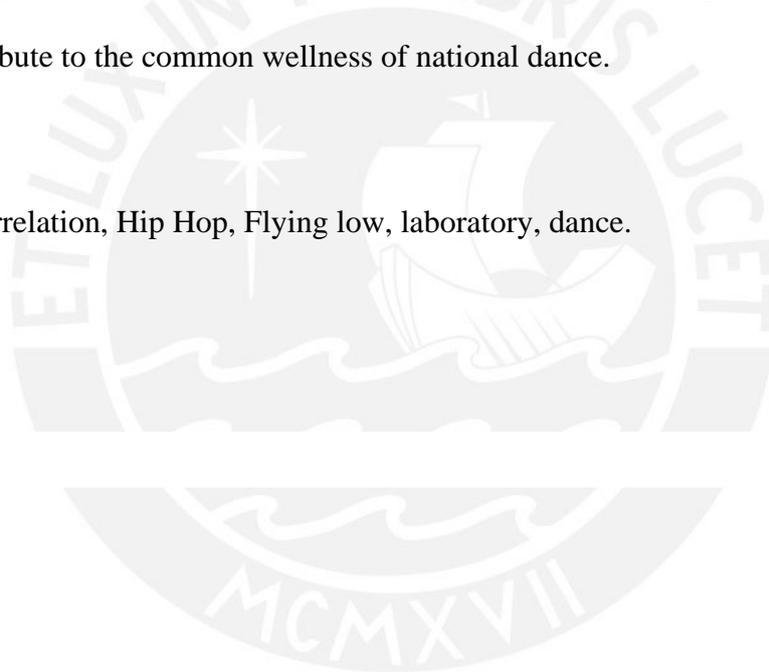
Palabras clave: interrelación, Hip Hop, Flying low, laboratorio, danza.



ABSTRACT

The present study focuses on the research process about the corporal interrelationship between Hip Hop dancers and the Flying low technique, passing through a practical laboratory. With this objective, it seeks to design a methodology that proposes efficient and healthy ways to enter into the ground from the appropriation of the Flying low principles by Hip Hop dancers. Likewise a reciprocal dialogue between both languages of movement is proposed for an equitable exchange, integrating Hip Hop patterns in the Flying low technique. Finally, reflections are shared based on the discoveries in the process and their attempt to contribute to the common wellness of national dance.

Keywords: interrelation, Hip Hop, Flying low, laboratory, dance.



AGRADECIMIENTOS

A mi familia, por el apoyo constante e impulso a realizarme profesionalmente.

Al “Colectivo Palomas” por el cariño y la amistad fortalecedora.

A Lupe, Naomi, Samir, Julia, Pain, Edu, Jordans y Angelo, por la dedicación a la presente investigación y por permitirme viajar con ellos y ellas.

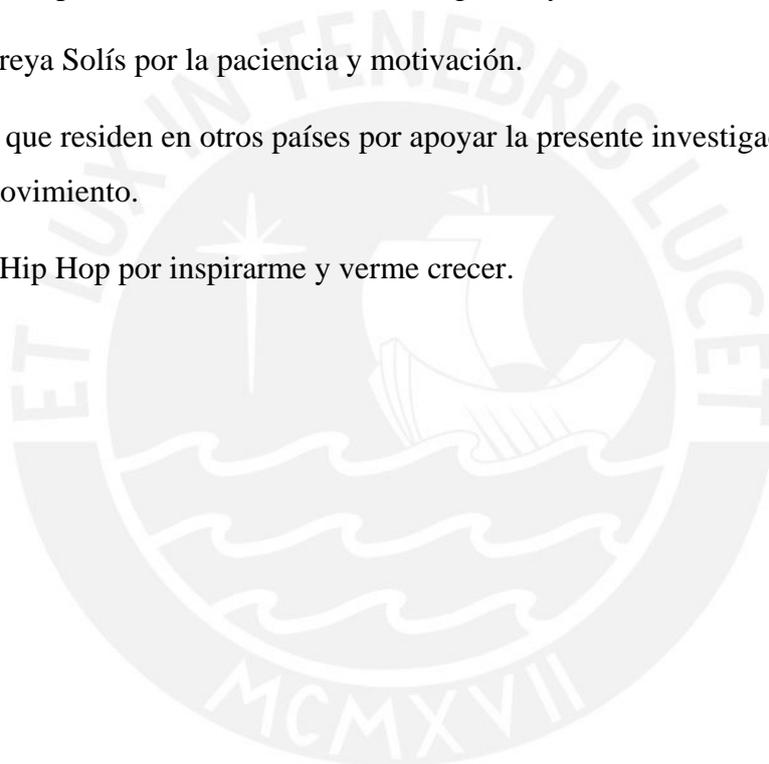
A mis maestros y maestras, por sus enseñanzas y conocimientos.

A Eloy Neyra por impulsarme a realizar esta investigación y abrazar mis raíces.

A mi asesora Mireya Solís por la paciencia y motivación.

A mis amistades que residen en otros países por apoyar la presente investigación desde el encuentro y el movimiento.

A la comunidad Hip Hop por inspirarme y verme crecer.



INDICE

RESUMEN.....	ii
ABSTRACT	iii
AGRADECIMIENTOS	iv
INDICE	v
INDICE DE TABLAS	x
INDICE DE GRÁFICOS	xi
INTRODUCCIÓN	1
TEMA DE INVESTIGACIÓN	2
TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	2
MOTIVACIÓN	3
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	4
JUSTIFICACIÓN.....	6
PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN.....	7
Pregunta general	7
Preguntas específicas.....	8
OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN	8
Objetivo general	8
Objetivos específicos.....	8
DISEÑO Y PROGRAMA METODOLÓGICO	9
CAPÍTULO I. MARCO CONCEPTUAL.....	11
1.1. “Somos diversos”: la interculturalidad en la danza limeña	11
1.2. Hip Hop	15
1.2.1. La cultura <i>Hip Hop</i>	16
1.2.2. Hip Hop dance.....	19
Tabla 1. La evolución del Hip Hop Dance.....	21
1.2.3. Hip Hop Freestyle:	21

1.2.3.1	Escenarios del <i>Hip Hop Freestyle</i>	22
	Gráfico 1. Escenarios del Hip Hop	22
1.2.4.	La llegada del Hip Hop al Perú	23
1.2.5.	El bailarín limeño de Hip Hop	25
1.2.5.1.	Cualidades físicas de los bailarines de <i>Hip Hop</i> de la ciudad de Lima ..	25
	Gráfico 2. Metodología de una sesión de entrenamiento en Prodigy	26
	Gráfico 3. Metodología de una sesión de entrenamiento en Prodigy	27
	Tabla 2. Cualidades del bailarín de Hip Hop Limeño.....	28
1.3.	Danza contemporánea.....	29
1.3.1.	La mirada de la danza contemporánea como puente de integración de movimiento	29
1.3.2.	<i>Flying Low</i>	31
1.3.2.1.	“Volando bajo” por primera vez	32
	Gráfico 4. Clase de Flying Low por Zambrano en Ensimismados 2017	33
	Gráfico 5. Clase de Flying Low por Zambrano en Ensimismados 2017	34
	Gráfico 6. Clase de Flying Low por Zambrano en Ensimismados 2017	34
1.3.2.2.	Principios básicos de movimiento del Flying low	35
	CAPÍTULO II. ESTADO DEL ARTE	39
2.1.	El <i>Hip Hop dance</i> en la danza contemporánea.....	39
2.1.1.	Jesús Guiraldi (Argentina) – Compañía “Una constante” y formación EME	40
2.1.2.	Diego Sinniger (España).....	41
2.1.3.	Marta Reguera (España) – Colectivo PREMOHS CRU.....	42
2.1.4.	Armando Pekenó (Francia).....	43
	CAPÍTULO III. LABORATORIO “MÁQUINA DEL TIEMPO”	45
3.1.	Antecedentes del Laboratorio	45
3.1.1.	Proyecto 1 – “Al suelo en 3, 2, 1”.....	45
	Gráfico 7. Solo de Proyecto final 1: Al suelo en “3, 2 y 1”.....	46

3.1.2. Trabajo de campo.....	48
3.2. Laboratorio en marcha: ¿Quiénes somos?.....	51
3.2.1. Convocatoria	51
3.2.2. Integrantes del proceso	52
3.3. Proceso del laboratorio <i>Máquina del tiempo</i>	54
3.3.1. Primera sesión: Diagnóstico inicial de los integrantes	55
3.3.1.1. Marco corporal: por observación	56
Tabla 3. Cuadro del diagnóstico inicial de los integrantes del laboratorio	56
3.3.1.2. Marco sociocultural:.....	57
Gráfico 8. Ideas sueltas de la primera sesión	59
Gráfico 9. Figura 8. Expectativas del proceso. (2019).....	60
3.3.2. ¿Por qué un laboratorio?.....	61
3.4. Diseño metodológico para la implementación del laboratorio.....	62
Tabla 4. Cuadro de la metodología	63
3.5. ETAPA I: Activación	63
Gráfico 10.Eschema de los componentes de la condición física.	65
3.5.1. Acondicionamiento físico: Rutinas de calentamiento.....	66
Tabla 5. Cuadro de rutinas de entrenamiento	66
Gráfico 11.Ejercicio 1. Integrantes corriendo	68
Gráfico 12.Ejercicio 2. Integrantes saltando	68
Gráfico 13.Ejercicio 3. Aceleración en cuatros apoyos	69
Gráfico 14.Ejercicio 4. Aceleración en cuatros apoyos	69
3.5.2. Recuperación:	70
3.5.3. Nutrición	70
3.5.4. ¿Cómo reaccionaron los integrantes a la ETAPA I?	71
3.6. ETAPA II: Relación	73
3.6.1. Dialogando la práctica y la teoría	74

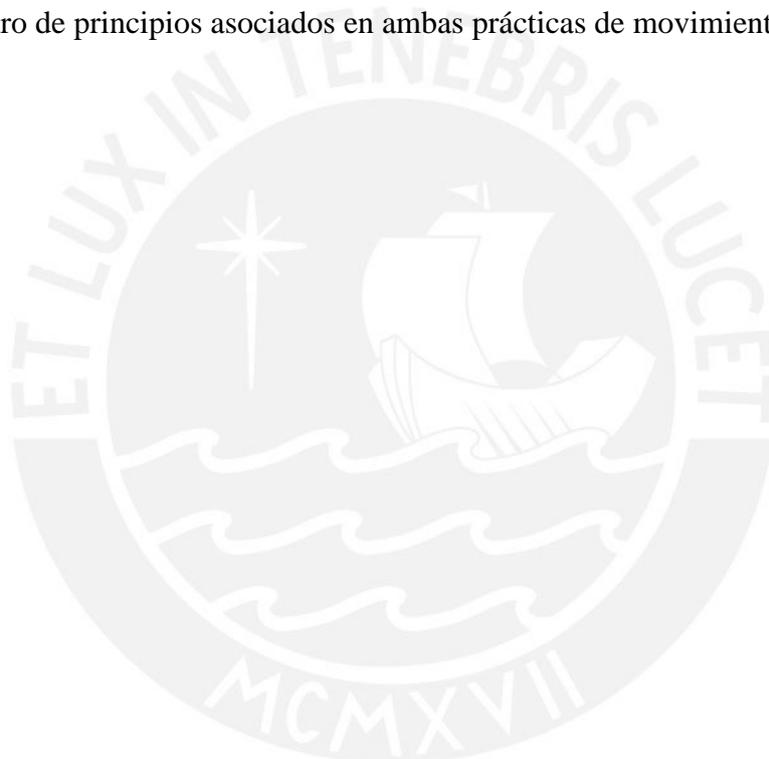
3.6.1.1. Marco Anatómico: ¿Cómo me relaciono con mi cuerpo?.....	74
Gráfico 15.Puntos de apoyo y centros de masa.....	77
3.6.1.2. Marco Físico: ¿Cómo me relaciono con el suelo?	79
3.6.2. ¿Cómo reaccionaron los integrantes a la Etapa II?.....	81
Tabla 6. Cuadro de resultados de los participantes.....	83
CAPÍTULO IV. NACIMIENTO DE LA INTERCORPORALIDAD.....	84
4.1. ETAPA III: Interrelación.....	84
4.1.1. Revisión y aplicación de principios básicos de la técnica <i>Flying low</i> en los integrantes.....	85
Tabla 7. Cuadro de principios asociados en ambas prácticas de movimiento	85
4.1.2. Volando bajo.....	85
4.1.2.1. Laterales	86
4.1.2.2. Secuencias de movimiento	87
4.1.1.3. Frases de movimiento grupales.....	88
Gráfico 16.Integrantes del laboratorio juntos en el espacio.....	89
4.1.2. ¿Cómo reaccionaron los participantes a la tercera etapa?.....	89
4.1.3. ¿Qué es interrelación?	90
4.2. ETAPA IV: La interrelación en acción	91
4.2.1. Círculos de improvisación: Cyphers	92
Gráfico 17.Jordans y Julia bailando en IV Ciclo de Acciones.....	92
Gráfico 18.Pain en el centro del <i>cypher</i> . Festival de Creaciones.....	93
4.2.2. Eventos y batallas de Hip hop	93
4.2.3. Experiencias Escénicas	94
Gráfico 19.Flyer del IV Ciclo de acciones escénicas.....	94
Gráfico 20.Integrantes del laboratorio juntos en la Caja Negra.....	95
Gráfico 21.Integrantes del laboratorio juntos en el espacio.....	96
Gráfico 22.Flyer del FECDanza (2019).....	97

Gráfico 23. Staff de intérpretes de Cultura Ilegal	98
Gráfico 24. Intérpretes en escenario (2020).....	99
4.3. Intercorporalidad: Cohesión, expansión y apropiación de lenguajes de movimiento en los participantes	99
CAPÍTULO V. REFLEXIONES FINALES Y CONCLUSIONES.....	102
5.1. La intercorporalidad como propuesta de interrelación corporal.....	103
5.2. La intercorporalidad como propuesta de interrelación social.....	103
BIBLIOGRAFÍA.....	106
REGISTRO	110
ANEXOS	111



INDICE DE TABLAS

Tabla 1.	La evolución del Hip Hop Dance.....	21
Tabla 2.	Cualidades del bailarín de Hip Hop Limeño.....	28
Tabla 3.	Cuadro del diagnóstico inicial de los integrantes del laboratorio.....	56
Tabla 4.	Cuadro de la metodología.....	63
Tabla 5.	Cuadro de rutinas de entrenamiento.....	66
Tabla 6.	Cuadro de resultados de los participantes.....	83
Tabla 7.	Cuadro de principios asociados en ambas prácticas de movimiento.....	85



INDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1. Escenarios del Hip Hop	22
Gráfico 2. Metodología de una sesión de entrenamiento en Prodigy	26
Gráfico 3. Metodología de una sesión de entrenamiento en Prodigy	27
Gráfico 4. Clase de Flying Low por Zambrano en Ensimismados 2017	33
Gráfico 5. Clase de Flying Low por Zambrano en Ensimismados 2017	34
Gráfico 6. Clase de Flying Low por Zambrano en Ensimismados 2017	34
Gráfico 7. Solo de Proyecto final 1: Al suelo en “3, 2 y 1”	46
Gráfico 8. Ideas sueltas de la primera sesión	59
Gráfico 9. Figura 8. Expectativas del proceso. (2019).....	60
Gráfico 10. Esquema de los componentes de la condición física.	65
Gráfico 11. Ejercicio 1. Integrantes corriendo	68
Gráfico 12. Ejercicio 2. Integrantes saltando	68
Gráfico 13. Ejercicio 3. Aceleración en cuatros apoyos	69
Gráfico 14. Ejercicio 4. Aceleración en cuatros apoyos	69
Gráfico 15. Puntos de apoyo y centros de masa.....	77
Gráfico 16. Integrantes del laboratorio juntos en el espacio.....	89
Gráfico 17. Jordans y Julia bailando en IV Ciclo de Acciones.....	92
Gráfico 18. Pain en el centro del <i>cypher</i> . Festival de Creaciones.....	93
Gráfico 19. Flyer del IV Ciclo de acciones escénicas.....	94
Gráfico 20. Integrantes del laboratorio juntos en la Caja Negra.....	95
Gráfico 21. Integrantes del laboratorio juntos en el espacio	96
Gráfico 22. Flyer del FECDanza (2019)	97
Gráfico 23. Staff de intérpretes de Cultura Ilegal	98
Gráfico 24. Intérpretes en escenario (2020).....	99

INTRODUCCIÓN

El presente estudio comparte el proceso de investigación de un laboratorio con ocho bailarines peruanos de *Hip hop* para reflexionar sobre la interrelación entre los lenguajes del *Hip Hop Freestyle* y los principios básicos de movimiento de la técnica en danza contemporánea *Flying low*. Así mismo, esta búsqueda indaga sobre cómo se comprende la integración de herramientas teóricas y prácticas en dos contextos de la interrelación: la intercorporalidad y la interculturalidad.

Situándonos en el contexto académico limeño, existen escasos estudios sobre la relación entre el *Hip Hop Freestyle* y la danza contemporánea hasta la actualidad, refiriéndonos específicamente al encuentro e interacción entre sus principios del movimiento como el de sus agentes culturales. Para objetivos de esta investigación, atravesaremos un recorrido que parte de la búsqueda personal como de la construcción de vínculos existentes en ambas danzas, desde la experiencia personal de la autora hasta la experiencia colectiva entre bailarines de *Hip hop* dentro del ambiente académico. Después, ahondaremos en la propuesta metodológica que se diseñó para el diálogo recíproco entre los practicantes de cada danza a través de un laboratorio, en el cual se buscó distinguir las diversas retroalimentaciones que se manifestaron en la práctica a través de la apropiación de patrones y principios de movimiento, como también las complicaciones en este proceso. Finalmente, se reflexionará sobre la experiencia de los participantes y de los descubrimientos en el contexto corporal y social de la investigación.

Sin un objetivo fijo al empezar el proyecto, la intención y energía vibrante de los participantes por extraer herramientas nuevas del *Flying low* contribuyó a generar objetivos a corto plazo como colectivo. Sin embargo, en el transcurso del proceso notamos que el aprender de cada uno(a) era emocional y culturalmente más valioso, y que la facilidad con la que se construyó la interrelación de ambos lenguajes “fue un acierto casual y enriquecedor”.

TEMA DE INVESTIGACIÓN

El presente estudio comparte el proceso de investigación de un laboratorio con ocho bailarines peruanos de *Hip hop dance* para reflexionar sobre la interrelación entre los lenguajes del *Hip hop* y los principios básicos de movimiento de la técnica en danza contemporánea *Flying low*. Asimismo, esta búsqueda indaga sobre cómo se comprende la apropiación de herramientas teóricas y prácticas en dos contextos de la interrelación: corporal y social.

TIPO DE INVESTIGACIÓN

Antes de exponer con detalle la presente investigación, quiero mencionar que la construcción de vínculos con los integrantes durante el proceso de laboratorio aportó a la comprensión de los métodos teóricos y prácticos aplicados en el estudio pues, dejo lugar a compartir las dudas, la reflexión y el diálogo. En este plano, la libertad de expresión en el aprendizaje mutuo entre participante-guía fue favorable para la interrelación. Esto, a su vez, facilitó mi labor como guía del laboratorio, tomando finalmente el rol de investigadora participante; esta última cualidad dentro de la investigación académica es reconocida dentro de la investigación en las artes.

Según Henk Borgdoff (2010), nos habla de la investigación en las artes como aquel tipo de indagación que no asume separación entre sujeto y objeto, y tampoco, busca distanciar al investigador de la práctica artística, ya que esta es imprescindible tanto para entender el proceso, como para interpretar los resultados de la investigación. Por otra parte, el mismo autor comparte la idea de comprender la práctica artística como un contenedor de experiencias, historias y creencias; resaltando su consideración y comprensión desde la

reflexión del proceso como del resultado, o mejor conocido como “la perspectiva de la acción”.

Por otro lado, Barrett y Bolt (2010), opinan que los elementos como la emoción, las experiencias previas y percepciones subjetivas de los investigadores, afectan siempre a los procesos de creación intelectual; por lo tanto, ellos consideran que estos son susceptibles al cambio y que cada nuevo cuestionamiento posee un efecto reflexivo diferente. Tomando en cuenta que mi participación en el laboratorio es realizada desde el interior junto a los demás integrantes, y no solo desde el ojo externo del investigador que registra los hechos; puedo precisar que el presente documento es un estudio de lo que la *Guía de Investigación en Artes Escénicas* denomina como “desde las artes”.

MOTIVACIÓN

El interés de esta investigación surge a partir de la experiencia con una lesión en mi cuarto año de especialización en la carrera de danza contemporánea de la Pontificia Universidad Católica del Perú (PUCP). Dicha situación fue detonante para observar con cuidado mis patrones de movimiento y cuestionar la mecánica de mi cuerpo al bailar, reconociendo gran parte de mis conocimientos previos a la lesión, información valiosa que provenía de mis primeros aprendizajes en la danza: el *Hip Hop dance*.

Después de dicho acontecimiento, me sumergí en la reflexión y comprendí que gran parte de las necesidades que posee el cuerpo se encuentran relacionadas al bienestar físico y emocional. Recuperé vagos recuerdos de mi educación en mi formación como bailarina de danza contemporánea, y terminé de aceptar mi inconformidad con algunas conductas y costumbres dentro y fuera del ambiente formativo. Maestros y compañeros compartían la misma admiración por la estética moderna en danza contemporánea y en la corporalidad del estudiante, factores que acumulaban un conjunto de estereotipos relacionados al cuerpo y

movimiento del bailarín de danza contemporánea y que eventualmente, me hacían sentir fuera de ese sistema. Sin embargo, no fue tan evidente si no hasta que pausé un año mis anhelos por encajar en el patrón mientras sanaba mi rodilla, y empecé a observar desde la cualidad más minúscula hasta la más extensa de mi cuerpo en el suelo y en la vertical. Mis preferencias al dejarme influenciar por la música resaltaron, y ciertas cualidades y formas provenientes de mi formación en *Hip Hop* dance empezaron a manifestarse en la expresión corporal.

Mi estado anímico cambió, y empecé a sentirme más cómoda. Acepté todo lo que nacía de la exploración con el lenguaje del *Hip Hop* y encontré otras rutas para seguir moviéndome sin perjudicar las rodillas. Regresaron nuevamente mis ganas de visitar a la comunidad y de reencontrarme con viejas amistades para entrenar, asocié ideologías de la cultura con reflexiones de la práctica en danza contemporánea, regresaron las prendas anchas y aparecieron movimientos cuyo flujo desconocía, fruto del proceso de desaprendizaje. Me sentía bien conmigo misma, y me acepté así.

Finalmente, me pregunté en alguna oportunidad si era normal esa sensación de insuficiencia o si existían más bailarines que sintieron lo mismo, que no encajaban. No encajar en el sistema fue la idea inicial.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Actualmente, en la ciudad de Lima, las actividades que se realizan en torno a la reconocida cultura urbana nacida en Estados Unidos llamada *Hip Hop culture* son innumerables y evidentemente populares. El *Hip Hop*, nace a mediados de 1960 en los *guettos* o barrios afroamericanos de Nueva York como un movimiento contracultural juvenil y se expande por el mundo gracias a la comercialización de sus cuatro elementos: rap, break dance, grafiti y DJ. En 1970, debido a los efectos de la globalización, llega con potencia a

través de los puertos de Lima Metropolitana y se instala principalmente en los sectores urbanos marginales de la ciudad debido a su representatividad en jóvenes críticos del sistema.

Con el paso del tiempo, una de las expresiones que se propagó con mayor fuerza en todo el Perú fue el Street dance, concepto que hace referencia a la danza del *Hip Hop* donde se origina el *break dance*, el cual cumplió un rol importante en la difusión del movimiento durante los próximos 30 años de coexistencia artística con los otros elementos culturales como el rap y el grafiti. No obstante, son los jóvenes los principales agentes, quienes lograron expandir el discurso contracultural del *Hip Hop* a través de manifestaciones e intervenciones urbanas en las calles, tomando como herramienta protagónica la destreza y la expresión del cuerpo en movimiento.

Con base a lo antes mencionado, hoy en día podemos identificar también el *Hip Hop freestyle*, estilo que surge de la evolución de las danzas del *Street dance* o, también, considerado la transformación del *Break dance* por algunos exponentes. Actualmente, esta es considerada una de las prácticas del movimiento más empleadas por jóvenes en el sector cultural limeño debido a tres factores específicos: En primer lugar, es un puente de encuentro accesible entre los jóvenes y la danza, gracias a su exposición cotidiana en las zonas más recorridas de Lima y su cercanía con los medios de comunicación. En segundo lugar, suele ser una práctica atractiva debido a la contemplación de habilidades y destrezas corporales de los bailarines, en las que se demuestran su potencial físico y expresivo en movimiento. Y, en tercer y último lugar, se ha convertido en una de las danzas más representativas de la mayoría de los bailarines jóvenes limeños, pues construye una identidad contracultural y activista, fomentando su discurso sociopolítico con base a la filosofía y estilo de vida de la cultura *Hip Hop*.

Sin embargo, a pesar de todo esto, paradójicamente es la menos vista en ambientes relevantes de formación académica donde los jóvenes expanden sus conocimientos y se

convierten en bailarines profesionales, siendo la danza folklórica y la danza clásica las más instauradas en este contexto, al igual que sus derivaciones como la danza moderna y contemporánea. Tal es el caso, por ejemplo, de la especialidad de danza en la PUCP u otras entidades superiores como la Universidad Nacional Mayor de San Marcos (UNMSM), donde la carrera de danza se dirige hacia la línea del folklore y la danza contemporánea o la Escuela nacional superior de ballet (ENSB) cuya especialidad es la danza clásica y las técnicas de danza moderna. O, en el caso específico de nuestras danzas tradicionales, se encuentra la Escuela Nacional Superior de Folklore José María Arguedas.

Considerando este último hecho, surge mi primer cuestionamiento como bailarina de *hip hop* y estudiante en la formación de la especialidad de danza de la PUCP: ¿Por qué no se visibiliza la práctica del *Hip Hop freestyle* en espacios de formación académica superior como universidades e institutos donde la mayor tasa de alumnado son los jóvenes que practican *Street dance*? Involucrando así, la investigación, observación, práctica y reflexión de los principales conceptos que sostienen esta pregunta: *Hip Hop freestyle* y danza académica, que, en este caso, debido a mi formación pondré de referente a la danza contemporánea. Estos ejes metodológicos se verán afectados a través de un nuevo concepto que busca proponer su integración en su campo de acción corporal y social: *la intercorporalidad*.

JUSTIFICACIÓN

Para conocer la relevancia de esta propuesta, es importante comprender dos ideas que parten de lo que se entiende por intercorporalidad en el contexto del danzante: lo corporal y lo social.

Desde lo corporal, el bailarín puede encontrar una manera de potenciar sus habilidades desde la interrelación de dos prácticas de movimiento, *el Hip Hop Freestyle y la técnica Flying Low*. En el contexto del *Hip Hop Freestyle* las batallas, competencias y las

presentaciones; entre otras prácticas, son información que se comparte y que es aplicada en la exploración autodidacta del cuerpo en relación con aspectos de la danza contemporánea como es el uso del suelo, que invita a los bailarines a repensar sus patrones desde la investigación física y anatómica del movimiento. Por otro lado, lo que conlleva el universo del *Hip Hop* puede ser aplicado como herramienta creativa y de destreza para potenciar la expresividad del bailarín en escena.

A nivel social, la investigación busca reflexionar acerca del juego de los roles de poder en la concepción de las danzas del *Street dance* y la danza contemporánea en la ciudad de Lima, partiendo desde el conocimiento de la historia y contexto sociopolítico de cada una, y culminando en el análisis de la representación de sus mecanismos culturales en la construcción del conocimiento corporal de los bailarines. Finalmente, gracias a esta percepción progresivamente desarrollada a lo largo del texto, reflexionar las relaciones interculturales a través de la interpretación de intercorporalidad, puede ser considerada como una propuesta ética y política para la construcción de un discurso igualitario que busca integrar lenguajes de movimiento distanciados entre sí, proponiendo descolonizar concepciones estigmatizantes y hegemónicas de la danza en el Perú.

PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN

Pregunta general

¿Cuáles son las reflexiones que surgen en el laboratorio a partir de la interrelación entre los lenguajes de movimiento del Hip Hop Freestyle y la técnica en danza contemporánea *Flying low* en ocho bailarines urbanos?

Preguntas específicas

- ¿Cómo se ha desarrollado el proceso del laboratorio de interrelación entre el lenguaje corporal de bailarín urbano con los principios básicos de movimiento de la técnica *Flying low*?
- ¿Qué herramientas contribuyen al desarrollo de la interrelación durante el proceso de exploración en el laboratorio?
- ¿Cómo ha aportado el proceso del laboratorio a la construcción de la interrelación entre el lenguaje corporal del bailarín urbano con los principios básicos del movimiento de la técnica *Flying low*?
- ¿Qué se comprende por intercorporalidad y cuáles son sus aportes en el contexto corporal y social de los integrantes del laboratorio?

OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN

Objetivo general

Reflexionar sobre el proceso y las ideas que surgieron durante el laboratorio de investigación en la práctica con ocho bailarines de *Hip Hop*, con el fin de reconocer la apropiación de las herramientas que permitieron la interrelación entre los lenguajes corporales del *Hip hop freestyle* y los principios básicos de movimiento de la técnica en danza contemporánea, *Flying low*.

Objetivos específicos

- Diseñar un laboratorio de investigación del movimiento para el desarrollo de la interrelación corporal entre el *Hip Hop freestyle* y la técnica *Flying low*.
- Introducir herramientas teóricas y prácticas a los participantes del laboratorio para estudiar los fundamentos básicos de la mecánica del cuerpo y comprender los principios de la técnica *Flying low*.

- Registrar los aportes e ideas que surjan de las interrelaciones entre los bailarines de *Hip Hop* y los principios básicos de la técnica *Flying low*.
- Identificar y explicar la intercorporalidad y sus posibles aportes en el contexto corporal y social de los integrantes del laboratorio

DISEÑO Y PROGRAMA METODOLÓGICO

Para comprender con mayor claridad la elaboración del diseño metodológico del presente documento, se propone dividir los recursos para la recopilación de datos desde una mirada teórica y otra práctica. La organización teórica expone de la siguiente manera:

1. Revisión de lecturas y guías informáticas ya existentes respecto a los conceptos base del estudio.
2. Realizar encuestas y entrevistas a bailarines de *Hip Hop* en Lima.
3. Revisión de videos o material audiovisual extraídos de internet.

La recopilación práctica es con base a el diseño de un laboratorio de investigación del movimiento con bailarines limeños de *Hip Hop* y bailarinas de la Facultad de Artes Escénicas de la PUCP. El proceso se lleva a cabo a través de un plan de entrenamiento colectivo en el cual se les otorgará información teórica y práctica a los integrantes para el aprendizaje de la técnica *Flying low* y ceder a la interrelación entre ambos códigos de movimiento.

Para el seguimiento del laboratorio se hace una recopilación general de datos dentro y fuera del laboratorio con el objetivo de comprender el contexto de la investigación. Al finalizar el periodo de observación, se propone concluir con el ejercicio reflexivo del proceso para poder exponer los resultados.

Instrumentos para el recojo de información

Los instrumentos de medición para la recopilación de datos serán los siguientes:

1. Cámara de video
2. Agenda para anotaciones
3. Encuestas
4. Trabajo de campo



CAPÍTULO I. MARCO CONCEPTUAL

Para comprender los conceptos que servirán de soporte teórico en este estudio, se irán describiendo con base en su desarrollo contextual. Se iniciará por explicar la interculturalidad en la danza limeña, que nos ayudará a conocer el *Hip Hop*, no solo en su aporte físico sino ideológico. Posteriormente, la danza contemporánea como un espacio que permite integrar otras maneras de entender el cuerpo en los contextos sociopolíticos¹. Y, por último, el *Flying low*, técnica de danza contemporánea que se propone como un método para el encuentro de ambos lenguajes desde la exploración en el suelo.

1.1. “Somos diversos”: la interculturalidad en la danza limeña

En Lima, las prácticas de movimiento que se visibilizan en el ámbito artístico desde el siglo XX hasta la actualidad, entre ellas el Hip Hop y la Danza contemporánea, son relevantes para analizar el crecimiento y desarrollo de las experiencias corporales y socio-culturales de quienes las trabajan profesionalmente, trasladándolas a un plano de investigación profunda y subjetiva de sus elementos históricos, culturales, performáticos e incondicionalmente políticos que se encuentran en cada una de ellas. Álvarez menciona que “el cuerpo no es simplemente un objeto físico, sino que es el medio donde la persona hace visible su acción, es un campo de expresión de sus vivencias, expresión entendida como alguna clase de comunicación (2006, p.85).

Como se menciona anteriormente, comprender el cuerpo como un medio de expresión de vivencias cultiva un gran interés por reconocer las múltiples identidades que se asoman a través del lenguaje corporal en las personas y de sus diferentes maneras de vincularse e

¹ Es decir que manifiesta una postura política en un contexto social.

interactuar desde el movimiento. En este caso, la danza llega a asumir un rol importante pues comparte las experiencias individuales de cada ciudadano en sus tres planos de desarrollo: *corporal, social y mental*. Esto se puede resumir en uno de los textos de Parra (2006): “La danza no es solo un producto especializado o una función que determinados especialistas interpretan o ejecutan. La danza forma parte de la vida social y por ello es una práctica política y cultural” (p.5).

No obstante, como explica la investigadora Citro (2015, p.19), percibir la existencia de múltiples danzas que se exponen hoy en día en el Perú pertenece a un rasgo que articula la coexistencia e interacción de sus agentes, introduciendo un elemento clave en el campo de estudio para muchos artistas: la diversidad cultural. Esta cualidad que caracteriza particularmente a nuestra cultura se presenta en espacios definidos donde conviven grupos humanos con tradiciones culturales diferentes (Zúñiga, 1997, p.7). Un ejemplo simple sería una clase de danza, donde los participantes provienen de diferentes códigos de movimiento y diferentes formaciones dancísticas.

Eventualmente, en las prácticas de movimiento, la reflexión que se construye con relación a la diversidad es un tema que nace en el siglo XXI, junto al concepto de hibridación cultural empleado por Canclini (1989, p. 366) y el multiculturalismo, en las que se presenta la importancia de la apelación a la fragmentación de nuestros elementos culturales para el despliegue de sus modalidades híbridas en la expresión del cuerpo. En efecto, para lograr dicho despliegue es necesario seguir habilitando espacios donde se puedan presenciar dicha cohesión de expresiones culturales pues, se busca identificar los aportes de esta en el discurso sociopolítico de la danza en el Perú.

Sin embargo, a pesar de lo sencillo que puede parecer a simple vista, es imposible ignorar las inconformidades que se aprecian de la fragmentación pues es una tarea difícil reunir expresiones dispersas, y que se encuentran íntimamente ligadas a un contexto de mucha

desigualdad social, herencia poscolonial, que según Zúñiga (p.6) generan cierto conflicto en la convivencia entre individuos procedentes de mundos polarizados, es decir, donde la experiencia y dinámica social son construidas independientemente alejadas entre sí.

En el Perú, los estereotipos corporales y sociales que existe en las danzas son usualmente vistos en los diversos espacios de formación académica y, eventualmente, en los ambientes escénicos. Es común desarrollar cierto pensamiento posmoderno sobre estas, lo cual atrae una cantidad exacta de prácticas valorizadas por tener un alto prestigio ideológico, es decir, que existe una predisposición por parte de la población nacional en asociar cada baile, estilo y/o técnica particular con un estatus o rol de poder. Un ejemplo congruente es la danza clásica cuya formación y manifestación son las más empleadas dentro del contexto educativo y escénico.

La danza clásica, por ejemplo, es una técnica que se instauró en la época colonial en el Perú y fue considerada, como en Europa, una de las expresiones artísticas más privilegiadas por la clase burguesa, que en ese entonces estaba conformada por gran parte de la población española y su descendencia. Tomando esto en cuenta, podemos observar que esta técnica acoge una cierta exclusividad en su expresión, y esto se puede evidenciar en los ambientes educativos de formación superior en danza donde se propone como uno de los cursos base, independientemente de la formación que uno decida tomar, o en contextos escénicos específicamente teatros o auditorios, donde los repertorios clásicos son presentados con frecuencia, como tal es el caso del Gran Teatro Nacional cuyas instalaciones o salas de ensayo son exclusivas para el entrenamiento del Ballet Nacional del Perú, compañía de danza clásica.

Con base en lo antes mencionado, investigaciones de sociólogos y/o artistas influenciados por el estudio sociológico de las danzas, proponen una visión o más que nada una vía que posibilita el aprovechamiento de lo diverso y de los frutos de la “salsa” dancística engendrada desde su origen; la interculturalidad.

Como parte de la interculturalidad que sugiere la adaptación de culturas locales y extranjeras en la mayor parte del territorio Latinoamericano desde la época de la colonización hasta migraciones posteriores, entre las que se encuentran nuestros pueblos originarios, poblaciones afroamericanas, norteamericanas y europeas; entre otras; han construido nociones más o menos híbridas acerca de la diversidad de nuestras danzas actuales en el territorio artístico; identificándonos con ellas, como artistas y ciudadanos:

En medio del conflicto y la injusticia de las relaciones sociales, siempre hubo quienes soñaron con convertir las relaciones interculturales existentes de hecho, en un punto de partida para establecer relaciones sociales más justas: la interculturalidad se convierte entonces de una situación de hecho en un principio normativo orientador del cambio social (Zúñiga & Ansión, 1993, p.8).

Por otro lado, cabe mencionar que este último elemento expone indirectamente la necesidad que existe en el país de potenciar las relaciones interculturales en el arte. Para Zúñiga y Ansión, el reconocimiento de nuestra diversidad es el primer paso para construir el camino hacia la *interculturalidad* que, en este contexto, nos llevaría a la hibridación de prácticas culturales. Esto es importante pues, Canclini (1989, p.307) en su libro *Culturas Híbridas* afirma que la organización de escenarios culturales y los cruces constantes de identidades exigen cuestionar los órdenes que sistematizan las relaciones materiales y simbólicas entre los grupos, lo cual es esencial para moldear un camino guiado a la autocrítica y reflexión de la multiculturalidad en la danza.

Para Canclini, todas las artes se desarrollan en relación con otras artes: las artesanías migran del campo a la ciudad; las películas, los videos y canciones que narran acontecimientos de un pueblo son intercambiados con otros. Así, las culturas pierden la relación exclusiva con su territorio, pero ganan en comunicación y conocimiento.

Dentro de este contexto, la llegada de nuevas expresiones culturales a Lima a mediados de los 70's, producto de la globalización, modificaron indirectamente el campo de acción de la danza e incrementaron el número de prácticas híbridas correspondientes a esta, elevando considerablemente, como lo menciona Canclini, la comunicación y el conocimiento de estas además del interés en los individuos. Es decir, que ya no solo se identificaban danzas de origen local, sino también aquellas que se instalaron de otros continentes en la época y que además se hacían cada vez más novedosas por el conocimiento y/o experiencia histórica que guardaban en su origen. Finalmente, con el tiempo se fueron incorporando y organizando hasta consolidarse en un ámbito específico, lo que permitió que tomaran diferentes nominaciones. En este mismo plano, nos vamos a situar en el marco de la presente investigación, la llegada del *Hip Hop Freestyle* al Perú, danza perteneciente a la rama del *Street Dance* y al movimiento cultural norteamericano *Hip Hop Culture*; y la danza contemporánea, línea actual cuyo origen no posee una trascendencia estática, sino que según investigaciones nace paralelamente en Europa y Norteamérica, pero que cultiva su esquema corporal con base a la ruptura de los cánones estéticos del ballet clásico.

Antes de presentar ambos lenguajes independientemente, es importante mencionar que comprender la presencia de ambos en el país en los últimos años, ha incentivado a las reflexiones sociales y del cuerpo a cerca de la construcción de vínculos interculturales. Como menciona Schwerter (2013, p.10), la danza como expresión artística puede establecer relaciones directas con los sujetos y ser un medio para afirmar el grupo cultural, con implicaciones políticas y de poder.

1.2. Hip Hop

Aunque definir certeramente el término *Hip Hop*, según Riesch, puede llegar a ser algo problemático debido a los diversos significados que acoge la palabra (2005, p.2), las investigadoras Tijoux, Facuse y Urrutia concuerdan en definirla de la siguiente manera: *Hip*

Hop, del inglés hip, que quiere decir “en onda” y hop, que significa “saltar”. En conclusión, puede interpretarse como “salir adelante” (2012).

Desde el principio, el *Hip Hop* fue una forma de expresión de quienes necesitaban encontrar una voz para ser escuchados y salir adelante (Ministerio de Cultura Argentina, 2016). Mi experiencia en el movimiento parte desde esta primera búsqueda. Conocí por primera vez el *Hip Hop* en el año 2008, al visualizar películas como *Step Up* o *You got served* o programas de competencias de baile como *American Best Dance Crew* (ABDC) o *So you think you can dance* (SYTYCD), en las que se hacían evidentes los estilos del Street Dance a través de rutinas coreográficas e improvisaciones como también se presenciaban sutilmente rastros de la *danza contemporánea*. De alguna manera, dichas manifestaciones estuvieron al alcance de muchos jóvenes pues se transmitían por programas de televisión o por otros medios como Youtube. Sin embargo, cabe mencionar que el *Hip Hop*, como manifestación cultural, se hizo reconocido en Lima gracias a su expansión musical en radios y a la llegada del lenguaje corporal a través del cine. Más adelante ahondaremos detalladamente en esta información.

1.2.1. La cultura *Hip Hop*

Hoy en día, el *Hip Hop* se conoce como una subcultura que nació en los Estados Unidos de Norte América, la cual, además, se comprende como uno de los pilares artísticos más representativos de la cultura urbana en el mundo. Sus raíces se encuentran en la intersección de los movimientos de protesta política del nacionalismo afrodescendiente por un lado y por otro los guetos empobrecidos de la América urbana a inicios de la década de 1970 (Riesch, p.2).

La historia de la cultura norteamericana arrastra un pasado marginal y de enfrentamiento constante por los derechos civiles de los sujetos migrantes en el país ante la instauración del modelo capitalista sobre un contexto de desigualdad social, consecuencia de

la esclavitud afrodescendiente (Safra, 2016, p.33). Esta fue la causa de la exclusión y el desplazamiento de poblaciones migrantes hacia lugares menos privilegiados como lo era El Queen, Brooklyn y El Bronx; señalados desde entonces, como “guetos” o barrios informales, elevando la tasa de desempleo, crímenes y el número de pandillas en cada zona. En consecuencia, la rivalidad territorial fue una de las características más representativas de los jóvenes afroamericanos y latinos migrantes convivientes en estas áreas que, a pesar del tiempo, se siguen enfrentando hasta la actualidad. (Franco y Toth, 2008, p. 3). Según el investigador Hebert (2008), “sus protagonistas deben soportar la desacreditación proveniente de un consenso sociopolítico-mediático que niega su propuesta y rechaza su denuncia sobre la realidad que viven las personas y barrios abandonados por las instituciones” (Hebert, 2008, p.3).

Tras prevalecer sus diferencias y continuar luchando por el territorio informal, lugar en el que también desafiaban la dictadura del sistema capitalista, los jóvenes desarrollaron discursos políticos de protesta escondidos detrás de actividades lúdicas, transformándose en prácticas artísticas representativas de las comunidades. Existen también otras investigaciones donde se exponen que el motivo por el cual nacieron estas prácticas era para satisfacer la libertad y creatividad de los jóvenes que buscaban entretenerse y compartir sus intereses en común desde el arte. Esta idea es igual de valiosa que la anterior, pues cambia el perfil del artista urbano de un origen violento, a uno donde solo busca una herramienta de expresión y voz (Rapealo TV, 2017).

A pesar de diversas teorías, sí es verdad que dichas prácticas se hicieron más evidentes desde mediados de 1960 en la ciudad de Nueva York y se fueron desarrollando durante las próximas cuatro décadas, sistematizando conceptos teóricos y prácticos que hicieron posible la construcción de cuatro elementos significativos para la cultura: DJ (*turntablists* o producción musical), *graffiti*, el *breakdance* (b-boying / b-girling) y MCing (Rap o maestros

de ceremonia). Los ambientes donde se pueden apreciar estas manifestaciones unidas como una sola eran en los famosos *blocks parties* (fiestas de barrio), ambientes de compartir, diversión y expresión libre de los jóvenes. Sin embargo, en ciertas ocasiones también se convertían en espacios de confrontación clandestina entre barrios (Safra, 2016). Como mencionan Tijoux (2012), Afrika Bambaata (1970) fue el primer precursor de la cultura en tomar el rol de activista imbatible para fomentar la lucha pacífica a través estos elementos, motivando a los jóvenes a emplear las armas del arte nacido en la calle.

Subalterna a las élites blancas, estos cuatro grandes ejes de representación se convirtieron naturalmente en fuentes de riqueza cultural y social, mostrándose de forma espontánea y auténtica en esta necesidad de resurgir y mantenerse visibilizados por la sociedad. No obstante, este efecto no demoró en ser visto por las grandes industrias de entretenimiento del país, por lo que no se dudó en comercializar la cultura y convertirla en uno de los movimientos más reconocidos en el mercado artístico mundial.

En resumen, se observa que los principales actores que impartieron esta subcultura fueron los jóvenes cuya identificación con el movimiento contracultural se manifestó a través de los cuatro elementos antes citados; considerados como armas de defensa del empoderamiento territorial. Cada agente artístico más la información relevante de la historia de la cultura, ha sido indispensable para que sobreviva el *Hip Hop* y se desarrolle paralelamente en el Perú. Esto lo podemos leer entre líneas en el siguiente párrafo citado por Reguera (2017):

En su expansión global, la cultura del Hip Hop ha sido reapropiada y resignificada según las características propias de cada contexto, y ha sido mixturada con ideologías y discursos propios. Sin embargo, existen rasgos que no se han modificado y que se sostienen a lo largo de todo su desarrollo: su espíritu marginal y desafiante de la ideología hegemónica, su impronta de arte

performática negra y su inventiva y capacidad adaptativa para resurgir permanentemente (p.33).

A continuación, ahondaremos un poco más en el contexto de la danza, enfocándonos principalmente en el estilo de baile *Hip Hop*. Para ello, será necesario introducir algunos conceptos base que construyen la definición y el lenguaje de movimiento del *Hip Hop freestyle* a través de una línea de tiempo. Conocer los fundamentos del estilo ayudará a comprender un poco más la complejidad del lenguaje corporal al momento de trabajarlo en el laboratorio de investigación.

1.2.2. Hip Hop dance

Definir con exactitud el *Hip Hop dance* plantea un desafío pues, abarca incontables consideraciones en su práctica a lo largo de su evolución. El bailarín e investigador Christopher Cole intenta definir el término desglosándolo primero en la palabra “Hip”, que según el Merriam Webster Dictionary, significa "muy consciente de estar interesado en los desarrollos o estilos más nuevos". Para Cole (2009, p.4), el *Hip Hop dance* es un baile que nace en la cultura Hip Hop que, se desarrolla dentro del contexto del Street dance. Si bien, posee sus fundamentos y bases técnicas, siempre está cambiando y desarrollando nuevos estilos, pero hay cuatro que son generalmente reconocidos como los estilos base tradicionales del baile *Hip Hop*: *Locking*, *popping*, *b-boying/ b-girling* y *up-rock*.

Dado a las diversas percepciones que existen de los estilos que construyen la base de este baile, hoy en día, se puede identificar que aquellos estilos como el *locking* y *popping* poseen cualidades independientes. Es decir, que nacen en el contexto de la cultura *Hip Hop*, más no se les puede llamar plenamente *Hip Hop dance*, debido a factores externos que configuran sus fundamentos como la música, el contexto, la técnica y el vocabulario (Steezy Blog, 2017). La retroalimentación de dichos estilos entre sí permite construir y evolucionar el

Hip Hop dance, lo cual es usualmente expuesto en su desarrollo a través de la práctica y, como menciona Cole, en su capacidad de transformarse con el tiempo.

Para entender más adelante el contexto de los participantes del laboratorio, es importante mencionar que, una característica relevante del *Hip Hop dance*, y eventualmente de cada estilo proveniente del contexto del Street dance, es la creación de equipos y/o grupos de baile denominados *Crews*. Estos equipos suelen actuar en improvisaciones al aire libre lo que lleva a nuevos estilos de baile *Hip Hop*, o también suelen ser organizados para competir en batallas. La mayoría de los bailes callejeros suelen comenzar desde el compartir con los demás miembros de la comunidad o del barrio, antes de ser adoptados para la competencia o cualquier otro propósito.

Por último, la creación del *Hip Hop dance* estuvo directamente relacionada con la aparición de la música, siendo aquella conocida por primera vez en las fiestas de barrio organizadas por Dj Kool Herc, considerado padre del *Hip Hop*. Según Cole, Kool Herc fue el primero en explorar creativamente las posibilidades técnicas de los *turntablists* a través de las mezclas u otros efectos elaborados para alargar la duración del *break* musical (así nació el Djing), dándole más tiempo a los bailarines de intervenir en la pista de baile y ejecutar sus movimientos al ritmo del *beat*. La naturaleza entrelazada de los DJ y MC que intentan mantener a los bailarines en movimiento en la pista de baile con innovaciones en la música, así como los esfuerzos de los bailarines por "uno arriba" contribuyeron a la creatividad flexible y orgánica del estilo (Dimitriadis, 2006, p.181).

Tomando en cuenta lo antes descrito, se compartirá un esquema para comprender cronológicamente la transformación de cada estilo del *Hip Hop dance* y su calidad de movimiento. La finalidad de esta información es reconocer sus diversas formas de llevarse a cabo en el movimiento corporal y en la dinámica social de los bailarines en el capítulo del

laboratorio. Finalmente, nos concentraremos en uno de los estilos más empleado por los bailarines dentro del *Hip Hop dance*, el *Hip Hop Freestyle*.

Tabla 1. La evolución del Hip Hop Dance

Estilo	Año	Agentes	Origen	Cualidades de movimiento	Groove
Break dance	1960	<i>B-boys o b-girls</i>	Batallas y fiestas de barrio.	Top Rock: movimiento en posición erguida. Footwork: desplazamiento de pies. Power move: Acrobacias. Floorwork: Trabajo de piso. Freezes: Pausas en el movimiento en el beat musical.	<i>Rockin</i>
Party dance o Social Dance	1970	<i>Hip Hop dancer</i>	Fiestas de barrio. Fiestas de club.	Bailes sociales: Snake, Chicken-head, Cabbage Patch, Harlem Shake, Running man, The Happy Feet, The whip, Nae Nae, Dougie, Cat Daddy.	<i>Soul</i>
Hip Hop Freestyle	1990	<i>Freestyle r</i>	Cyphers, batallas y competencias	Baile libre. Adquisición de otras técnicas, estilos de baile y prácticas del movimiento que aparecieron durante la época.	<i>Bounce</i>
Litefeet	2000	<i>Litefeet dancer</i>	The Breakfast Club y en cyphers.	Los bailarines se caracterizan por tener los pies ligeros y bailar como si fueran ingravidos. Fundamentos de bailes sociales: Harlem Shake, Rev up, Chicken Noodle Soup, Bad One y Lock In.	<i>Get lite</i>

1.2.3. Hip Hop Freestyle:

Es el nombre que se le conoce actualmente al estilo en su versión más libre e integral del cuerpo. En este el bailarín combina patrones de baile, discurso y música siendo es una forma de improvisar con la música *Hip Hop* empleando múltiples herramientas de otros estilos sin perder las bases técnicas que plantea el *Hip Hop dance*. Según Jones (2013, p.17), el *Freestyle* es un estilo de baile artístico que tiene sus raíces en la coordinación de movimientos corporales acentuados junto con una serie de movimientos y pasos básicos, controlados y desarrollados, teniendo en cuenta las tendencias y la música como estímulos externos que afectan el movimiento del bailarín, permitiéndole expresarse con libertad individual dentro de estos criterios. Las consideraciones que se distinguen en el bailarín de

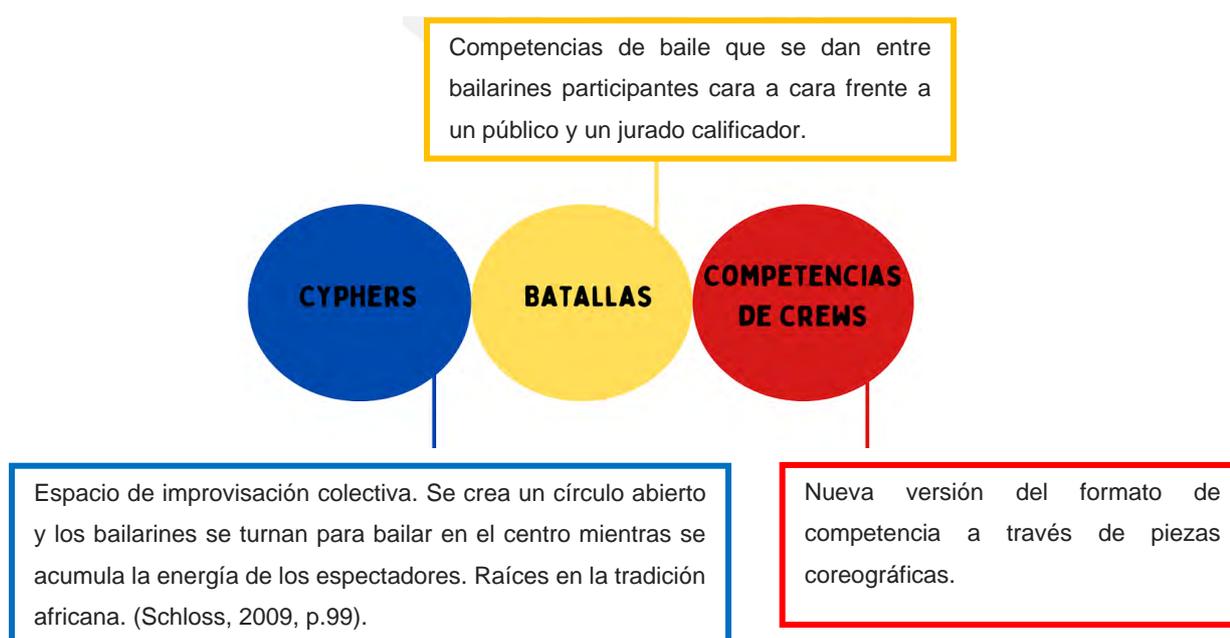
Hip Hop Freestyle son los siguientes: Performance, estilo personal y competencia (Cole, p.10).

El baile de estilo libre utiliza la repetición, connotación, metáfora, jerga (figuras retóricas), que se pueden encontrar en la poesía junto con los sonidos. Los sonidos se crean de manera animada y se acompañan de elementos paralingüísticos o extralingüísticos que dan forma a los datos (Soitirios, 2014, p.1).

1.2.3.1 Escenarios del *Hip Hop Freestyle*

Del esquema antes descrito, vamos a concentrarnos en la práctica que prevalece en los integrantes del laboratorio, el *Hip Hop Freestyle*. Con el tiempo, esta práctica ha construido su propio escenario a través de las dinámicas que van surgiendo durante su desarrollo en el tiempo. Mientras más se comercializaba el estilo mayor era el campo de acción lucrativo, de igual manera, en la actualidad se mantiene la tradición de competir por el reconocimiento y respeto de la comunidad es así como las batallas son las prácticas que se mantienen en ese aspecto adquiriendo la cualidad lucrativa para hacer sostenible los eventos que se realizan.

Gráfico 1. Escenarios del Hip Hop



1.2.4. La llegada del Hip Hop al Perú

“El Hip hop es contracultural, es cuestionador. Nació cuestionando, nació de una inconformidad” (Malla, 2016).

Este tema ayuda a comprender el contexto social de dónde vienen los bailarines que participaron en el laboratorio, para aproximarnos a comprender qué elementos ideológicos estaban presentes en ellos antes de comenzar la experiencia. Como toda cultura externa a la nuestra se sostienen diferentes versiones, datos e historias que certifiquen exactamente ¿cómo es que llegó el *Hip hop* al Perú? En este caso, la mayor parte de información que expongo ha sido extraída del documental *Vida Hip Hop*, dirigido por Tito Del Valle (creador y ex director de RAPEALO) y respaldado por la Asociación Cultural Peruano Británico, publicado en el 2016 vía Youtube, que contó con la participación de varios exponentes y difusores de la cultura urbana peruana reconocidos en la historia; aquí se narra desde la primera aparición en las calles hasta la apropiación sólida de la subcultura en Lima, Perú.

La historia se remonta desde 1986 e incluso un poco antes, desde la llegada de empresarios y ciudadanos norteamericanos al Perú, quienes a partir del apogeo capitalista y a la consolidación de las nuevas tecnologías dentro del medio artístico, principalmente el cine, se llegaron a expandir los cuatro elementos fundamentales de la cultura urbana. Medios como el cine y la radio jugaron un papel importante al compartir por primera vez sus manifestaciones en películas como *Flash Dance (1983)*, *Beat Street (1984)*, *Breakin (1984)*, *Boyz n the Hood (1991)*, *8 Mile (2002)* *You got served (2004)* y *Step up (2006)* entre otras. Películas en las que se visualizaban los 4 elementos reunidos trabajando en conjunto: batallas de rap y de *breaking*, la presentación de los barrios informales rellenos de color y vitalidad por el *grafitti*, la creatividad musical en las mezclas manipuladas por los Dj's, la forma de vestir con ropa holgada y suelta de los intérpretes de esta gran obra de arte.

Estas eran algunas de las características que engloba la práctica del *Hip Hop* de la época y que empezó a construir la comunidad en la ciudad de Lima. Fue en 1987 cuando se comprendió por primera vez su práctica como algo más que una moda tras reunir todas las piezas que la conformaban. De esta manera, se fomenta más el interés y la curiosidad por conocerla a fondo y comprenderla, además de responder cuestionamientos con respecto a su naturaleza espiritual y de empoderamiento resurgente. Tal como se lee en las siguientes líneas extraídas del documental (Vida Hip Hop, 2016):

“Sus raíces son netamente espirituales. El Hip Hop es expresión, valores, es alma.” (DJ Pedro)

“El Hip Hop ha salvado vidas. Es mundial, es universal” (NO MODILO)

“El Hip hop es la voz de los que callan”. (MC Gardini)

“El Hip hop es la energía de ir contra todo” (Pésimo)

“Como yo llevo el Hip hop por dentro, con paz con tranquilidad. Porque todos pasamos por un proceso de orden. Pero en realidad el Hip Hop no tiene un orden. El Hip Hop es de todos” (Max del Solar).

Los anteriores testimonios pertenecen a integrantes de las primeras comunidades difusoras de la cultura *Hip hop* en Lima. Movimientos como *Golpeando la calle*, *Rapéalo*, *Movimiento Hip Hop peruano*, *Escuela Breaker Perú* son algunas de las organizaciones que se preocuparon por expandir la cultura, desde sus manifestaciones artísticas en diferentes zonas urbanas de Lima, como un método de pensamiento y reflexión a través del arte para finalizar soldando el discurso del *Hip Hop* como un estilo de vida. Ya en la década de 1990 empezó a desarrollarse con mayor fuerza en la escena urbana y para 1998, después de las grandes movidas artísticas que se armaban los viernes en el Parque Kennedy (Miraflores), llenos de fulgor y compartir de los jóvenes actores de la cultura empleando la mayor cantidad de herramientas de esta, se vio nacer oficialmente el *Hip Hop* en Lima, Perú.

1.2.5. El bailarín limeño de Hip Hop

A continuación, se brindará una breve información del contexto corporal de dónde vienen los bailarines del laboratorio, para aproximarnos a comprender sus cualidades físicas antes de la experiencia del laboratorio. La cantidad de información que he podido recabar acerca del presente punto es producto de una entrevista general que tuve con uno de los ex referentes más reconocidos de la movida del *Hip Hop Freestyle* en el Perú, y de mi experiencia como bailarina de *Hip Hop Freestyle*.

1.2.5.1. Cualidades físicas de los bailarines de Hip Hop de la ciudad de Lima

Si bien es cierto, existen escasas fuentes teóricas sobre el estudio de los principios básicos del movimiento o patrones corporales del estilo, la ausencia de una única sistematización motiva a varios bailarines referentes, entre maestros y OG's del *Hip Hop Freestyle* a generar sus propias investigaciones que consolidan poco a poco sus cualidades y fundamentos del *Hip Hop Freestyle* como técnica.

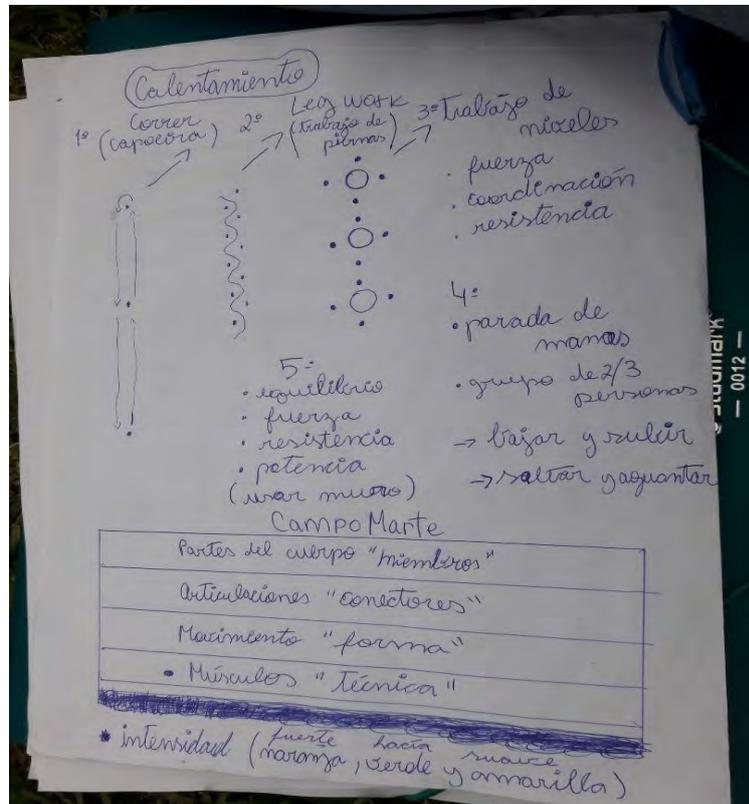
El bailarín y referente brasileño de *Street dance* Gabriel Maciel comparte apuntes sistematizados de su metodología para el entrenamiento en *Hip Hop Freestyle* a través de la plataforma Prodigy Project², la cual cumplió una temporada bastante significativa para los bailarines de la comunidad *Hip Hop* en Lima durante los años 2017 y 2018. De este podemos abstraer algunos datos del análisis corporal de cada estilo desde su práctica, historia, destreza y el potencial creativo del bailarín. La siguiente imagen registra un extracto de una sesión en Prodigy, resaltando el protagonismo de ejercicios de cardio y de locomoción para colaborar con la agilidad de las piernas.

Continuamente, podemos ver que esta sección culmina con el trabajo de niveles en relación con el movimiento de los bailarines, siendo una regla el diálogo con la música. En la

² Prodigy Project (2027). <https://youtu.be/c-todgUEZZ8>

estructura se propone comprender la mecánica del cuerpo dividiéndolo en diferentes segmentos:

Gráfico 2. Metodología de una sesión de entrenamiento en Prodigy



Fuente: Bitácora de Maciel

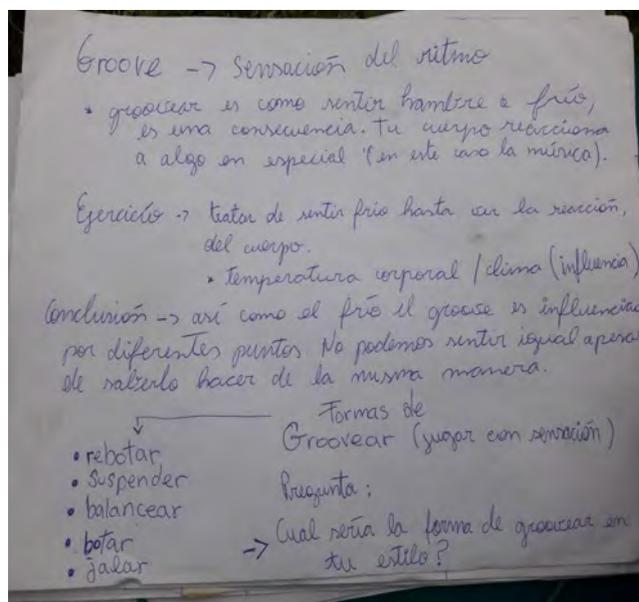
- Partes del cuerpo: miembros
- Articulaciones: conectores
- Movimiento: forma
- Músculos: técnica

Esta forma de expresión envuelve pasos rítmicos y gestos que tienen una fuerte influencia en la calidad de movimientos que se emplean y la competencia es la motivación que conduce a extender las limitaciones físicas de los bailarines, exponiendo sus mejores potenciales de destreza, expresividad e interpretación. Eventualmente, el bailarín de *Hip Hop Freestyle* disocia el ritmo en el cuerpo, lo cual cumple con ser una de sus grandes destrezas.

Algunas técnicas rítmicas son: *vibration*³, *shake*⁴, *stop*⁵, *lock*⁶; y el pulso lo marca la respiración (Maciel, 2018).

Por último, es relevante comprender la percepción del peso corporal a través del *groove*, el cual expresa la calidad de movimiento englobado en los diversos estilos del *Street Dance*. El *groove*, según las múltiples interpretaciones de maestros y bailarines, se puede definir como el alma o la esencia de cada estilo y, desde una mirada técnica, como la sensación del ritmo musical. Cada estilo perteneciente al *Street dance* reacciona de manera particular a la música, es por ese motivo que el *groove* no es igual en cada uno; sin embargo, se reconoce que el desarrollo de la música marca una evolución significativa en las formas de movimiento. En el caso del *Hip Hop*, la percepción del ritmo es el *bounce*, y este nace de la reconfiguración del ritmo en el beat del break dance. El *bounce*, que en español significa “rebotar”, es el representante al estilo del *Hip Hop*.

Gráfico 3. Metodología de una sesión de entrenamiento en Prodigy



Fuente: Bitácora de Maciel (2018)

³ Traducida tiene el significado de vibración, que busca describir dicha cualidad en el movimiento.

⁴ El *shake* o *shaking* es un estilo de danza callejera nacida del *social dance* en New York.

⁵ Traducida tiene el significado de pausa.

⁶ El *lock* es un movimiento que proviene del estilo funk *locking*, cuya cualidad se describe como cerrar un candado o bloquear.

En la imagen anterior, se hace consulta a los verbos empleados por Laban, para propiciar las intenciones en el movimiento y en su funcionalidad. En el caso del *Hip Hop* el principio rector del *bounce* manifiesta la forma de rebote del torso y toda la zona torácica del cuerpo. A continuación, después de un periodo elongado de participación dentro de la comunidad y de observación en mi propio movimiento como en el de otros bailarines, se busca plantear principios básicos basados en los patrones del bailarín de *Hip Hop*, los cuales se desarrollan gracias a los fundamentos del mismo estilo y a las bases que se iniciaron en el *Street dance*⁷.

Tabla 2. Cualidades del bailarín de Hip Hop Limeño

CUALIDADES			
Destreza	Definición	Expresividad	Interpretación
Bounce	Sensación de rebote	Peso	Presencia
Body waves	En español se traduce como “ <i>ondas del cuerpo</i> ”. Activación secuencial y fluida de cada segmento corporal dando la forma de ondas y/o espirales.	Fluidez	Organicidad
Matices	Técnicas rítmicas	Tiempo	Ritmo
Footwork	Trabajo de pies. Desplazamiento y agilidad de los pies.	Espacio	Territorio
Disociación	Dos partes del cuerpo moviéndose en diferentes direcciones y ritmos.	Indirecta	Fragmentación
Coordinación	Asociar los movimientos con organicidad	Agilidad	Dominio
Musicalización	Interpretación de la música	Intención	Diálogo

Estas propiedades exclusivamente observadas en el cuerpo son las más referentes en la corporalidad del bailarín de *Hip Hop*. Actualmente se involucran factores externos que también afectan los principios de destreza antes presentados. Dentro de estos elementos se encuentran la ropa, el tipo de música, la superficie del suelo, las metodologías que se emplean para dialogar con la música, entre otros, creando un escenario diverso en cada performance que se realiza.

⁷ Danza de calle

1.3. Danza contemporánea

La danza contemporánea pretende entender el cuerpo para habitarlo de nuevas maneras y no anticipar sus significados (Calderón, 2020, p.7). Reconocer, desde este punto, los parámetros de la danza contemporánea es asimilar que los cánones clásicos y modernos poco a poco se van disolviendo al entrar en la contemporaneidad, pues se abre camino a la resignificación constante del cuerpo en movimiento y a su forma de ejercer discursos subyacentes en la corporalidad. De esta manera, el presente lenguaje busca reconocer la experiencia del individuo en su verdad kinestésica y proponerlo como un espacio de estudio del cuerpo relacionado al contexto que lo afecta.

1.3.1. La mirada de la danza contemporánea como puente de integración de movimiento

Actualmente, la danza contemporánea busca impulsar la construcción de diversos y nuevos aprendizajes del cuerpo sin olvidar la experiencia del pasado en su historia, es decir, sin desplazar las vías de comprender y abarcar el movimiento corporal desde diferentes técnicas, métodos, investigaciones, entre otros, con el objetivo de adentrarnos en la búsqueda de lo singular y lo propio. En consecuencia, es necesario atravesar las fuerzas de transformación que se generan gracias a las rupturas del legado moderno para reconducir la danza a una era de cambio. Tal y como refiere Brown: “la única verdadera tradición es recomenzar todo a partir de sus propios recursos” (1986, p. 20).

Para Laurence Louppe (2011, p.45) la danza contemporánea hace una ardua labor por reinventar el cuerpo⁸ tras emplear y enseñar sus técnicas como instrumentos prácticos que llevan al bailarín a empezar el movimiento desde sus propias fuerzas o desde su verdad kinestésica. Así mismo, permite comprender los códigos de movimiento del danzante desde

⁸ Desaprender y aprender de nuevos lenguajes y experiencias del movimiento.

sistemas referenciales y externos para desarrollar su capacidad reflexiva en la práctica, esto quiere decir desde sistemas de comprensión social, política y antropológica; entre otras.

Esta visión se comprende durante el paso del tiempo, como una oportunidad de reconstruirnos inicialmente desde la danza, readaptando propuestas como transformando otras, o actualizando la memoria del cuerpo. La ventaja de esto es que da paso libre a respetar nuestra semblanza cambiante como seres humanos, siendo cuerpos afectados no solo por su contexto físico, sino también emocional, mental, cultural, y social. En esta idea, es donde se comprometen planteamientos e investigaciones estéticas y antropológicas con el fin de cuestionar el “hacer” de la danza y de llevarlo a un punto donde se reflexione desde la experiencia del cuerpo y su potencial de acción.

Empero mi postura con respecto a la integración de esta otra manera de entrar a la experiencia del movimiento, parte del proceso de construir o actualizar técnicas dentro de la danza contemporánea que consideren la diversidad como ventaja significativa para el sujeto, pues brinda autoconocimiento, aceptación y empoderamiento; siempre y cuando se origine en un campo de acción formalmente consolidado y que dialogue con una u otras disciplinas que le permitan entrar en consciencia de la práctica, cuestionar su reflexión y por tanto, evolucionar en su contexto social y personal.

Esta noción puede flexibilizar la aceptación de nuevos lenguajes, códigos, discursos, y/o patrones de movimiento para la transformación de lo preestablecido. Es por ese motivo, que debido a mis intereses personales y a mi historia corporal enraizada en el *Hip Hop*, propongo a través de la presente investigación, un intento de modular la técnica *Flying low* y desde el *Hip Hop* como vía de exploración e investigación del movimiento hacia esta nueva era de resignificaciones constantes por las cuales atravesamos los jóvenes de hoy. Siendo ambas danzas nacidas en la era contemporánea que, desde mi perspectiva, comparten muchas de las reflexiones y planteamientos que atraviesa el cuerpo ante los cambios generacionales:

ambas evolucionan, abren un espacio de cuestionamiento y diálogo; además de que se nutren de otros lenguajes para transformar sus discursos hacia una mirada más democrática del cuerpo en relación con su contexto.

Para concluir con la idea anterior, comparto la mirada de Louppe (p.43), que sugiere lugares de observación más relacionados con la sensibilidad actual del cuerpo cambiante, iniciando una etapa de exploración, interna y profunda, sumergida en nuevos modos de percepción y de otras vías de análisis en el movimiento. De igual manera, se intenta que los logros teóricos y prácticos sean claramente identificados y comprendidos.

1.3.2. *Flying Low*

El *Flying low* llegó a conocerse en Lima, gracias a la capacitación de profesores en el extranjero y a la llegada de diversos maestros conocedores y representantes de la técnica. Además, existen diversas fuentes teóricas, así como libros e investigaciones que presentan la técnica especificando sus características físicas y pedagógica, además de exponer el contexto y la historia de su origen.

Flying low, que en español se traduciría como “Volando bajo”; es una técnica de danza enfocada al trabajo eficiente del bailarín en relación con el suelo, creada por el improvisador y coreógrafo venezolano David Zambrano en los años 1980 (Formless talks, 2020) a raíz de su lesión en los arcos de los pies. Esta busca abordar el espacio desde otra perspectiva y comprender las mecánicas para entrar y salir del suelo según la distancia del centro a la tierra y su desplazamiento sobre esta. Algunas cualidades representativas de la técnica son la agilidad y la velocidad de reacción del cuerpo en el espacio con otros, además de utilizar patrones simples de movimiento que involucran la respiración, la velocidad y la transmisión de energía a través de todo el cuerpo; con el propósito de activar la relación de su centro con los puntos de apoyo, articulaciones y crear un movimiento dinámico a su vez que se mantiene en un estado centrado.

Zambrano, con el tiempo, fue estructurando su metodología y su manera de transmitirla para dar a comprender mejor la información a sus alumnos; parte de este logro fue incorporar elementos de la improvisación que nacen de la experiencia del maestro para adaptar su técnica a diferentes ambientes, lenguajes y/o necesidades.

1.3.2.1. “Volando bajo” por primera vez

Dentro de la experiencia previa a mi lesión de meniscos, uno de los primeros viajes que realicé como bailarina fue a Costa Rica, al festival Ensimismados organizado por el maestro Jimmy Ortiz, coreógrafo y bailarín costarricense, en el año 2017. La decisión de acudir a este festival fue porque reunía a varios referentes de la danza contemporánea a nivel mundial, y porque entre ellos se encontraba David Zambrano.

El primer encuentro con el *Flying low* fue realmente enriquecedor; hasta dicho periodo solo contaba con conocimientos de técnicas de piso en Release, Axis syllabus y contacto improvisación y algunos rastros de *flying low*. Sin embargo, fue hasta aquel viaje donde pude distinguir las herramientas y/o principios de movimiento que se acomodaban de forma óptima en mi cuerpo para moverme eficientemente por el piso. La estructura metodológica que empleaba Zambrano se basaba en la repetición de rutinas y secuencias de entradas y salidas al suelo y en la observación. Por otro lado, mantiene términos no tan cotidianos dentro del desarrollo de una sesión de entrenamiento, esto lo hacía conflictivo para mí pues, escuchar palabras como “atraviésate” o “penétrate” no suelen ser recurrentes en el contexto académico del cual era parte en aquel entonces. Sin embargo, Zambrano emplea esta estrategia para verbalizar la acción del cuerpo, creando conceptos clave para imaginar la línea de energía que atraviesa el cuerpo en la práctica (cómo esta es atraída desde los dedos, atraviesa todo el interior del cuerpo para, finalmente, enviarla de regreso al suelo), de esta manera el centro viajaba de un plano alto hacia abajo, llevando todas las extremidades consigo, para expandirlas hacia la tierra.

Gráfico 4. Clase de Flying Low por Zambrano en Ensimismados 2017



Fuente: Ensimismados Danza (2017)

La presente técnica contaba con principios prósperos para su ejecución y mantenía cierta lógica inspirada en las leyes de la física, pues se empleaban conceptos propios de la disciplina científica. Ejemplos: *cohesión, expansión, espiral, gravedad y fuerza centrífuga; entre otros*. Estos son aplicados a la danza como margen de estudio, ya que se intenta investigar desde el cuerpo en movimiento.

La dinámica era elaborada en colectivo, todos íbamos juntos en el espacio, eso lo hacía mucho más complicado ya que nos mantenía en un estado de alerta y de cuidado individual y grupal para evitar golpes o choques. Asimismo, nos agrupaba en pequeños grupos para observar con cuidado y asegurarnos de estar ejecutando cada movimiento de manera correcta. Daba ejemplos personalizados, y nos pedía a cada uno realizar los ejercicios que brindaba mientras nos corregía uno por uno.

Gráfico 5. Clase de Flying Low por Zambrano en Ensimismados 2017



Fuente: Foto tomada por Vásquez (2017)

Poco a poco, tras el pasar de los días, empecé a registrar y a memorizar aspectos del *Flying Low* que consideraba importantes y llenos de valor personal para el cuerpo y la vida, de esta manera, continué con su estudio y práctica para apropiar los principios y patrones que la técnica compartía, además de darle un sentido de pertenencia en mi movimiento.

Gráfico 6. Clase de Flying Low por Zambrano en Ensimismados 2017



Fuente: Foto tomada por Vásquez (2017)

Para culminar, resalto que me vi identificada, en cuerpo e historia, con el *Flying low*; razón que me invitó a consolidarlo como práctica constante y personal. La asociación de su

mecánica con las acciones y quehaceres cotidianos me llamaban a la reflexión y a meditar sobre su importancia en la vida diaria.

Levanto mi cabeza y abro la mirada, observo quien está frente mío o a mi lado, estoy atento a saber qué es lo que existe. No paramos por la calle con la mirada abajo, siempre estamos pendientes de que vendrá, hoy quizás me choque con un pie, mañana puede ser con un clavo, y quien sabe si más adelante puede ser una pistola (Zambrano, 2017).

1.3.2.2. Principios básicos de movimiento del Flying low

El conocimiento que pone en práctica el *Flying low*, construye un esquema corporal práctico y referencial del cuerpo en relación con la tierra. Con base a la experiencia en el Festival se buscó identificar los principios básicos de la técnica que propone Zambrano a través de su pedagogía en cada clase, siendo importante las teorías físicas que el maestro emplea. Además, se acudieron a diversas fuentes teóricas que facilitaron la definición de cada principio, pues la información recaudada de las clases se inclinaba más hacia el hecho práctico del movimiento. La finalidad es reconocerlas y abordarlas como cualidades positivas que es posible desarrollar en otros códigos de movimiento, como es en el caso del laboratorio, en los principios *del Hip Hop Freestyle*.

a) Apoyos

Cuando hablamos de apoyos, nos situamos en el contexto corporal, donde derivan todas y cada una de las secciones que se ven implicadas en un trabajo de diferentes niveles del cuerpo. Para Leticia Ñeco (2014, p.72), si hablamos de apoyos en la vertical, se delimitan en primera instancia los pies como soporte corporal, pues los apoyos guardan estrecha relación con el peso del cuerpo y su razón de ser. Este mismo autor menciona que la transferencia de peso a cada paso se entiende como un gesto que aglutina la movilización del cuerpo con respecto a su masa y a la verdad kinestésica del cuerpo. Considerando que el *Flying low* es

una técnica que emplea el trabajo consciente del peso en relación con el suelo, se concluye que los principales apoyos son: los pies y, los dedos del pie que se activan al levantar el cuerpo hacia la vertical y el centro, la zona pélvica del hueso del sacro. Por último, las manos son las que favorecen la amortiguación al ingresar al suelo.

b) Cohesión y expansión

El *Flying low* trabaja con dos fuerzas primarias de las leyes físicas: *la cohesión y la expansión*. Cohesión en física, según Vite Terán (2011), se define como la fuerza de atracción que mantiene unidas a las moléculas de una misma sustancia, y la expansión como la acción y efecto de que una cosa se extienda o se dilate.

En una entrevista realizada por estudiantes de la SNDO, Zambrano explica la ley haciendo referencia a los centros del cuerpo: “si tienes dos centros enfrentados, entonces traes los dos centros hacia adentro y luego los expandes atravesando el espacio”. Para crear las dinámicas se inspiró de los bailes sociales.

c) Velocidad y desplazamiento

La velocidad con la que se ejecutan los movimientos en el *Flying low* depende del desplazamiento realizado en la mínima cantidad de tiempo posible por el bailarín en la práctica. Para ello, es necesario aumentar la aceleración desde los centros de masa para gestionar las fuerzas en las entradas y salidas del suelo. Para Coates y Demers, existe una relación directa entre la posición, velocidad y aceleración, mientras mayor sea la aceleración menos tiempo tomará la distancia entre la posición inicial y la final, lo cual define el desplazamiento constante en el *Flying low* y definitivamente la velocidad de acción que maneja el cuerpo tras acelerar en las corridas antes de entrar al suelo.

Por otro lado, el desplazamiento o recorrido que circula tras alterar la aceleración resulta ser amplio por la fuerza con la que se ingresa al suelo, siendo este último generado por el peso en los llamados “centros del cuerpo”. Según la investigación de la bailarina Sánchez,

para que el cuerpo pudiera funcionar en su punto máximo la mente debía estar totalmente clara para liberar al cuerpo de tensiones, siendo un factor para gestionar la velocidad en los desplazamientos.

d) Estado de alerta

Zambrano invita a sus alumnos a preguntarse *¿cómo se puede entrar y salir de la tierra de una manera óptima?*; lo anterior lo utiliza para que los participantes pongan a prueba su autonomía a través de la imaginación y la solución constante del cuerpo en situaciones de riesgo. Esto permite mantenerlos en un estado de alerta. Es decir, el ejecutante contribuye a su propio proceso estando muy presente, atento a las indicaciones y a la toma de decisiones respecto a su movimiento y al entorno que lo rodea, condicionándolo a estar pendiente de la escucha grupal y la observación personal, totalmente entregado en el momento, y de esa forma no interrumpir el trabajo del otro. En resumen, busca activar las percepciones y estar en constante atención del espacio.

e) Espiral

La definición de espiral alude a una curva abierta graficada por las sucesivas posiciones de un punto en movimiento al desplazar a una velocidad constante sobre una línea cuando esta gira. De hecho, Arquímedes menciona que cuando las velocidades de giro y desplazamiento de los elementos no son constantes las curvas son espirales. En el *Flying low*, todo pasa “a través de”. Zambrano es bastante específico cuando se dirige a sus alumnos y explica cómo la energía y el movimiento debe viajar a través de la espiral del cuerpo y del espacio, ya sea corriendo o estando de pie, pues proporciona mayor facilidad para ingresar al suelo y ayuda al bailarín a verse a sí mismo y a todo lo que habita a su alrededor en su espacio de trabajo (Cuellar, 2010, p.3). Para activar las espirales es importante reconocer el centro y mover las articulaciones con relación a este, las extensiones son los brazos, piernas, manos, dedos de los pies, codos.

f) Transmisión de energía

En el *Flying low*, cada movimiento desafía al alumno a recoger y enviar energía con todo su cuerpo enfocándose en la ejecución de vías o caminos en lugar de fórmulas o formas establecidas. Esta técnica ha sido flexible a múltiples adaptaciones, siempre manteniendo sus principios básicos para un entendimiento físico efectivo.

Para Zambrano, es muy importante verbalizar las acciones para entrar en un estado de consciencia profunda, comparte el discurso del “traigo y envío”, palabras empleadas con regularidad en sus clases para imaginar como la energía del espacio, y de lo que involucra ese espacio, es atraída desde las extremidades del cuerpo hacia el centro y progresivamente hacia el centro de la tierra.



CAPÍTULO II. ESTADO DEL ARTE

Entender el *Hip Hop* y la danza contemporánea en este marco de transformación es un tema de interés común entre bailarines contemporáneos y bailarines urbanos limeños, exponiendo temas de movimiento, cultura y sociedad en la que se plasman ambas danzas. Esto es importante ya que construye un paradigma extenso acerca del desarrollo de ambas prácticas en la ciudad y su predominancia en los ambientes de aprendizaje en esta era contemporánea, trasladando cada conocimiento hacia un espacio de interacción y encuentro con diferentes comunidades. Actualmente, existen más investigaciones desarrolladas a lo largo de la última década en diversos países del mundo; sin embargo, se identifica más en el sector de las artes escénicas que en el ambiente pedagógico en danza pues, el *Hip Hop* como eje creativo alude a exploraciones intersubjetivas del movimiento y a su manifestación política en los espacios escénicos que permiten reconocer sus propiedades filosóficas y sociales.

2.1. El *Hip Hop dance* en la danza contemporánea

Dentro del marco de la danza contemporánea, existen coreógrafos, bailarines, investigadores y docentes que incluyen el lenguaje del *Hip Hop dance* como propuesta innovadora de investigación social y corporal, buscando construir metodologías que destaquen los principios del *Hip Hop* en técnicas de danza contemporánea como también su llamado a la reflexión desde la integración de otras cualidades de movimiento. A continuación, relataré mi experiencia con cuatro coreógrafos, bailarines y maestros, a quienes tuve la oportunidad de conocer durante este periodo de investigación y reflexión basada en la interrelación del movimiento.

2.1.1. Jesús Guiraldi (Argentina) – Compañía “Una constante” y formación

EME

Estar en movimiento. Generar un espacio, cruzando experiencias con la gente.

Incluir y sentirse incluido, aprender del otro y de uno mismo generando y reviviendo nuevos espacios para reivindicar la danza no convencional (Guiraldi, 2018).

Tuve la oportunidad de conocer el trabajo de Guiraldi cuando se presentó como docente del festival Revés 2018 en Heredia, Costa Rica. El director, bailarín y docente argentino egresado del Ballet Folclórico Municipal de San Isidro en 1997 y la Universidad Nacional de Arte construye actualmente su metodología de trabajo corporal desde el estudio de diversos lenguajes incluyendo el *hip hop* y el *breaking*. Bajo el nombre de EME (Especialización, Movimiento, Experimentación), plantea un proyecto de formación profesional para investigadores del movimiento orientada a la experimentación desde la danza contemporánea, urbana y parkour entre otros, con la finalidad de ahondar las múltiples posibilidades del cuerpo desde un abordaje interdisciplinario.

En aquella oportunidad, Guiraldi, compartió su pedagogía desde la adaptación de herramientas corporales de ambas danzas urbanas a su trabajo de exploración e investigación del movimiento. Para ello, él nos proponía diversas dinámicas intercalando frases de movimiento con ciertos patrones de *breaking* y ejercicios de improvisación para explorar desde las calidades del *hip hop*. Ejemplo: Uno de los ejercicios era en parejas, mi compañero(a) tenía la consigna de dirigir mi movimiento desde dos palabras “sí y no”. “Sí” para mantener el cuerpo en movimiento constante y “no” para detenerlo, de esta manera entrábamos en el juego de matices y fluidez.

Además de su propuesta pedagógica desde la investigación de las danzas urbanas, Guiraldi, también, dirige una compañía de danza en Argentina llamada “Una constante” cuyo

enfoque principal es la investigación del movimiento con base a la experiencia híbrida de la creación instantánea.

2.1.2. Diego Sinniger (España)

En ese mismo festival, también se encontraba el bailarín y coreógrafo español Diego Sinniger quien la última semana de clases nos compartió un poco de su material práctico corporal desde herramientas de exploración únicamente del hip hop adaptadas al lenguaje contemporáneo.

La anterior propuesta se debe a sus inicios en el movimiento de la cultura *hip hop*, antecedente de su formación en el campo de la danza contemporánea, reestructurando así su metodología de enseñanza desde la fusión de las técnicas contemporáneas con los fundamentos y/o principios de movimiento del hip hop. El intérprete define su metodología como una técnica llamada “muscular consciousness”, y su propósito es que los bailarines practicantes sean más conscientes de su cuerpo al ingresar al suelo o interpretar de una manera más fluida las extremidades de su cuerpo, tanto brazos, piernas o cabeza. Durante los últimos años. Sinniger afirma que fusionar el *Hip hop* y la danza contemporánea no es solo una cuestión de fusionar dos estilos de danza, sino de involucrar en uno conocimientos del otro (Cicus, 2020).

El investigador, quien se autodenomina bailarín híbrido, comparte su pensamiento mencionando que tanto la expresión artística como el cuerpo mismo son herramientas capaces de ser modificadas y potenciadas por otras disciplinas artísticas (Cicus 2020). En efecto, las múltiples posibilidades que se pueden construir desde la interrelación con otros lenguajes tratan de ser evidenciadas en el trabajo del coreógrafo como caminos alternativos hacia la reflexión del espectador en una puesta escénica, y a la del bailarín en un ambiente de investigación del movimiento.

2.1.3. Marta Reguera (España) – Colectivo PREMOHS CRU

Siempre me han dicho que quien mucho abarca poco aprieta. Y puede que tengan razón, pero, instintivamente, mi cuerpo me pide variedad y anclarme a un solo estilo o a una sola formación no correspondería con la realidad de mi persona, tanto desde un punto de vista profesional como personal (Reguera, 2017, p.33).

Paralelamente a nuestra gran amistad, considero a Marta, bailarina y coreógrafa española, egresada del Institut del Teatre (Barcelona), una de las más grandes representantes en abogar por el presente tema de investigación. Considero que su manera de incluir y expandir el vocabulario de estilos urbanos en sus ideas coreográficas y proyectos escénicos o de producción en España son auténticos e innovadores. En el proceso de creación artística de la pieza de danza *DeHumans* “*You break it, you own it*”, obra que dirigió en el año 2017 con el aporte de 8 intérpretes, entre ellos bailarines urbanos y músicos, se motivó en trabajar y llevar a escena las relaciones sociales que existen entre cuerpos formados en su mayoría por danzas urbanas como un tema de poder, haciendo énfasis a la versatilidad que poseen los bailarines de interpretar cualquier idea mediante un proceso creativo amplio y sin determinación de un estilo en concreto. Complementando su trabajo como bailarina de ambos lenguajes, intenta trascender los discursos sociales que existen detrás de la práctica del *Hip Hop* en la escena contemporánea española a través de su proyecto Premohs Cru, colectivo de danza integrado por bailarines urbanos, la mayoría intérpretes de la obra anterior, y especializado en difundir y transformar sus códigos de movimiento al trabajo escénico.

El *Hip Hop* es un germen liberador de espíritus y conciencias; un recurso moderno, lúdico y creativo, el cual identifica, representa y expresa un equilibrio entre las motivaciones y sentimientos, y los pensamientos sociales y políticos de los bailarines en escena (2017, p.34).

Cuando llegó a Perú, pude tomar sus clases y formar parte de algunos trabajos coreográficos en los que proponía el uso de herramientas de la danza contemporánea, en especial las técnicas de piso con el lenguaje corporal perteneciente al *Hip Hop dance*. De estas experiencias pude aclarar muchas de las reflexiones que venían apareciendo con respecto al tema de la interrelación y tener la oportunidad de comprender mis gustos estéticos con el movimiento e ideales sociopolíticos con el discurso proveniente de ambos lenguajes, contribuyó a que siga identificando gran parte de mis objetivos con la presente investigación

2.1.4. Armando Pekeno (Francia)

El maestro y bailarín brasileño Armando Pekeno, quién reside actualmente en Francia, es director y coreógrafo de la Cie Ladainha, compañía de danza contemporánea influenciada por las técnicas de Capoeira y los estilos en danza urbana. Llegó al Perú, en el 2019, para el Festival Danza Nueva, organizado por el Centro Cultural ICPNA con el objetivo de montar una pieza de su repertorio titulado “Guerreros de las nubes” con la compañía D1, proceso del cual pude participar como intérprete de la obra. Para su elaboración, la intención de Pekeno era trabajar inicialmente con bailarines de danzas urbanas, considerando que la obra original era interpretada por bailarines de *breaking*. En el proceso creativo, además de compartirnos materiales de movimiento en danza contemporánea también nos permitía explorar desde nuestros lenguajes corporales, añadiendo patrones de movimiento provenientes del *Hip Hop*, Folclore y otras técnicas contemporáneas. En una de nuestras conversaciones, le pregunté al maestro qué lo motivaba a trabajar con bailarines de esta rama de movimiento, y este me respondió: “la fisicalidad, la energía y la destreza es lo que más me interesa y llama la atención de la corporalidad del bailarín urbano”. Esta apreciación es una idea que teníamos en común y que reconozco de sus conocimientos como director en mis motivaciones.

Por otro lado, recuerdo que durante el proceso también nos proponía explorar con intenciones de rivalidad, reto, lucha, orgullo y defensa personal, que según Pekeno eran

atribuciones que les correspondían a los b-boys y que iban de acuerdo con la obra original.

Estas ideas se plasmaron en la obra y la enseñanza que más valoro de aquella experiencia es la sensación de no sentirme sola en esta amplia concepción de diversidad originada por el *Hip Hop* y la danza contemporánea, que amplia también las herramientas interpretativas del artista y lo empodera de fuerza física y de expresión.



CAPÍTULO III. LABORATORIO “MÁQUINA DEL TIEMPO”

Los objetivos de la investigación se centran en el desarrollo de la interrelación a través de la experiencia práctica del movimiento. Esta es distinguida gracias a la comprensión de teorías físicas y anatómicas que facilitan el entendimiento del cuerpo en relación con la tierra, y a la actividad reflexiva de la apropiación de la técnica *Flying low* en el cuerpo.

El presente capítulo plantea el proceso de creación del laboratorio redactado en primera persona pues, se deriva específicamente de la experiencia personal de la autora. Se plasman antecedentes hasta las dos primeras etapas de su ejecución. También, se presentan las especificaciones observadas de la primera sesión que aportaron a un primer diagnóstico que derivó a diseñar la metodología práctica del laboratorio.

3.1. Antecedentes del Laboratorio

Para comprender las razones que impulsaron a la elaboración de un laboratorio fue necesario identificar cuáles fueron los factores que motivaron a elaborar la presente investigación. Es decir, reconocer en qué momento se presentaron aquellas inquietudes y preocupaciones que buscaban interrelacionar ambas prácticas del movimiento en los integrantes del laboratorio. Para ello, se acudió a los antecedentes en los cuales se percibieron los primeros destellos a través de preguntas, hechos y situaciones sobre el diálogo entre dos lenguajes de movimiento que me representaban.

3.1.1. Proyecto 1 – “Al suelo en 3, 2, 1”

Los recuerdos de un entrenamiento físico previo, heridas o lesiones antiguas u otras historias personales pueden afectar la forma en cómo te levantas del suelo. Obtenemos información a través de la investigación del movimiento. A veces podemos verbalizar la información, y otras veces sigue siendo una

expresión fresca de consciencia física y psicológica que no se puede articular con palabras (Coates y Demers, 2019, p.16).

La “Máquina del tiempo” fue una idea que nació después de haber desarrollado mi proyecto final de carrera. Un proceso amplio y personal basado en la exploración corporal de principios básicos del movimiento de la técnica *Flying low* y conceptos físicos empleados en el *Hip hop Freestyle*. Esta creación surgió a partir de una lesión meniscal a inicios de mi noveno ciclo universitario, la cual me imposibilitó la extensión y flexión de rodillas por medio semestre académico, provocando que la exploración e investigación de mi movimiento para el curso de “Proyecto 1” se concentra en un plano más vertical, es decir, sin ir al suelo. Esto impedía la aplicación de aspectos propios de diversas técnicas en danza contemporánea, entre ellas con la que más me identificaba, el *Flying low*.

Gráfico 7. Solo de Proyecto final 1: Al suelo en “3, 2 y 1”.



Fuente: Danza Pucp (2018)

De esta situación, surgieron las siguientes preguntas: ¿cómo me movía antes de la lesión?, ¿cómo me muevo ahora?, ¿cómo me gustaría moverme? Estos tres cuestionamientos fueron detonantes suficientes para replantear la mecánica de mi movimiento, siendo motores de reflexión hacia mi lenguaje corporal y patrones que solía repetir de mis aprendizajes

previos a la lesión. Esta situación me derivó hacia una reflexión generada por Franklim (2016):

Por mucho que los artistas de la danza confíen en la memoria muscular para recordar los bailes, también buscan formas de deshacerse de los viejos hábitos y reprogramar lo que sus cuerpos han aprendido para moverse de nuevas maneras. Con cambios sutiles en el enfoque, como ralentizar un movimiento, los bailarines pueden descubrir nueva información en las acciones más familiares (p.52).

Durante el proceso creativo del unipersonal, empleé por un lado los conceptos propios al estilo corporal como: *el bounce*, los matices, la disociación y la musicalidad; y por otro, elementos que ayudaron a recrear un ambiente característico del *Hip Hop*. Tales como la música de rap y *Hip Hop beats*, el uso de las zapatillas, y la presencia de un público distribuido en círculo representando los *cyphers* (círculos de improvisación). Por último, siguiendo con la investigación, acudí a eventos y actividades de *Hip hop* en la ciudad de Lima para inspirarme de los bailarines que dominan este lenguaje corporal. Fue durante esa etapa donde me inserté nuevamente en la cultura desde la práctica, participando en batallas, festivales y fiestas organizadas por los principales exponentes de la comunidad en Lima. Me reencontré con viejas amistades y me invitaron a entrenar nuevamente con ellos, compartiendo sus conocimientos y motivándome a seguir practicando. Considero que fue el periodo más significativo de toda la investigación, porque me volví a sentir identificada con el *Hip hop*.

Paralelo al proceso, me iba recuperando poco a poco de la lesión y un mes antes de presentar el proyecto empecé a integrar principios correspondientes de la técnica *Flying low*, desde un enfoque más anatómico a causa de las terapias e investigaciones independientes para una recuperación exitosa y, sobre todo, para evitar lesiones a futuro. Estudios acerca del Axis

Syllabus facilitados por docentes de la universidad en ese periodo, también contribuyeron a un próspero entendimiento de la funcionalidad del cuerpo, y a la comprensión de leyes físicas del movimiento. Esto me ayudó a seguir con mi exploración en ambas disciplinas siendo más cuidadosa y observadora al moverme, apropiando ambos vocabularios de forma orgánica en mi cuerpo. Después de un largo proceso de investigación y creación, presenté la obra llamada “Al suelo en 3, 2, 1”; un solo de improvisación cuyo fin primario era construir la integración entre dos lenguajes de movimiento, diferentes en historia y contexto.

Finalmente, como reflexión final del proyecto nació la motivación de compartir conocimientos básicos del *Flying low* con mis compañeros de la comunidad *Hip Hop*, pues al entrenar en colectivo, siempre se mostraban curiosos en conocer un poco más de la técnica de suelo que empleaba. Esta experiencia me llevó a cuestionarme sobre ¿Qué efectos puede tener esta técnica en un bailarín de *Hip Hop freestyle*?, cuando el interés va por priorizar la destreza y dificultad del movimiento para impactar a los jurados en las batallas. En ese caso, ¿cómo es posible mezclar ambas técnicas de forma equitativa para la ejecución orgánica y fluida de ambos lenguajes?

Estas preguntas surgieron de cuestionar el valor que se le da el *Hip Hop* y de reconocer la concepción lejana que le otorga la academia. Actualmente se continúa trabajando para incentivar más situaciones de diálogo entre las técnicas contemporáneas y otros estilos y/o códigos de movimiento; sin embargo, es importante comprender que el *Hip Hop dance*, debido a su amplia presencia entre los jóvenes y a su ardua labor por transformar vidas, como a sus cualidades de destreza y energía en el movimiento, es una danza que comprende varios aspectos socioculturales y corporales que rodean a la identidad del bailarín que la práctica.

3.1.2. Trabajo de campo

Validando las observaciones, la tasa promedio de bailarines que batallan en las categorías de *Hip hop freestyle* emplean movimientos en el suelo de estilos y/o técnicas

pertenecientes a otras disciplinas de movimiento, en especial de capoeira y la acrobacia, y la mayoría domina algunos patrones de movimiento del *Breaking*. Este dato es importante pues resalta la consideración de los criterios de destreza física y dificultad en el suelo que son evaluados por los jurados en las batallas de *Hip Hop freestyle* en la actualidad y que, ciertamente influencia en el interés por poseer un repertorio amplio de movimientos en el suelo por parte de los bailarines de *Hip Hop*. Sin embargo, cabe mencionar que dichas disciplinas requieren de una alta concentración técnica para desarrollarse de forma eficiente en el bailarín, dándole más posibilidades de fluir y desenvolverse creativamente en la improvisación. Estas herramientas empleadas forman parte de la identidad integra de la técnica del *Hip Hop freestyle* que, en este caso, corresponde a la capacidad de apropiar las mecánicas corporales de otras disciplinas a través de los procedimientos que desarrollan su aprendizaje y experiencia.

Para entender dicho razonamiento vamos a definir brevemente la palabra “técnica” en el cuerpo según la explicación que plantea Marcel Mauss. Técnicas corporales hace referencia a los actos o aspectos físicos con habilidades específicas que son socialmente aprendidas y consolidadas en el cuerpo, y los sujetos las experimentan a través de movimientos fisio mecánicos. Si bien es cierto, esta concepción puede parecer algo superficial, el estudio técnico considera elementos más introspectivos del cómo nos apropiamos y comprendemos la información dentro del lenguaje propio, incluyendo la experiencia y la biología del ser humano. Se considera la diversidad en el proceso y las posibilidades posturales y de percepción que posee cada sujeto en el hacer pues, la técnica siempre tiene que ver con habilitarse más que dar una información determinada (Galand, p.253).

Tomando en cuenta la definición anterior, se buscó identificar cuáles eran dichas cualidades corporales que poseen los bailarines de *Hip Hop freestyle* en el desarrollo de sus movimientos en el suelo que construyen la técnica del estilo. Es así como se abordó un

pequeño sondeo en algunas batallas realizadas en el 2018 en la ciudad de Lima, Perú: “La Victoria suena” y a dos ediciones del “*Hip Hop free*”, la cual solía realizarse con frecuencia a fines de cada mes, y de estas batallas se extrajeron las siguientes observaciones:

- Puntos frecuentes de apoyo: Rodillas, manos y pies.
- Hiperflexión e hiperextensión de rodillas (Drops, splits, patadas)
- Golpes y caídas: Impactos en rodillas e inestabilidad.
- Fuerza muscular en piernas.
- Agilidad y coordinación en el suelo.

Estas fueron características generales de los bailarines al ejecutar movimientos en el piso, incluyendo patrones de movimiento del *breaking* que trabaja una técnica rigurosa y demandante físicamente. Desde las observaciones, notaba ciertos indicios de dolor por parte de los participantes tras mantener dichas características, y mi primera interpretación del caso fue relacionarlo con la aparición de lesiones.

No existen investigaciones que comprueben que la aparición de lesiones en bailarines de *Hip Hop* es mayor a la de bailarines que practican cualquier otra danza; sin embargo, desde esta primera observación, más testimonios compartidos por fisioterapeutas limeños a cerca de sus experiencias con lesiones en bailarines de *Hip Hop*, se llegan a identificar dos factores de riesgo que pueden provocarlas: lesiones por sobrecarga y el desarrollo de una técnica incorrecta. La exigencia física en un ambiente de competencia es uno de los rasgos más relevantes por el cual, no se llega a concientizar en su totalidad los factores de riesgo antes mencionados, no solo en el ámbito del *Hip Hop*, sino también en otras prácticas de movimiento. Es así como los objetivos de la investigación se dirigieron hacia la búsqueda de posibles soluciones para evitar daños en el cuerpo en una condición de destreza y demostración de habilidades. Ante esta situación surgió la pregunta: ¿cómo se pueden economizar las fuerzas empleadas en el suelo en el lenguaje del bailarín de *Hip Hop*?

Sin desmerecer en lo absoluto su lenguaje propio y la técnica que desarrolla el estilo, me cuestionaba si era posible facilitar alguna vía alternativa para evitar sufrir de lesiones y mantener el mismo nivel de dificultad y fluidez en el suelo. La posibilidad de integrar otras técnicas de piso que se preocuparan por proteger y prever al cuerpo de daños físicos sin disminuir el nivel de destreza corporal fue una respuesta tentativa en aquella época, ya que la fisioterapia sigue siendo un mundo económicamente inaccesible para algunos bailarines.

En conclusión, la situación se derivó en el siguiente cuestionamiento: ¿cómo es posible reconocer y asociar los patrones del *Hip Hop Freestyle* desde el estudio técnico de otras disciplinas para contribuir al bienestar corporal? La elaboración del presente laboratorio surgió en el primer encuentro que tuve con algunos bailarines convocados de *Hip Hop* interesados en indagar más sobre el tema y en responder esta pregunta.

3.2. Laboratorio en marcha: ¿Quiénes somos?

Como primer paso para la realización de la investigación fue necesario identificar quiénes estaban interesados en contribuir con la presente, considerando que no habría ninguna retribución económica más que conocimientos e información de la técnica *Flying low*, además de un seguimiento personalizado de cada proceso. Tomando en cuenta dichas pautas se emprendió con ansias el proyecto.

3.2.1. Convocatoria

Después de los primeros encuentros con la comunidad en el proceso de investigación de Proyecto 1, se logró contar con el apoyo de algunos bailarines que se mostraban realmente interesados en aprender técnicas de piso con el objetivo de ampliar sus estrategias de improvisación en batallas o cuidar más sus condiciones físicas. Sin embargo, también se vio necesario contar con más participantes de la comunidad para realizar un estudio parcial y diverso de los resultados en cada individuo. Es así como se realizó una convocatoria abierta

por redes sociales, siendo este uno de los medios más empleados por la comunidad de bailarines de *Hip Hop freestyle* en Lima para compartir sus trabajos. Esta acción tuvo gran acogida y levantó el interés de varios excompañeros con quienes compartía anteriormente en la movida, varios de ellos quienes continuaban ejerciendo la práctica y otras quienes pasaron por la experiencia pero que, al igual que yo, continuaron llevando el lenguaje y sus cualidades a otras prácticas de movimiento.

3.2.2. Integrantes del proceso

El desarrollo de la investigación fue protagonizado finalmente por nueve bailarines formados en *Hip Hop Freestyle*, pertenecientes a diversos colectivos y ambientes artísticos. En ambos contextos los integrantes hacen uso de los conocimientos del estilo para concretar acciones de difusión y propagación de la cultura y/o como herramientas de exploración corporal.

Quiero resaltar la motivación e interés que nació de parte de todos al formar parte del laboratorio pues generó el compromiso y dedicación a la práctica desde las asistencias a las sesiones, la participación dinámica, y la disponibilidad de compartir procesos personales y reflexivos. La colectividad y el trabajo en equipo se convirtió en un recurso importante para el aprendizaje individual de cada integrante, esto lo explicaré más a fondo en el desarrollo de los próximos capítulos.

Andrea Victoria Vásquez Médico

Bailarina egresada de la especialidad de Danza de la PUCP. Trabajé en diversos colectivos de entrenamiento y creación escénica en danzas urbanas. Actualmente, busco generar espacios de interrelación proveniente de diversos lenguajes corporales para manifestar y exponer la diversidad cultural a través de propuestas escénicas y pedagógicas.

María Guadalupe Ramos Mendoza

Bailarina y actriz en formación de la especialidad de Teatro en la PUCP. Actualmente, cumple el rol de bailarina en el colectivo CRUDO, un grupo enfocado a la investigación artística y de movimiento. Anteriormente, se formó en diversos espacios de danzas urbanas y coreográficas

Naomi Calderón Núñez (A.K.A⁹: Nao G)

Bailarina y actual estudiante en formación de la especialidad de Danza en la PUCP. Ex miembro de la agrupación “Spicy Crew” y actual miembro de la agrupación “Tusuni”, colectivo de danza folclóricas.

Jerson Samir Ramírez Bustamante (A.K.A: Samir)

Bailarín formado en danzas urbanas y ex miembro del colectivo de *Hip Hop* Movimiento In Da House. Actualmente, es profesor de estilos coreográficos en diversas escuelas de Lima y trabaja como performer en eventos o proyectos escénicos.

Eduardo Barreda Chávez (A.K.A: Eduu)

Bailarín formado en danzas urbanas y miembro actual de la agrupación Crzy Shot. Actualmente reside en España y está culminando sus estudios en producción musical y *beatmaker*.

Angelo Giancarlo Ramírez Atencia (A.K.A: Crudo)

Bailarín formado en danzas urbanas y folclóricas, y miembro actual de las agrupaciones Spicy crew y Crzy Sht. Trabaja como director artístico y *filmmaker* en Saphi Producciones y también es integrante del proyecto *Todo suena* dirigido por Toño Vílchez.

⁹ El término A.K.A es la abreviación para la expresión anglosajona *Also Known As*, cuya traducción en español significa “también conocido como”. Se utiliza para señalar el seudónimo de una persona célebre, en la cual su alías ha cobrado más fama que su propio nombre (Significados, 2021).

Luis Arturo López Bernaola (A.K.A: L Pain)

Bailarín formado en danzas urbanas y fundador del colectivo “Spicy crew”. Es considerado uno de los pioneros más reconocidos del estilo *Litefeet* en Perú que estudia y promueve la cultura a través de su difusión en redes, eventos y clases. Actualmente trabaja como *filmmaker* de su propia marca audiovisual.

Jordans Marchand Sotero (A.K.A: Black Hulck)

Bailarín formado en danzas urbanas y folklóricas. Actualmente es miembro del colectivo “Spicy crew” y también forma parte del proyecto *Todo suena*. Trabaja como profesor de danzas afroperuanas, zapateo y percusión corporal.

Julia Milagros Tello Rossel (23 años)

Bailarina formada en educación artística en la Escuela Nacional de Folklor María Arguedas en Lima. Lleva seis años dedicándose profesionalmente en la danza y es actual bailarina de Hip Hop Freestyle participando en batallas y eventos.

3.3. Proceso del laboratorio *Máquina del tiempo*

Para iniciar la primera fase del laboratorio, se vio necesario generar un primer diagnóstico basado en dos ejes de investigación: Cuerpo, enfocado principalmente al cuidado y la salud física del cuerpo y a la construcción de destrezas inspiradas en el *Flying low* para el manejo de piso. Y otro eje que, en definitiva, no está del todo desligado del primero, la ideología. Esta contiene las ideas personales de cada integrante referentes al *Hip Hop*, sugiriendo un espacio de reflexión basado en sus visiones del mundo desde sus experiencias y quehaceres artístico en la cultura urbana. Los resultados finamente se consolidaron en los intereses del grupo, pues fue valioso reconocer las inquietudes e intereses particulares que poseía cada integrante, incluyéndome.

3.3.1. Primera sesión: Diagnóstico inicial de los integrantes

Para identificar los factores necesarios a trabajar durante cada periodo y darle cuerpo al diseño metodológico del laboratorio, fue imprescindible la información recopilada de la primera sesión que se ejecutó con todos los integrantes convocados inicialmente. Este primer encuentro duró aproximadamente tres horas, y se dividió en cuatro secciones: La primera media hora se empleó para darle la bienvenida a los integrantes y darles una breve descripción del proyecto, exponiendo los objetivos, preguntas y el tema de investigación. También nos dimos un espacio para presentarnos individualmente y conocernos un poco más entre todos.

Por otro lado, se llevó a cabo la primera encuesta orientada al conocimiento del bienestar físico de los bailarines, generando preguntas en referencia a sus hábitos alimenticios, dolores y/o lesiones en el cuerpo y esfuerzos físicos que suelen realizar. Finalmente, la encuesta tuvo fin al preguntarles por sus expectativas del proceso o aportes de la técnica que esperaban adoptar, además de conocer cuál es la visión que poseen del *Hip Hop*. Las siguientes dos horas se fraccionaron en dos secciones prácticas: la primera fue una hora de entrenamiento corporal a través de ejercicios de acondicionamiento físico desde el suelo, saltos y trabajo de cardio. Y la segunda hora constó de una clase introductoria de la técnica *Flying low*, para observar qué tan familiarizados se encontraban los bailarines con el trabajo de piso y descifrar cuáles eran sus dificultades para comprender la técnica. Finalmente, culminamos la experiencia práctica con una improvisación pequeña de diez minutos en las que podían exponer libremente sus lenguajes corporales a través de la música, esta última dinámica se desarrolló a manera de *cypher*. Los últimos veinte minutos fueron para cerrar este primer encuentro desde el diálogo, comentarios y reflexiones que se gestaron en las tres horas de entrenamiento.

Después de esta sesión, se recopilaron los datos necesarios para el primer diagnóstico que se podrán observar a continuación:

3.3.1.1. Marco corporal: por observación

En el siguiente cuadro se presentarán las observaciones relevantes de la primera sesión, en las que se incluyeron las preguntas realizadas a los participantes y observaciones personales de la guía:

Tabla 3. Cuadro del diagnóstico inicial de los integrantes del laboratorio

Participantes	Cuidado físico del cuerpo		Eficiencia para el trabajo en el piso		
	¿Has sufrido lesiones graves anteriormente? Si la respuesta es sí especificar donde.	¿Actualmente sufres de dolores al bailar? Si la respuesta es sí especificar donde.	¿Has trabajado técnicas de movimiento en el suelo anteriormente? Si la respuesta es sí, especificar cuál.	¿Actualmente empleas técnicas de movimiento en el suelo en tus prácticas de Hip Hop?	Observaciones de la primera sesión
Jordans	No	Sí, en rodillas tobillos y espalda.	No	No	Apoyos sobre rodillas. Concientizar los traslados de peso. Faltó culminar ejercicios de resistencia y fuerza.
Samir	No	Sí, en lumbares.	No	No	Apoyos sobre rodillas. Concientizar los traslados de peso.
Luis Arturo	Esguinces en ambos tobillos.	No	Si, en clases de danza contemporánea.	No	Apoyos sobre rodillas. Concientizar los traslados de peso. Comprender la tridimensionalidad del cuerpo en el suelo
Angelo	Golpes y heridas en la pierna delante y detrás de las rodillas. Lesión en el dedo del pie derecho.	Rodillas a veces y en el dedo del pie derecho.	Si, en capoeira y clases de danza contemporánea.	Si	Apoyos sobre rodillas. Comprender tridimensionalidad del cuerpo en el suelo. Revisar alineamiento corporal.
María Guadalupe	Lumbalgia y lesión meniscal.	A veces siente dolor en las rodillas.	Sí, en clases de danza contemporánea.	Sí	Comprender tridimensionalidad del cuerpo en el suelo. Comprender el peso como motor del movimiento.
Naomi	Condromalacia, esguince acromioclavicular.	Dolor en el hombro lesionado.	Sí, en clases de danza contemporánea.	Sí	Faltó culminar los ejercicios de resistencia y fuerza.

Eduardo	Esguince en menisco izquierdo e inflamación del tendón en la rodilla derecha.	Dolor en lumbares, a veces siente dolor en rodillas.	No	No	Comprender tridimensionalidad del cuerpo en el suelo. Comprender el peso como motor del movimiento. Apoyos sobre rodillas. Revisar alineamiento corporal.
Julia	Desgarros musculares en antebrazo. Inflamación de tendón en tobillo.	Dolor en el metatarso derecho.	Si, en clases de danza contemporánea.	No	Comprender el peso como motor del movimiento. Apoyos sobre rodillas. Comprender tridimensionalidad del cuerpo en el suelo.

Con base a las observaciones personales, se buscó distinguir los principios que se verán involucrados en la fase dos de la metodología del laboratorio, siendo clasificados en dos marcos:

Anatómico: Apoyos, alineación corporal, equilibrio y desequilibrio, disponibilidad corporal.

Físico: Peso del cuerpo, Centro de gravedad, Energía.

3.3.1.2. Marco sociocultural:

A continuación, se identificaron las ideologías referentes al Hip Hop a nivel colectivo a través de preguntas clave, asegurando la aprobación y representación de cada palabra brindada por lo integrantes en todos y todas.

a) ¿A qué te dedicas y cuáles son tus metas con la danza actualmente?

“Soy estudiante de danza en la PUCP, y actualmente integrante de la agrupación *Spicy crew*. Mis metas actualmente con la danza son seguir descubriéndome y hacer uso de toda la información posible. Dedicarle tiempo al entrenamiento” (Nao G, 2019).

“Soy integrante de las agrupaciones TVRGNT y *Spicy crew*. Mis metas actuales son encontrarme antes de entrenar *Litefeet*, la búsqueda de mi *hip hop* y aprender a ser líder” (L Pain, 2019).

“Soy integrante de *Spicy crew*, del proyecto escénico los *STOMP* de Antonio Vilchez y de la agrupación coreográfica *Papers*. Mi meta actualmente es hacer real las ideas que tengo” (Crudo, 2019).

“Soy bailarín independiente de *Hip Hop*, y mis metas actuales son mejorar y tomarme el tiempo para ello. Plasmar el camino que quiero” (Edu, 2019).

“Soy actriz de la especialidad de Teatro en la PUCP, y busco seguir extendiendo mi vocabulario y encontrarme en mis inicios en el movimiento” (Ramos, 2019).

“Soy bailarín de danzas afro, *Hip Hop* y percusión corporal. Integro *Spicy crew*. Mi meta es seguir aprendiendo y conociendo más de los demás y poder dejar algo de mí en mi país” (Black Hulk, 2019).

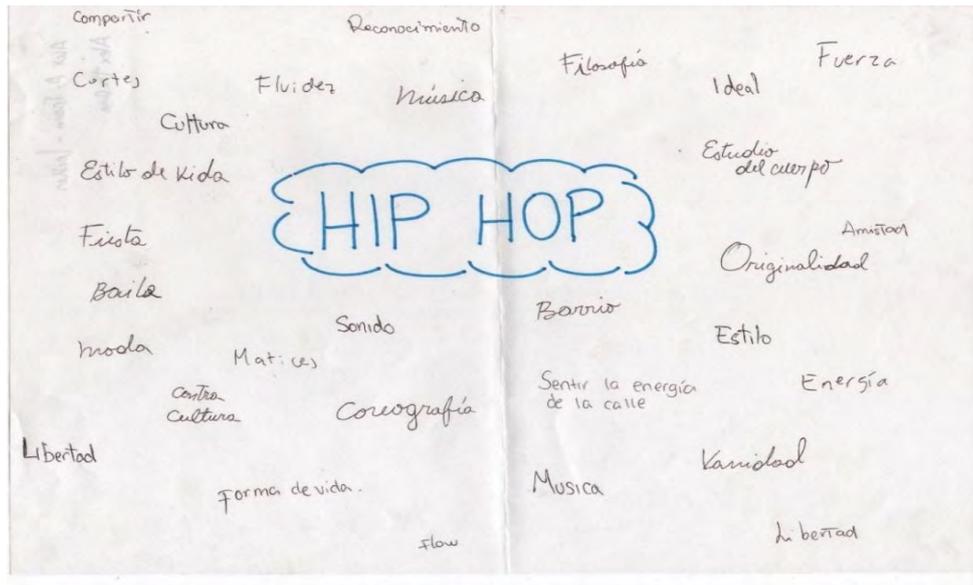
Soy bailarina de Folklore, pero me identifico con el Hip Hop. Actualmente no formo parte de ninguna agrupación; sin embargo, mi meta es seguir desplegando mi danza y aprender lo más que pueda, pues es mi carrera y me dedico a ello” (Tello, 2019).

Soy bailarín coreográfico, pero también soy *Freestyler*, fui miembro de movimiento IDH. Busco crecer como persona y profesional, y poder darme la oportunidad de estudiar y comprender otros lenguajes de movimiento, y trabajar en equipo (Samir, 2019).

b) ¿Qué significa el Hip Hop para ti?

Las presentes palabras se plasmaron transparentes y libre de prejuicios entre los participantes. Leerlos a todos y todas fue detonante motivador para encontrar otras perspectivas al trabajo que se realizarían durante los próximos meses, entrando en la consciencia de que, la búsqueda de la interrelación trascendía otros planos del individuo y que para desarrollarla sería necesario adentrarnos al mundo subjetivo del pensamiento de cada integrante.

Gráfico 8. Ideas sueltas de la primera sesión



Fuente: Recopilación de datos

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ○ Estilo de vida ○ Fiesta ○ Baile ○ Moda ○ Libertad ○ Compartir ○ Cortes ○ Cultura ○ Reconocimiento ○ Música ○ Fluidez ○ Sonido ○ Matices | <ul style="list-style-type: none"> ● Contra cultura ● Forma de vida ● Coreografía ● Flow ● Vanidad ● Ideal ● Estudio del cuerpo ● Originalidad ● Estilo ● Energía ● Amistad ● Fuerza ● Filosofía ● Barrio |
|---|---|

Sin embargo, como se planteó inicialmente, se decidió continuar con la búsqueda de la interrelación desde el cuerpo pues eran ejes principales de la investigación, más siendo conscientes de que no se descartaría la idea de que si surgía algo relativamente interesante con respecto a la mirada política e ideológica de los participantes, sería necesario corresponder a ese nuevo eje de estudio.

c) ¿Qué necesitan?

Gráfico 9. Figura 8. Expectativas del proceso. (2019)



Fuente: Bitácora grupal

- Sabor
- Reflejos
- Retención
- Soltar la pelvis
- Articulaciones disponibles
- Mucho conocimiento
- Serenidad
- Acrobacias
- Agilidad
- Parada de manos
- Confianza
- Fisicalidad
- Flying low
- Mayor fuerza en el centro
- Confianza
- Espirales
- Abrir la mirada
- Economía en el movimiento
- Confianza en mí
- Relación con el piso
- Aceptarme
- Encontrarme
- Poder manejar mi postura

Todo lo anterior más la información personal compartida durante todas las sesiones fueron datos relevantes para la construcción de la metodología que se llevaría a cabo durante los próximos siete meses de exploración en un laboratorio de investigación del movimiento.

3.3.2. ¿Por qué un laboratorio?

El diseño de un laboratorio de investigación fue el medio por el cual se optó para propiciar el desarrollo de la práctica en el presente estudio. Según la RAE, un laboratorio se define como un lugar dotado de medios necesarios para realizar investigaciones, experimentos y trabajos de carácter científico o técnico. Específicamente como un espacio donde se experimenta o se elabora algo. En la malla curricular de la PUCP, la investigación en las artes adapta esta definición con el fin de crear un espacio de experimentación amplio desde la práctica artística, a través de la creación, exploración, e investigación involucrando medios y recursos necesarios para fomentar el estudio sensorial y reflexivo de la experiencia en quienes participan de ella.

Dado a que el laboratorio que se diseñó en el presente estudio se concentra en el trabajo práctico y reflexivo del cuerpo en movimiento, desarrolla la comprensión y experimentación de principios organizadores del movimiento. Aspectos como el proceso creativo, la vivencia estética, el cultivo de la atención y la autoobservación sensible que se construyen en un laboratorio son relevantes para desplegar la facultad de auto expresión y objetivación de los sujetos, aprendiendo a manifestar su autenticidad en la creación de la propia danza. Estas características son sumamente relevantes para comprender el diseño del laboratorio, pues coincide con los criterios que se esperan fomentar en el proceso de la investigación.

Complementando la idea anterior es importante mencionar que el trabajo propuesto en un laboratorio parte de un cuestionamiento surgido sobre alguna temática específica para generar un encuentro en el que se intercambian saberes, acciones y pensamientos entre los

participantes, los cuales son constantemente puestos en tensión (Colectivo Otro, 2015, p.1). Si bien, es cierto en su diseño se sistematizan y secuencian las actividades concretas con objetivos claros en cada sesión (Lynton, 2006, p.56); cabe aclarar que, la importancia de la comunicación y la escucha recíproca entre los participantes y el facilitador que expone el Colectivo Otro comparte el desarrollo de un proceso flexible donde se modifican y complementan las herramientas propuestas para adaptarse a cada integrante. De esta manera, se respeta la diversidad de pensamiento/movimiento, y se construyen vínculos más horizontales entre los integrantes de la presente investigación.

3.4. Diseño metodológico para la implementación del laboratorio

El proceso del laboratorio se dividió en cuatro etapas progresivas en las que se estudiaba constantemente los criterios designados para cada sesión. Las tres primeras etapas estaban enfocadas a la investigación y exploración de movimiento dentro un salón de clases habilitado por la especialidad. La última, mantenía el mismo eje de investigación, pero a través de puestas escénicas, y desarrollo de las performances en batallas.

De acuerdo con los resultados del primer diagnóstico, se prioriza la prevención de lesiones y el cuidado corporal de los bailarines como factores primordiales para la elaboración del contenido de la primera etapa.

Tabla 4. Cuadro de la metodología

Etapa	Periodo	Título	Contenidos	Método
I	Agosto - Septiembre (2018)	Activación	Acondicionamiento físico	Observación y repetición
			a. Componentes y ejercicios. b. Nutrición	
II	Octubre - Noviembre (2018)	Relación	Herramientas teóricas	Observación y repetición Apuntes escritos. Conversaciones
			a. Gravedad b. Peso c. Apoyos d. Contacto	
III	Marzo - Abril (2019)	Interrelación	Principios de Flying Low	Observación y repetición Exploración corporal Exploración musical Diálogos y comentarios
			a. Cohesión y Expansión b. Velocidad y desplazamiento c. Espiral d. Transmisión de energía e. Fórmulas (FL+HHF)	
IV	Mayo - Junio (2019)	En acción	Intercorporalidad	Trabajos de creación individual y colectiva Exploraciones grupales Feedbacks y diálogos
			a. Círculos de improvisación: Cyphers b. Eventos y batallas de Hip Hop c. Experiencias Escénicas	

3.5. ETAPA I: Activación

El desarrollo de los primeros encuentros se basó en una preparación física colectiva para activar las partes del cuerpo que se encontraban involucradas en el trabajo eficiente de suelo en el *Flying low*. Esta se trabajó de manera dinámica, es decir, se buscó plantear los ejercicios de forma interactiva y fluida, con música por elección de los integrantes y en un espacio amplio y con espejos.

Si bien existen diferentes versiones de cómo trabajar el acondicionamiento físico del bailarín, en la presente etapa se tomó en cuenta la imagen del bailarín artista propuesto por Franklin, ya que se asemejaba más al perfil que buscaban los integrantes del laboratorio. Él propone la importancia de la conexión cuerpo-mente gracias a sus reflexiones sobre las obras de *Cuerpo sin edad, mente sin tiempo* de Deepak Chopra (1993) y *Saneamiento y mente* de Bill Moyers (1993). En estos, Franklin identifica varias de sus apreciaciones sobre el aspecto mental del cuerpo provocando cuestionamientos acerca de ¿qué significa incorporar los

principios cuerpo-mente en el entrenamiento de un bailarín? En base a esta preocupación surgieron los siguientes principios holísticos que según Franklin aseguran un entrenamiento eficaz del cuerpo y que se aplicaron para la etapa del acondicionamiento:

- Cada ejercicio debe afectar al cuerpo entero. El entrenamiento será más efectivo si los cambios no son localizados, se deben integrar cada parte del cuerpo.
- Todos los elementos del acondicionamiento se relacionan los unos con los otros. (equilibrio, flexibilidad, fuerza, potencia, resistencia y alineamiento)
- Enfocar la atención es mantener un estado mental activo que permite que el entrenamiento sea más consciente. Concentrarnos en el aquí y el ahora del laboratorio para focalizar nuestros sentidos era una de las claves para un mayor progreso por sesión.

Se acudió a información complementaria acerca de los componentes que se trabajan en la condición física del atleta, con el objetivo de diseñar rutinas que puedan activar cada uno de estos. La guía de base que se empleó fue la *International Association for Dance Medicine and Science* (1990), además se añadió información de otras fuentes como *Fisioterapia en la lesión de la danza clásica* de Cubero y Esparza, y *Nutrición y rendimiento físico en bailarines profesionales*, tesis de Guzmán Nilo.

Duración: 12 sesiones

Metodología: Observación y repetición.

Criterios de evaluación: Atención y cambios corporales.

Material de registro: Video y apuntes personales de la guía.



Gráfico 10. Esquema de los componentes de la condición física.

Entrenamiento aeróbico: Requiere del aumento del ritmo cardíaco para la alteración de la energía aeróbica y de esta forma mantener el trabajo moderado por un periodo más prolongado de la actividad física. (IADMS, p.2).

Entrenamiento anaeróbico: Según Guzmán, en el entrenamiento anaeróbico usualmente el oxígeno no está disponible en cantidades suficientes y debido a las mayores demandas de ejercicio y éstas pueden ser: aláctidas, que sirven para acciones intensas, constantes y breves, o láctidas, que sirven para esfuerzos prolongados de alta intensidad. Utiliza exclusivamente las reservas de carbohidratos de los músculos.

Fuerza y resistencia muscular: Cualidad física que nos permite, mediante contracciones o esfuerzos musculares, vencer una resistencia u oponernos a ella y dialogar desde ese lugar (Monse, 2008, p.1).

Potencia: Hace referencia a los saltos. Saltar trabaja componentes como fuerza y elasticidad y forma parte del entrenamiento básico en bailarines. Para las sesiones se buscó trabajar este aspecto de manera gradual y sistemática para evitar lesiones (IADMS, p.3).

Flexibilidad: Complementan la fortaleza muscular y dotan de eficiencia a los movimientos y la coordinación. Es importante estirar las fibras musculares por un tiempo prolongado para acostumbrarlos a una nueva longitud y de esta manera, trabajar progresivamente la fuerza (IADMS, p.3).

Coordinación neuromuscular: Envuelve al equilibrio, coordinación, agilidad y habilidad. Afecta positivamente a los niveles de fortaleza muscular controlando la selección del número de fibras musculares adecuado en el momento adecuado (IADMS, p.3).

Estiramiento: Aumenta la flexibilidad de un modo equilibrado y propone nuevas vías de estiramiento manteniendo la acción muscular elongada. Se recomienda realizar su ejecución con cuidado y elevando la intensidad progresivamente (Franklin, 2016, p.40).

3.5.1. Acondicionamiento físico: Rutinas de calentamiento

Las rutinas construidas para las sesiones variaron en ejercicios; sin embargo, se buscaba trabajar los mismos componentes en cada dinámica y mecánica corporal.

Tabla 5. Cuadro de rutinas de entrenamiento

	Duración	Ejercicios	Componente
Dos horas de entrenamiento	10 min	Cardio: correr y saltar	Entrenamiento aeróbico Entrenamiento anaeróbico
	20 min	Desplazamientos en 4 puntos de apoyo.	Fuerza y resistencia muscular
	20 min	Ejercicios de pareja	Coordinación y fuerza muscular
	30 min	Ejercicios acrobáticos introductorios	Coordinación neuromuscular Potencia
	15 min	Ejercicios estáticos: planchas y abdominales.	Fuerza muscular
	15 min	Estiramiento y masajes.	Estiramiento y Flexibilidad
	10 min	Conversaciones acerca de nuestra alimentación	Nutrición

Estos llegan a ser los componentes más esenciales para trabajar, pues estudios han comprobado que un entrenamiento puede reducir lesiones. Las dinámicas de entrenamiento aeróbico propuestas específicamente en el laboratorio se realizaron durante 20 minutos, estas se insertaron como parte del calentamiento inicial de las sesiones y se mantuvieron durante todas las etapas del proceso. Por otro lado, algunos fisioterapeutas recomiendan mantener un buen índice de masa muscular para la protección de las articulaciones y/o otros sistemas que habiliten la movilidad del bailarín siempre y cuando mantengan una rutina de estiramiento y descanso pertinente. Para contar con una rutina de ejercicios de fuerza, es importante apuntar específicamente al resultado que se desea lograr, en este caso, dado a que la mayor cantidad de lesiones de los participantes apuntaba a las rodillas y tobillos, se vio necesario trabajar la fuerza muscular en esas zonas. Los bailarines mantuvieron los niveles de energía suficientes y redujeron el cansancio gracias al uso eficiente de músculos determinados. Esta se trabajó con dinámicas específicas de coordinación con objetos y en la práctica de la técnica. Finalmente, el estiramiento fue una parte crucial para la preparación física del bailarín, en efecto, es una acción necesaria para evitar la hipertrofia muscular y elongar los tejidos musculares para prevenir contracturas y distensiones. Para el laboratorio aplicamos dos: estiramiento estático (mantener el estiramiento) y dinámico (desplazarse durante el estiramiento).



Gráfico 11. Ejercicio 1. Integrantes corriendo



Gráfico 12. Ejercicio 2. Integrantes saltando



Gráfico 13. Ejercicio 3. Aceleración en cuatros apoyos



Gráfico 14. Ejercicio 4. Aceleración en cuatros apoyos

3.5.2. Recuperación:

Descanso: Componente imprescindible para la recuperación y regeneración de las fibras musculares después del entrenamiento. Cultivar la importancia del descanso fue relevante para el laboratorio, pues varios de los integrantes realizan sus actividades sin dedicarle un espacio de rehabilitación y descanso a sus cuerpos, siendo una de las principales causas de sus lesiones.

La respiración: La respiración es un factor esencial para la actividad física de todo deportista pues es el procedimiento que almacena correctamente el oxígeno, brindando la mayor cantidad de energía en el cuerpo (Pinel, 2007). En el caso de los bailarines entender la capacidad de controlar y mantener un trabajo regular de la respiración en el acondicionamiento físico es propio del entrenamiento aeróbico y anaeróbico. La activación y relajación de los músculos son funciones necesarias para entrar con ligereza al suelo y ganar velocidad en el desplazamiento y tránsito hacia la vertical, para ello la respiración juega un rol importante, y es que se ha comprobado que gracias a una buena oxigenación corporal es posible lograr una mejor extensión y relajación de los músculos, provocando que estos conserven la mayor cantidad de energía y reduzcan la tensión en las articulaciones (IADMS, 2011, p.7).

Por otro lado, también era interesante observar cómo surgían diferentes interpretaciones del uso de la respiración en las sesiones, trasladándose a diferentes planos de trabajo, en los que para varios compañeros era un factor importante para proyectar la energía, para ganar más distancia en el desplazamiento o para estar presente en el espacio.

3.5.3. Nutrición

Nos referimos a composición del cuerpo a la proporción adecuada y saludable entre masa magra y masa grasa, esto contribuye a la optimización del rendimiento físico. Se tomó en cuenta que el equilibrio entre un aporte energético adecuado y el gasto energético ayudaría

a los participantes a lograr una composición corporal adecuada para sus prácticas, es por este motivo que decidimos cambiar nuestro régimen alimentario a través de una guía básica de nutrición (IADMS, p.4).

No se cuenta con estudios profesionales que elaboren un plan nutricional independiente para cada participante; sin embargo, se hizo lo posible por reconocer alimentos que mantengan un alto contenido nutricional y que proveen de energía y fuerza a la actividad física de los integrantes, para ello iniciamos desde la autoobservación de nuestra composición corporal.

3.5.4. ¿Cómo reaccionaron los integrantes a la ETAPA I?

Según nuestras reflexiones, los primeros entrenamientos fueron los más retadores y llenos de observación. Al inicio, al empezar a guiar los calentamientos, entramos en la noción de que los ejercicios estaban siendo demasiado demandantes físicamente y que ninguno de nosotros los culminó sin mostrar un mínimo de estrés o cansancio. Sin embargo, había una gran sensación de satisfacción por parte de todos y todas al darnos cuenta de que estábamos construyendo un espacio donde poder ejercitar nuestro cuerpo sin lastimarnos.

Proponía algunas dinámicas acrobáticas como paradas de manos, volantines hacia adelante y atrás, rodamientos laterales y levantamientos en plancha, aspas de molino sobre manos y cabeza, entre otros. Todas estas eran repetidas durante varios minutos y explicadas detenidamente para estudiar cada detalle y evitar lesiones en nuestro aprendizaje comunitario. Fue inevitable no sufrir de ligeros golpes pues eran códigos nuevos para muchos y acostumbrarnos fue un proceso largo, es por ello por lo que esta preparación se diseñó con la duración de un mes.

Recuerdo una de las sesiones en las que les compartí una pequeña frase de movimiento tomando como principio la entrada al suelo, y fue una de las pocas que realicé para esta primera noción del laboratorio, pues la mayoría sufrió daños severos en las rodillas.

Jordans fue quien demostró mayor dificultad para realizar los ejercicios, y muchas veces en nuestras conversaciones sostenía que aún le faltaba adaptarse al nivel bajo ya que el miedo aún era un obstáculo por superar. Edu también opinaba algo similar; sin embargo, en su caso era propiamente una cuestión de readaptar sus movimientos en el suelo para empezar a emplear otros apoyos. Para Angelo, Pain y Samir, esta etapa resultó un poco más sostenible, y es que, al parecer, por los comentarios que habíamos compartido al inicio del proceso, ellos ya poseían algunos conocimientos previos de danza contemporánea o se encontraban explorando niveles bajos en sus improvisaciones.

En efecto, la presente etapa fue una de las más reveladoras con respecto a las cualidades biomecánicas de todos, pues reconocimos nuestras habilidades para ejecutar ciertos movimientos que requerían más fuerza en partes del cuerpo que no estábamos acostumbrados a emplear. Para Franklin (2006) esto corresponde a una característica que no compete únicamente al factor muscular, sino que se encuentra enlazado con el alineamiento, desequilibrio y falta de flexibilidad o un movimiento de iniciación inapropiado al ejecutar ciertas técnicas. Menciona que si se incrementa la fuerza de los músculos individuales sin considerar la coordinación global no se podrá alcanzar una mejor técnica. En ese sentido, si se fortalece una estructura corporal desalineada lo más probable es que se refuerce el desalineamiento (p.90).

Esta información fue enriquecedora para la primera parte de la investigación, pues me percaté de que estaba priorizando el fortalecimiento muscular y no las posibles estructuras internas que edifican la singularidad de cada cuerpo. Y a pesar de que es una idealización correspondiente de la mayoría de los bailarines urbanos, decidimos desplazar esta idea para la tercera etapa y concentrarnos en la observación y en el aprendizaje de la anatomía corporal y las leyes físicas para la etapa II del proceso. Es por este motivo que se tomó en cuenta

implementar mayor base teórica para eventualmente disminuir las complicaciones físicas al realizar los ejercicios de destreza.

Por último, si bien nos encontrábamos en el inicio del proceso, fue relevante plasmar condiciones delimitadas que requerían de mayor atención o trabajo consciente para un manejo eficaz del peso con relación a la tierra. Cuestionarnos todo el tiempo, y verificar qué y cómo reaccionaban nuestros cuerpos ante esta nueva información también fue crucial para identificar los pros y los contras de los ejercicios propuestos, y curiosamente intentaba responder a nuestras primeras búsquedas personales con el laboratorio. Finalmente, se introdujo la búsqueda de dos relaciones principales que iniciaron la segunda etapa del laboratorio: la relación con el cuerpo mismo y la relación con el suelo.

3.6. ETAPA II: Relación

Después de un periodo corto pero productivo de acondicionamiento, se consideró necesario introducir herramientas teóricas que respondiesen a dos cuestionamientos surgidos de la primera etapa:

- ¿Cómo me relaciono con mi cuerpo? Resolver dudas acerca de la kinésica del movimiento en los ejercicios de la primera etapa.
- ¿Cómo me relaciono con el suelo? Reconocer el qué y cómo estoy empleado los principios del movimiento involucrados en la relación del peso del cuerpo con la tierra.

A continuación, se presentarán los principios del movimiento estudiados en física, anatomía, entre otros, que se emplearon en la metodología del laboratorio para esta segunda etapa y que, se distinguieron en la primera etapa. Finalmente, el objetivo apuntaba a introducir los principios y mecánicas del movimiento que facilitan la comprensión de la técnica *Flying low* para la tercera etapa.

3.6.1. Dialogando la práctica y la teoría

3.6.1.1. Marco Anatómico: ¿Cómo me relaciono con mi cuerpo?

El cuerpo es en su verdad kinestésica y el movimiento forma parte de la experiencia de este. Por lo tanto, resolver la presente pregunta respalda una serie de elementos anatómicos que se involucran en la estructura corporal del ser humano en movimiento. Es importante resaltar que, los siguientes elementos se desarrollan en la práctica diaria de los bailarines; sin embargo, es poco usual definirlos en el ámbito del Street dance, ya que inicialmente al crearse no existían vías de acceso a la información de otras disciplinas; sin embargo, hoy en día, el interés es cada vez mayor y las búsquedas son más flexibles gracias a los medios de comunicación y a la web.

a) Apoyos

Eventualmente, en el presente laboratorio se trabajaron los apoyos desde dos lugares de recepción del peso: la bipedestación y la cuadrupedia. En la bipedestación, nos enfocamos en dos puntos de apoyos específicos, los pies. Para ello, fue necesario reconocer ciertas áreas de la zona plantar del pie para trasladar el peso con eficacia y conciencia, siendo activadas a través del entrenamiento físico con acciones de locomoción. La transferencia del peso a cada paso fue una dinámica propia de las primeras sesiones de esta etapa, y aunque se tornaba aburrido en ciertas ocasiones, la restructuración de las amortiguaciones y los soportes fue efectiva para evitar la sobrecarga en las rodillas. Como menciona Ñeco (2014, p.72), el pie se expande para favorecer y permitir continuas oscilaciones generadas por el arco plantar y su relación al peso, lo cual evidentemente provoca el equilibrio del cuerpo.

“En posición erguida (y en distintos niveles de dicha verticalidad) se inicia en los pies, como principal segmento corporal implicado. La técnica incluye no sólo el apoyo concreto en un movimiento dado sino también el traslado del peso de una sección a otra/s” (Ñeco, p.72).

Dicho traslado de peso, y en general, el apoyo en la vertical se estudia como la sensación del arco plantar y el peso; por lo tanto, hace referencia al principio de acción y reacción correspondiente a la tercera Ley de Newton, en la que se percibe el apoyo al implementar una fuerza sobre el suelo, que devuelve una fuerza idéntica en términos de motor de movimiento.

Por otro lado, al implementar los apoyos en cuadrupedia, se buscó ampliar la noción del peso a través de todo el cuerpo, activando cuatro extremidades principales, las manos y los pies. Los cuatro apoyos fueron activados de manera constante durante todas las sesiones, siendo casi una variación y un desarrollo novedoso de la técnica de suelo al área de la física del movimiento. Es en esta dinámica donde empieza a producirse una nueva noción de los apoyos, transferencia de peso, de fuerzas, rozamiento, presiones y liberaciones del peso al rodar, plegar y, entrar y salir del suelo con eficacia y disponibilidad. Todos los patrones mencionados son propios de la técnica *Flying low*; sin embargo, se implementan en la mayoría de las técnicas de piso.

Comprender los apoyos, tanto en la vertical y en el suelo, favorece a la comprensión de la anatomía corporal y de la biomecánica pues aborda relaciones kinestésicas en flexión, extensión y palanca, entre otras (Ñeco, p.72).

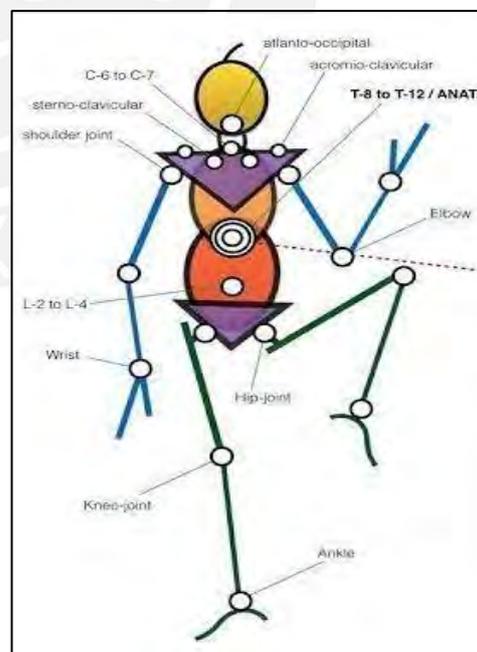
Para Faust (2011, p.28), el abordaje de la física y las medidas anatómicas funcionales, son base del estudio propio de la organización de los sistemas del cuerpo. Por lo tanto, parte de la base y de la revisión de nuestros apoyos en su pedagogía denominada Axis Syllabus (As), método de análisis de movimiento y entrenamiento, busca comprender la distribución del peso a través del reconocimiento de las zonas blandas y de los puntos de soporte y acumulación de energía. Elementos principales que se llevaron a cabo en el laboratorio.

b) Alineación corporal

Se entiende como alineación corporal cuando la estructura del esqueleto compensa la acción de la gravedad, sin tener que emplear la musculatura de manera incorrecta, esto permite una buena predisposición del movimiento. En este sentido, el objetivo es buscar la posición equilibrada que libera de tensiones innecesarias al cuerpo.

Para Eric Franklim (2006, p.87), la alineación corporal parte desde los principales músculos del tronco que involucran el suelo pélvico, los abdominales, los intercostales, el cuadro lumbar y los escalenos. Si podemos llegar a ser conscientes de ello, el cuerpo se alineará y la musculatura de las extremidades se liberará de tensión (p.90). Por otro lado, también brinda un pequeño esquema del recorrido de los segmentos corporales que rigen y estructuran la alineación corporal como, por ejemplo, el psoas mayor dorsal ancho y otros músculos que conectan el tronco con las extremidades, el elevador de la escápula y el serrato anterior son músculos del tronco que se han reconfigurado para poder mover los brazos. De igual manera, Axis Syllabus elabora un esquema corporal con gráficos interesantes para identificar las diversas zonas referentes de la composición del cuerpo.

Las zonas pintadas son las principales masas del cuerpo, la pelvis, la caja torácica, el cuello y la cabeza. Las líneas de colores son las masas periféricas. conformadas por las extremidades superiores e inferiores y, por último, los círculos pequeños que hacen referencia a las articulaciones



Fuente: Adaptado de Idocde (2016)

Gráfico 15. Puntos de apoyo y centros de masa

Para Frey Faust esta sería una imagen que grafica explícitamente la comprensión del alineamiento y el funcionamiento de las zonas que componen el cuerpo, las cuales ofrecen seguridad y protección para producir las acciones físicas del cuerpo sin mayor desgaste y conservando la energía necesaria para la movilización eficaz de cada parte del cuerpo.

Por último, Ñeco nos comparte lo siguiente:

La danza contemporánea establece la alineación de la columna vertebral como uno de los ejes fundamentales de toda la técnica y aunque posteriormente las alineaciones o paralelismos entre segmentos van ganando un elevado grado de complejidad, la columna vertebral siempre es el punto de partida (Ñeco, 2014, p.70).

Esta última mención comprende el dominio de la alineación de la columna vertebral en sí misma, y en su labor ante la globalidad corporal en el movimiento. Las alineaciones principales que se concluyen de este último dato son la alineación de la columna vertebral con relación a la pelvis y al suelo pélvico, la alineación de la columna vertebral y la cintura escapular y la alineación de la columna y las extremidades inferiores y superiores.

c) Equilibrio, desequilibrio y recepción

Para Franklim (2009, p.31), el concepto de equilibrio es uno de los más importantes en la danza, y se ingenia en una gran variedad de posiciones que se generan a cada paso. Esto involucra un alineamiento centrado en los huesos bien colocados y los músculos bien coordinados, que eventualmente se registran con organicidad cuando uno se encuentra en menos actividad. Sin embargo, surgen los cuestionamientos acerca de cómo propiciar esta condición si el bailarín se encuentra en constante entrenamiento muscular, en especial el bailarín de *Hip Hop*. El investigador intenta explicar la importancia del equilibrio orgánico para precisar una adecuada eutonía en su ejecución, promoviendo el estudio del peso con

relación a la estructura ósea y sus diversas alineaciones que parten desde las articulaciones. Estas alineaciones orgánicas del esqueleto se ven afectadas por las fuerzas que comprimen el cuerpo cuando se encuentra en un estado de desequilibrio, es por ello por lo que es importante experimentar ambos principios técnicos, equilibrio y desequilibrio para permitir el dominio cinético en la constante movilidad del cuerpo, introduciendo así el equilibrio dinámico.

El cuerpo sensitivo busca desarrollar el movimiento desde la propiocepción y la estabilidad en sus vectores, como también en el esqueleto. Dicha propiocepción en la noción del movimiento es conocida como “cenestesia”.

Para Ñeco, todo movimiento es el inicio de una caída sobre la que hay que realizar otro movimiento de resistencia hasta la caída y posterior recuperación del equilibrio, que en ocasiones supondrá el abandono voluntario, y en otras el abandono matizado en sentido cinestésico. En la danza contemporánea, el desequilibrio adquiere un protagonismo especial, eliminando toda connotación peyorativa, admitiendo y potenciando su existencia, se trata pues de un cambio radical en su definición más básica (2014, p.75).

En esta última cita, Ñeco complementa su investigación afirmando que existen diferentes reacciones ante la práctica del desequilibrio:

- a. Desequilibrar en vertical y reconducir la caída en la misma bipedestación.
- b. Desequilibrar para tocar el suelo y reconducir donde se considere.
- c. Desequilibrar para hacer caer uno o varios segmentos corporales.

En la mayoría de los casos se debe amortiguar para reconducir y reorientar el movimiento, de ahí viene la importancia de saber amortiguar la caída del cuerpo al entrar al suelo. En ocasiones, las formas de amortiguación del cuerpo hacia el suelo deben imitar una naturaleza suave y asimilar una sensación de resorte, algo parecido a la calidad de movimiento en la biomecánica de los felinos; en otras circunstancias en las que se percibe una

superficie más concreta y sólida se solicita enfatizar la caída natural que provoca la caída, pues endurecer la estructura muscular y ósea puede ser causante de lesiones severas.

En las múltiples situaciones presentadas, la recepción progresiva se relaciona con la suspensión que supondría el dominio y control del cuerpo en relación con la gravedad cero, provocando así la percepción de ingravidez.

3.6.1.2. Marco Físico: ¿Cómo me relaciono con el suelo?

Los conceptos y/o estudios que se emplearon en el laboratorio para especificar e investigar de manera práctica la movilidad del cuerpo en el suelo fueron los siguientes:

a) Peso del cuerpo

Entendemos por peso a la característica propia de la física del movimiento en continua negociación con la gravedad. Laban describe este factor desde el peso del cuerpo, afirmando que sigue la ley de la gravedad¹⁰ alcanzando las distancias y direcciones del espacio. El peso del cuerpo se puede comprender como su realidad kinestésica, es decir la agrupación de huesos, músculos, órganos, entre otros.) en constante diálogo con la realidad gravitatoria. Finalmente, es relevante identificar las definiciones básicas que contribuyeron a su comprensión durante el laboratorio. La primera es desde la física, entendiendo que el peso es igual a la masa del cuerpo por la gravedad terrestre, la segunda concepción es desde el Laban, vinculando el peso, espacio, tiempo y flujo específicamente para estudiar los patrones y cualidades del movimiento del *Hip Hop*; la última, es comprender la importancia de la relajación y tensión muscular en la práctica para establecer las sensaciones generadas por cada una.

¹⁰ La ley de la gravedad permite definir el porqué de la atracción de los cuerpos que se encuentran próximos a la tierra.

b) Centro de gravedad

En el libro *Physics and Dance*, Emily Coates y Sarah Demers definen brevemente el concepto de gravedad en el movimiento como aquella fuerza que nos atrae hacia la tierra y el arte de danzar se encuentra directamente relacionado con nuestra forma de lidiar con la gravedad en diferentes situaciones, contextos y adaptaciones.

El centro de gravedad entendido como centro físico, centro de energía; si visualizamos la pelvis en geometría matemática corporal, así como espacial (kinesfera), entonces, incentro, baricentro o centroide, circuncentro y ortocentro; si la visualizamos desde su significado de energía vital, centro energético también inferior (Ñeco, 2014, p.67).

Comprender el centro con relación a la gravedad, expone su importancia en la estabilidad necesaria para acceder al movimiento. Prestar considerable atención a su presencia y desenvolvimiento promueve la disponibilidad corporal y su eficiencia. Como señala Kaltenbrunne (1998, p.48), el centro de gravedad es un punto donde el cuerpo está en perfecto balance, o como lo menciona también Franklim (2009, p.113) “el centro del cuerpo se define como un área desde la que puedes alcanzar el control del cuerpo con menos esfuerzo y una especie de guía corporal”. Por lo tanto, es el centro un factor fundamental para el aprendizaje de cualquier técnica, que supone una maniobra al buen uso corporal. El centro se considera el motor del movimiento, pues parte de ahí para continuar desarrollándose en la consciencia corporal global. Finalmente, se le considera un referente técnico espacial del cuerpo, donde se plasman todo tipo de relaciones perceptivas en su colocación.

Por último, es importante mencionar que la localización del centro de gravedad está sujeta a controversia, pues depende de la corporalidad de cada persona. Sin embargo, se suele interpretar que aquellas zonas que concentran mayor masa como el área lumbosacra tiene una importancia fundamental para la producción del movimiento corporal coordinado, como

también el psoas y la musculatura profunda relacionada con la columna vertebral, estas se emplean como punto de referencia del sentido cinestésico del individuo.

La física investiga esas fuerzas naturales a través de teorías, fórmulas y diagramas. Si unimos los puntos de vista científico y cultural, podríamos construir una imagen más completa de la existencia humana. ¿Qué impulsa cualquier forma de movimiento humano? la respuesta es fuerza, concepto que trae consigo la percepción del peso y la energía.

c) Energía

Según los conceptos aplicados en física, la energía vendría a producirse gracias a la masa y a la velocidad producida por esta. Tamayo (2018) explica en su investigación dos tipos de energía; la potencial que se interpreta como la energía acumulada por la gravedad respecto a la posición física de un sistema en relación a la superficie terrestre, un ejemplo puede ser la energía que se produce de un salto; y la energía cinética, es la energía producida por el movimiento producido en relación a la masa y velocidad del cuerpo.

3.6.2. ¿Cómo reaccionaron los integrantes a la Etapa II?

Los apoyos como parte estructural del cuerpo fue uno de los factores a comprender más empleados por los participantes. Tomando como principio, los conocimientos emprendidos del Axis Syllabus en esta etapa, se insistió a los bailarines a observar y percibir con cuidado la amortiguación de las articulaciones en manos y pies, de esta manera se buscaba desarrollar la propiocepción para evitar la sobrecarga de las articulaciones en las muñecas, tobillos y dedos.

Por otro lado, el Flying low busca movilizar el cuerpo desde el mismo centro que lo sostiene, la zona pélvica y eventualmente empleada el sacro como punto de apoyo en este aspecto. Esto sucede cuando el cuerpo se encuentra disperso por el suelo, y mantener el sacro como ancla de las extremidades facilita la movilidad de estas en relación con la tierra. Para

otros investigadores del movimiento, como el bailarín Damián Jalet, este principio es conocido como fuerza centrífuga.

En el laboratorio, fue indispensable la percepción y la biomecánica de las estructuras que poseen mayor peso para empezar a utilizarlas como motores de movimiento y, progresivamente en generadores de impulso. Así mismo, algo que es redundante a lo largo de la investigación, pero de alta prioridad es indagar sobre el cuerpo tangible que se precisa movilizar, asimilando la conformación de sistemas como el óseo, articular, hidráulico, muscular, entre otros. Es por ese motivo que se precisa el tiempo necesario para el estudio de las partes del cuerpo en cada movimiento. Así mismo, inculcar en el laboratorio la relevancia del cuestionamiento y la reflexión fue el mayor aporte para la comprensión del peso, pues presentamos un cuerpo que percibe y siente, y que por lo tanto puede interrogarse u comunicar.

En conclusión, después de las múltiples observaciones y opiniones de los participantes se llegó a lo siguiente: Una forma de comprender la danza y las diversas concepciones físicas que existen en su práctica es a través de nuestra relación con la gravedad, y cualquier entrenamiento físico que se experimenta brinda información sobre la experiencia a través de esta relación. La información que se adquiere al practicar las técnicas físicas es un aspecto de nuestro conocimiento cultural, que es otra forma de fuerza que actúa sobre su cuerpo. La gravedad es la gravedad en cualquier parte del mundo, pero nuestras relaciones físicas, cinestésicas y psicológicas con estas fuerzas naturales cambian según la forma de danza que elijamos y, por lo tanto, también cambia la cualidad del movimiento.

Parte de comprender este descubrimiento, contribuyó a reafirmar que, evidentemente, los participantes no iban a apropiarse de todas las herramientas brindadas y que tampoco era necesario hacerlo. Cada cuerpo está acondicionado para ejercer sus propias prácticas desde la experiencia construida a través de su amplia formación como bailarines de Hip Hop, por lo

tanto, aprender y reconfigurar los patrones que ellos viesen necesarios iban a ser igual de beneficioso que introducir toda la teoría compuesta para el laboratorio. De igual manera, la información sembró en los participantes un deseo de estudiar y conocer más la funcionalidad del cuerpo, rectificando la importancia de reconocer la anatomía corporal para generar más conciencia en el movimiento y activar la propiocepción en un amplio sentido de bienestar y salud, como de eficacia y potenciación corporal.

Finalmente, mencionar este concepto proviene de la necesidad de introducir brevemente la importancia las fuerzas contrarias a esta, que en el laboratorio se identificaron como elementos externos a la naturaleza del cuerpo en la práctica del Hip Hop Freestyle: música, vestuario, espacio.

Tabla 6. Cuadro de resultados de los participantes

Participantes	Ejecución de principios					
	Anatómicos				Físicos	
	Apoyos	Alineación corporal	Equilibrio, desequilibrio y recepción	Disponibilidad corporal	Peso del cuerpo	Centro de gravedad
Jordans		x	x	x		x
Samir		x	x	x	x	
Luis Arturo			x	x		
Angelo			x	x	x	
María Guadalupe		x	x	x		x
Naomi	x	x	x	x	x	x
Eduardo				x		
Julia		x		x		

CAPÍTULO IV. NACIMIENTO DE LA INTERCORPORALIDAD

4.1. ETAPA III: Interrelación

Con base en estudiar la fisiología, la historia de la danza y la kinesiología, Zambrano encuentra herramientas teóricas y prácticas para sobrellevar ciertas lesiones a causa de la concientización y reestructuración de sus patrones; por lo tanto, el *Flying low* surge de las investigaciones que dieron como resultado una técnica para el entrenamiento corporal a partir de la verificación de las mecánicas corporales. Es decir, da las bases para comprender qué parte del cuerpo se va a emplear para entrar y salir del suelo y desplazarse libremente. Este trabajo hace posible el seguimiento minucioso del cuerpo en movimiento a través de la canalización de las fuerzas y activación de apoyos con el fin realizar un trabajo cuidadoso, eficiente y seguro. En conclusión, una técnica bien ejecutada puede ayudar a prevenir lesiones.

Algunos aspectos físicos que contribuyen a lo antes mencionado y que se involucraron en el entendimiento de por qué es importante no apoyar las rodillas en el suelo en ciertas situaciones no correspondientes a su biomecánica fueron:

1. Evitar apoyar la zona rotuliana de la rodilla con dirección a la vertical.
2. Activar los dedos de los pies para equilibrar el peso en los metatarsos.
3. La importancia de apoyar las zonas con mayor concentración muscular del cuerpo (zonas blandas) para entrar con suavidad al suelo.
4. Procurar llevar la cabeza fuera del piso cuando se están ejecutando coordinaciones en el suelo.
5. El interés por reconocer la eficacia del centro en la tierra para potenciar el movimiento.

Estas observaciones fueron necesarias para el planeamiento del laboratorio, y se revisaron constantemente durante todo el proceso como consignas fijas en cada sesión de

entrenamiento. Después de laborar con estas consignas, constantemente, nos dimos la tarea de reconocer en cada cuerpo cómo esto ayudaba a que el movimiento fuera más fácil y óptimo para ejecutar ciertas coordinaciones en el piso.

Es importante mencionar que en la entrevista *Formless Talks* (2020), el maestro explica que, si bien esta técnica no es la mejor ni la más orgánica para todas las corporalidades, es solo una propuesta más que comparte con sus estudiantes y bailarines que se encuentran interesados en practicar su desenvolvimiento en el suelo y en explorar sus posibilidades de movimiento en este plano. Por otro lado, también les da la libertad a quién desea compartir la técnica de encontrarle su propia motivación y objetivo, siendo comprendida desde un recurso que protege el bienestar corporal a una herramienta que potencia la actividad física del bailarín.

4.1.1. Revisión y aplicación de principios básicos de la técnica *Flying low* en los integrantes

Durante esta etapa se presentaron por primera vez los principios del movimiento que se estudian en el *Flying low* y a su vez se sistematizaron algunos de los empleados en el *Hip Hop Freestyle*, los cuales se pueden revisar en el cuadro del capítulo I.

Tabla 7. Cuadro de principios asociados en ambas prácticas de movimiento

Principios del <i>Flying low</i>	Principios del <i>Hip Hop Freestyle</i>
Desplazamiento	Bounce
Velocidad	Coordinación
Apoyos	Disociación
Transmisión de energía	Matices
Estado de alerta	Footwork
Espiral	Musicalidad
Cohesión y expansión	Body waves

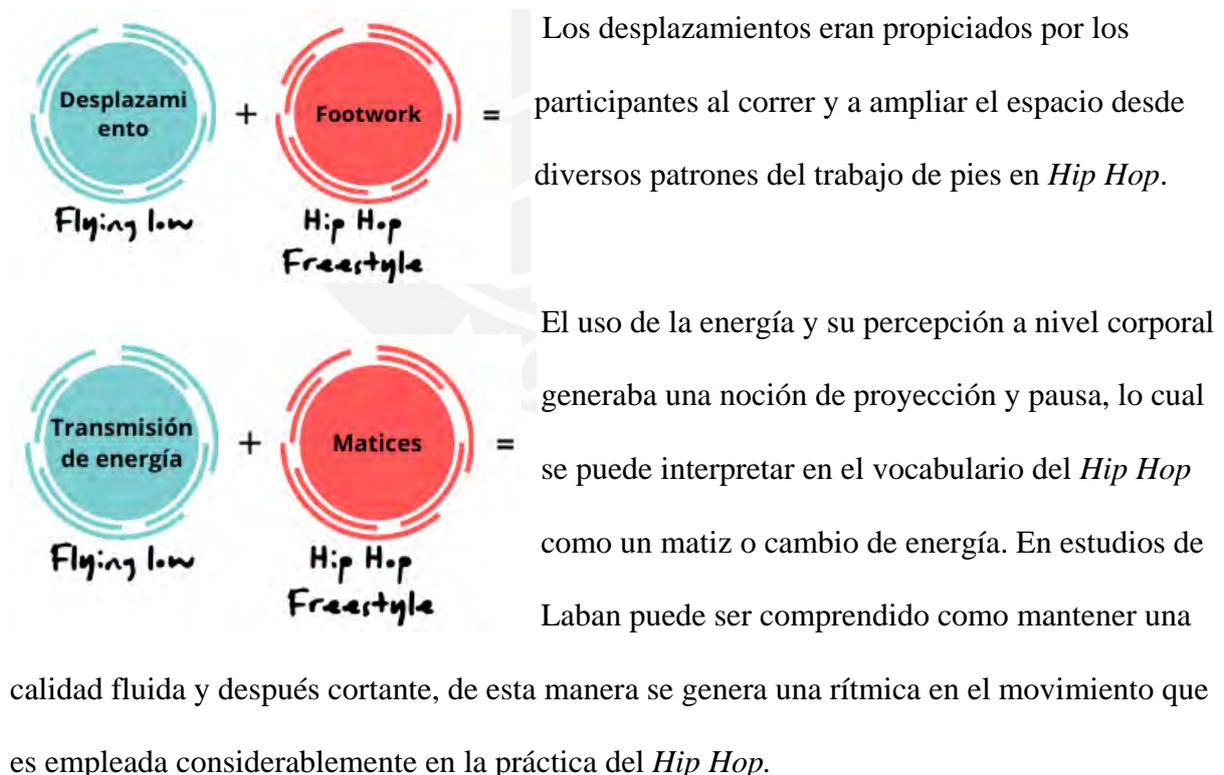
4.1.2. Volando bajo

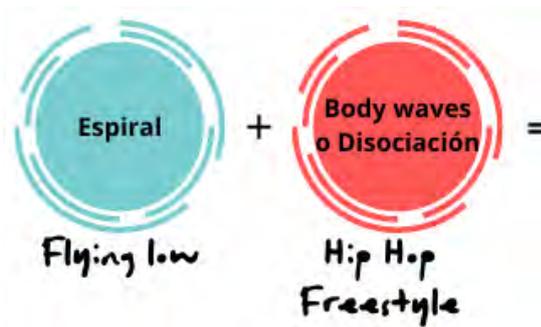
Para este momento del laboratorio, la integración de las herramientas dentro del vocabulario de los bailarines era más visible; su productividad al ejecutar movimientos del

Flying low y la comprensión de los principios físicos en la organización del cuerpo también se encontraban presentes. Es por ese motivo que se buscó poner a prueba toda la información aprendida durante los meses de estudio, a través de secuencias de movimiento más largas y construidas a nivel de dificultad y destreza.

4.1.2.1. Laterales

Esta distribución se puede ejemplificar como las rampas o secuencias en línea empleadas por múltiples maestros en danza contemporánea. Se armaban de dos a tres columnas en las que salíamos uno por uno a realizar el ejercicio en desplazamiento lineal, para no afectar el trabajo de quien se encontraba alrededor. La cantidad de movimientos variaba según lo que se quería proponer en cada sesión, siendo estos repetidos una y otra vez hasta que la mecánica sea entendida y apropiada en el cuerpo. Para esta sección, se introdujo un principio por cada técnica.



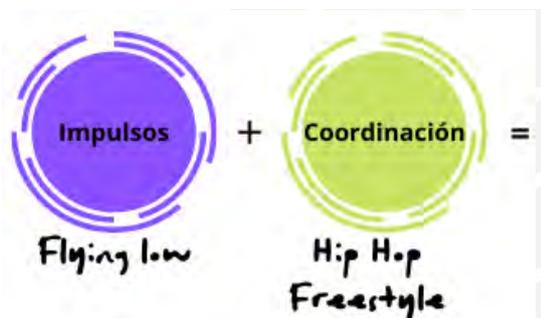


Ambos principios abarcan la naturaleza orgánica del movimiento, explorando desde la tridimensionalidad y desarticulación. Además, se encuentran asociados al concepto de flujo empleado por Laban, el cual explica el diálogo de

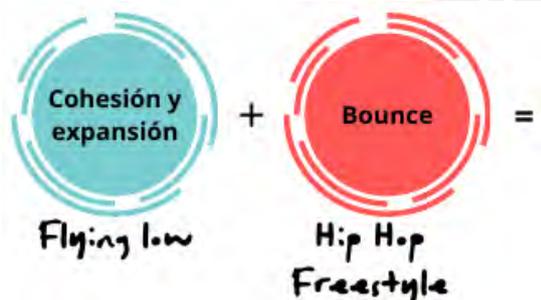
fuerzas continuas en el movimiento.

4.1.2.2. Secuencias de movimiento

Las secuencias fueron estructuradas para integrar la mayoría de los principios y factores que afectan en la práctica. Este momento fue importante para redefinir y componer de manera práctica los patrones de movimiento que desarrollarían la interrelación de ambos. Se añadieron elementos derivados de algunos principios del *Flying low*, y que eventualmente, fueron los más empleados por los integrantes.



Ambos principios se emplean en las transiciones para entrar y salir del suelo, las cuales son creadas por el momentum¹¹ y la coordinación de movimientos para amortiguar la caída.



Mientras se fue explorando y estudiando los principios de cohesión y expansión, empezamos a emplear conceptos dentro del vocabulario del *Hip Hop* que sostenían cualidades similares. El *bounce* posee una activación del centro de

gravedad en el cuerpo, lo que permite el rebote constante y rítmica del peso corporal. Dicho centro es activado de la misma manera en los principios de cohesión y expansión por lo tanto

¹¹ Su traducción al español es impulso.

al integrarlos, se desarrolló un vocabulario interesante, algo similar a un cuerpo activo, presente y en constante estado de rebote al entrar y salir del suelo.



Ambos son factores de tiempo que afectan y condicionan el movimiento a una temporalidad o ritmo. Se propone explorar con diferentes rítmicas para establecer diversas velocidades en el desenvolvimiento de la técnica *Flying low*.

4.1.1.3. Frases de movimiento grupales

Para la presente etapa, se elaboró un repertorio de movimientos y patrones del *Flying low* que fueron explorados, inicialmente, a lo largo del proceso. La preparación y desenvolvimiento de los integrantes desarrolló un interés por musicalizar ciertos patrones que se podían aprovechar del vocabulario de ambos lenguajes. Entre dichos patrones, la respiración fue uno de los principios más empleados para homogeneizar al grupo durante los desplazamientos, evitando algún choque o golpe entre ellos. Por otro lado, la disociación fue una de las cualidades más empleadas en cuerpo, para saber emplear y combinar las diferentes rítmicas en diferentes sectores musculares

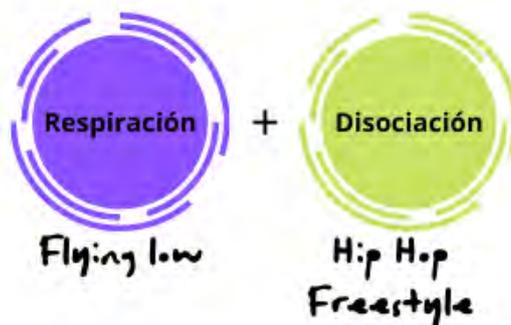


Gráfico 16. Integrantes del laboratorio juntos en el espacio



4.1.2. ¿Cómo reaccionaron los participantes a la tercera etapa?

Más allá de copiar y reproducir movimientos, la importancia del estudio previo generaba mayor cuidado y consideración por percibir las fuerzas provocadas por los principios físicos del *Flying low*. Los y las participantes desarrollaron sus propios caminos y secuencias para entrar al suelo sin la necesidad de guiarse visualmente por un patrón o un ejercicio en específico. Por otro lado, al iniciar el trabajo en colectivo, se expusieron una multiplicidad de formas para abarcar el espacio que abrieron campo a la negociación y diálogo entre los bailarines. Las consignas de entrar juntos al suelo y expandir el cuerpo siendo conscientes de la kinesfera del otro, fueron precisas para empatizar y ser solidarios con quienes se mueven en el salón.

Lo segundo que resultó bastante interesante fue empezar a incluir patrones y cualidades del movimiento provenientes del *Hip Hop dance*, a las mecánicas de entrar al suelo. Al inicio no teníamos una idea de cómo era posible integrar ambas; no obstante, la decisión de empezar desde la exploración del movimiento y la musicalidad fue un punto a favor para crear y organizar la fluidez de los patrones.

Finalmente, uno de los indicadores que evidenció con claridad la apropiación e hibridación de los lenguajes fue la disminución de lesiones y un alto rendimiento físico referente a la eficiencia del movimiento. La movilización por sensación de los principios físicos y anatómicos era mayor a la movilización por forma. Los patrones se introdujeron poco a poco en el movimiento de los bailarines, de manera que el pensamiento iba a la misma velocidad que el cuerpo. Dichas observaciones nos llevaron a un estado de mucha emoción y satisfacción con lo aprendido desde lo más simple.

4.1.3. ¿Qué es interrelación?

Según la Real Academia Española, se define el término “interrelación” como la correspondencia mutua de dos personas o cosas, involucrando a su vez, una retroalimentación de códigos entre ellas. En la experiencia registrada durante los 7 meses de laboratorio, se propuso la “interrelación” para representar el diálogo recíproco entre dos lenguajes corporales que interactúan y complementan sus particularidades, sin ignorar los patrones, la experiencia e historia corporal que posee cada bailarín en movimiento. Esta propuesta se ve influenciada por el concepto de hibridación empleada por Cancilini (1989, p.365) que manifiesta la idea de un mestizaje socio cultural entre individuos y la interacción y mezcla de elementos étnicos con la influencia de productos de las tecnologías avanzadas y procesos sociales (p.367). Sostener la definición de interrelación corporal en danza conduce a evaluar cualidades y principios de movimiento que se encuentran vinculadas a una experiencia, historia, conducta, y condición perteneciente al cuerpo afectado por su contexto. Es verdad que la implicancia cultural dentro de esta adaptación es sumamente crucial, pues se hace un llamado a la interculturalidad desde nuestros procesos sociales y relaciones interpersonales; sin embargo, se pueden apreciar otros factores que se manifiestan a través de la verdad kinestésica de cada persona que pasa por un aprendizaje en danza particular.

La actual manifestación provocó una reflexión colectiva, resaltando lo importante que fue la duración del laboratorio y el tiempo brindado en conocer los marcos contextuales del cuerpo, en la anatomía y en la física de unos con los otros. Los pasos que destacamos de cada momento de aprendizaje fueron organizados en tres: reconocer, aceptar y adaptar.

Primero, empezamos a reconocer que somos diversos y que la multiplicidad de conocimientos fue diferente entre cada participante, dado a ese motivo se invirtió tiempo en el aprendizaje teórico de términos empleados en la formación académica como en la pedagogía del *Flying low*. Lo mismo sucedió con el *Hip Hop*, entre costumbres de bailar en espacios públicos y compartir en comunidad. Segundo, aceptar lo que somos, y lo que traemos con nosotros. Cada integrante tiene una experiencia corporal auténtica, y fue necesario aceptarla y manifestarse en la práctica con libertad y sin prejuicios. Para ello, se propuso un aprendizaje móvil, cambiante y receptivo, el cual cedía a los cambios sin olvidar las raíces del movimiento. Finalmente, la adaptación se realizó de manera casi desapercibida y se verbaliza al observarnos más seguido en nuestras prácticas cotidianas, cada cuerpo se amoldaba a su propio camino para ingresar al suelo y, actualmente lo empleamos para diversos fines u objetivos.

4.2. ETAPA IV: La interrelación en acción

Después de meses de trabajo continuo, llegamos a la etapa final del proceso en el que se exponían los conocimientos compartidos a través de diversas experiencias abiertas; es decir, que para dicha oportunidad estuvieron presentes otros personajes clave para el desempeño y resultado óptimo de la investigación: los espectadores y observadores de la práctica realizada por los integrantes. En esta situación quiénes cumplían el rol de ser el ojo externo eran quiénes desarrollaban las conclusiones de la propuesta.

4.2.1. Círculos de improvisación: Cyphers



Gráfico 17. Jordans y Julia bailando en IV Ciclo de Acciones

Los *cyphers* son comunes en espacios y actividades relacionados al Hip Hop; sin embargo, en un par de oportunidades decidimos plasmar la dinámica en eventos correspondientes a las artes escénicas, además de continuamente empezar las sesiones finales con círculos de improvisación musical o generalmente conocidos como *freestyles*. Solo en pocas ocasiones también realizamos *cyphers* en diversos espacios de la Facultad de Artes escénicas en la PUCP.



Gráfico 18. Pain en el centro del *cypher*. Festival de Creaciones

En el proceso, mantener constantemente la dinámica de improvisar con la música fue detonante para empezar a explorar los nuevos códigos con los antiguos, es decir, empezar a potenciar dentro de la autenticidad de cada uno las múltiples maneras que cada quién encontraba para bajar y subir cumpliendo los objetivos de cada uno. Por ejemplo, en el caso de Naomi, ella se tomaba el tiempo para ingresar de a pocos al piso, empleando la música como atmósfera más que como una guía estricta de movimiento; por otro lado, Angelo y Pain jugaban más con la interpretación de la música e ingresaban al suelo coordinando sus movimientos con esta. Desde mi punto de vista lo consideraba más difícil; sin embargo, la práctica continua generó en ellos una facilidad para expandir sus repertorios con dichas consignas.

4.2.2. Eventos y batallas de Hip hop

Fueron varias las oportunidades en las que acudimos a las batallas y eventos que realizaba la comunidad de *Hip Hop freestyle*. En casi la mayoría, observamos que todos y

todas ingresábamos al suelo empleando uno o más patrones aprendidos en el laboratorio con fluidez y en el momentum. Fueron experiencias llenas de aprendizaje y evolución.

4.2.3. Experiencias Escénicas

Dentro de las múltiples manifestaciones que abarcamos para exponer la investigación, tuvimos la oportunidad de compartir diversas experiencias escénicas que nos pusieron a prueba en contenido e importancia del estudio. A continuación, se presentarán muy brevemente las experiencias más significativas presentadas dentro del ambiente universitario, cuyos encuentros tuvieron gran acogida por parte de la comunidad estudiantil.

IV Ciclo de Acciones Escénicas Pucp (2018)



Gráfico 19. Flyer del IV Ciclo de acciones escénicas

En la presentación que tuvimos en la Caja Negra PUCP para el IV Ciclo de Acciones Escénicas, estructuramos una dinámica para ingresar al suelo de manera colectiva y espontánea. Decidimos presentar un juego en base a la activación de nuestros sentidos y de la presencia del público alrededor. Iniciamos caminando por el espacio bastante atentos entre nosotros, siempre con la trayectoria en espiral para evitar chocarnos, con el cambio de música

empezábamos el juego que consistió en atrapar al compañero que se encuentra más cercano, sujetando suavemente su cabeza y dirigiéndola con mucho cuidado hacia el suelo, empleando las manos como soporte amortiguador de la caída. Fue interesante como se empezaron a diseñar diversas trayectorias y formas entre los intérpretes, y finalmente empezamos a construir cadenas entre sujetos que subían y bajaban constantemente. La presentación se tornó armoniosa al culminar con una pequeña dinámica de exploración, en esta todos tenían total libertad de expresarse en movimiento tomando en cuenta una única consigna, una oración que empezaba de la siguiente manera: “La calle es una selva de cemento”.



Gráfico 20. Integrantes del laboratorio juntos en la Caja Negra

Los comentarios fueron bastante motivadores. Muchos espectadores destacaron la importancia de generar encuentros de la comunidad universitaria con bailarines fuera del espacio académico, argumentando que, dentro de esta situación, se explayaba la metáfora de inspirarnos y dejarnos sorprender por las destrezas corporales del movimiento del Hip Hop y de su armonía con la música, como la visualización de una cultura que incita a romper con todas las formas establecidas de lo formal y estéticamente correcto.

Desfógate PUCP (2019)

Para la experiencia escénica en el Festival Desfógate PUCP, la estructura que propusimos fue únicamente una improvisación estructurada. Al inicio, empezaba uno de los intérpretes a moverse con la música inspirado en una acción cotidiana concreta, consecutivamente culminaba su improvisación pasando la “posta” a otro intérprete, haciendo que el movimiento con el que termina era el movimiento de inicio del que sigue.



Gráfico 21. Integrantes del laboratorio juntos en el espacio

Para la experiencia escénica en el Festival Desfógate PUCP, la estructura que propusimos fue únicamente una improvisación estructurada. Al inicio iniciaba uno de los intérpretes a moverse con la música inspirado en una acción cotidiana concreta, consecutivamente culminaba su improvisación pasando la “posta” a otro intérprete, haciendo que el movimiento con el que termina era el movimiento de inicio del que sigue. Esta misma estructura se mantuvo hasta que salimos todos. Finalmente, la improvisación se derivó a un cambio de atmósfera sorprendente, en el cual la música tomó protagonismo y todos empezamos a realizar movimientos similares, escuchándonos los unos a los otros. Esto se mantuvo hasta que invitamos al público a ser parte de nuestra fiesta, bailando libremente al compás de la música.

Festival estudiantil de Creaciones en Danza (2019)



Gráfico 22. Flyer del FECDanza (2019)

Para esta oportunidad ocurrió algo muy interesante, empezamos a trabajar en una obra que nos propusimos realizar más adelante construyendo una línea de tiempo. Empleamos materiales y además empezamos a preocuparnos más por detalles técnicos como la iluminación y su rol imprescindible en la pieza. La partitura se dividió en 4 escenas: la primera interpretada por Angelo, en la que presentaba un solo con la imagen de un personaje sentado en su escritorio. La segunda escena interpretada por Samir y Guadalupe, un dúo cuya imagen inicial consistía en dos personajes sentados uno al frente del otro, sin contacto visual, pero con lectura de ambos en movimiento; la tercera escena fue interpretada por Jordans, su solo se basó en la manifestación de sus raíces a través de la percusión corporal y el afro. Y finalmente, la última escena fue interpretada por Naomi, cuyo solo se sustentó en la exaltación de la caída como punto de inicio ante cualquier motor de movimiento. Después de presentar este pequeño avance, logramos culminar la obra en los próximos dos meses, la cual fue titulada “Cultura Ilegal” y fue presentada en el Festival Saliendo de la Caja 2020.

Cultural Illegal (2020)

Sobre su sinopsis, fue una obra de danza contemporánea de cuarenta y cinco minutos que poseía como eje primario los juegos de percepciones sensoriales a través del movimiento improvisado y rutinas coreográficas. Se toma como base el diálogo entre movimientos y lenguajes del Hip hop y las técnicas de piso en danza contemporánea, resaltando los conflictos de sus diversos contextos, tanto en acciones ejecutadas por los intérpretes como en la construcción de imágenes y la búsqueda de soluciones para negociar con ello. Desde la elaboración de un lenguaje propio para todos a través de la danza. ¿Quiénes terminan siendo los personajes de Cultura Illegal? ¿Cómo se construyen y deconstruyen? ¿Qué sucede al cruzar las fronteras? (Cultura Illegal, 2020).

La experiencia de la obra nos transportó a otro plano, generó nuevos cuestionamientos y objetivos, y sobre todo, modificó nuestras ansias de seguir trabajando bajo un proyecto que seguía creciendo con esfuerzo y bastante motivación de parte de todos los que fuimos parte del laboratorio de investigación en la técnica *Flying low* y el lenguaje de movimiento de la cultura *Hip Hop*.

Gráfico 23. Staff de intérpretes de Cultura Illegal



Fuente: Festival Saliendo de la Caja

Gráfico 24. Intérpretes en escenario (2020).



Fuente: Festival Saliendo de la Caja

4.3. Intercorporalidad: Cohesión, expansión y apropiación de lenguajes de movimiento en los participantes

Después de observar cuidadosamente los resultados de la investigación, se comprendieron elementos externos a la corporalidad de los bailarines que, de algún modo, la afectan. La convivencia, el aprendizaje y la comunicación entre los integrantes en el laboratorio cobraron un sentido particular que contribuyeron a la interrelación corporal. Es así como nace una idea relacionada a la concepción del cuerpo-sujeto, lo cual expone la comprensión sociocultural del sujeto a través del cuerpo. La reciprocidad y diálogo entre ambos lenguajes de movimiento inculcó en nosotros un interés por conocer nuestras prácticas corporales y experiencias corporizadas, dejando un poco de lado, el aspecto físico y la cualidad estética del movimiento que íbamos explorando. La interrelación corporal ingresó a un plano mucho más diverso y subjetivo y tomó consciencia política en la práctica que, en un inicio, pasaba desapercibida. Los vínculos entre los participantes habilitaron el camino hacia una interrelación social.

En consecuencia, dado a que la interrelación se llegó a plasmar en dos grandes ejes dentro de lo que corresponde el ámbito corporal y social, se llegó a la conclusión de emplear un término que contextualice y abarque el significado que se encuentra detrás de estos dos grandes aspectos del ser humano. Es así como aparece en este estado de la investigación la palabra intercorporalidad.

Luz Elena Gallo, docente e investigadora de la universidad de Antioquía menciona que la intercorporalidad permite descubrir y vivenciar con el otro, como otro cuerpo vivido de la coexistencia, la correlación y la reciprocidad, en el que se entiende que el mundo no es sin el otro, es un mundo con el otro. De esta definición se puede destacar la importancia de la vivencia en comunidad, de las costumbres que se sumergen en dicho ambiente. La idea de iniciar a emplear la palabra intercorporalidad en la presente investigación es para comprender que el cuerpo no puede ser entendido como un objeto de sistematización y de movilidad mecanizada, sino que, al contrario, empieza a ser entendido como un sujeto por sí mismo, cuya afección es expresada a través del movimiento y que por dicho motivo es necesario la presencia de otros para aprender y desaprender constantemente del entorno y del espacio en el que vivimos.

Por otro lado, desde el ámbito de la fenomenología, se presenta la corporalidad como un concepto que liga la experiencia carnal del sujeto que construye representaciones de otras existencias humanas entrelazadas y abiertas una a la otra (Mármol, 2017, p.8). En esta última idea, la propuesta de asociar el cuerpo como un ser que vive de sus representaciones es involucrar necesariamente el campo social cultural que se proyecta en cada individuo. Regresar con cuidado a la idea de que el cuerpo no se encuentra fragmentado del individuo y que por ese motivo es imposible desprenderse de la vivencia cotidiana en la danza, como también de la experiencia vivida a lo largo de nuestras vidas.

Finalmente, la razón principal por la que, a partir de este párrafo, se considerará la intercorporalidad como término eje para la investigación, es comprender la necesidad que existe en la sociedad peruana de evaluar nuestras acciones, pues se vive una constante lucha por la equidad kinestésica y social que atravesamos y somos testigos todos los días. Actualmente, contar con ciertos privilegios económicos, raciales, culturales, entre otros, son factores que benefician más a ciertos sectores, y dentro del ámbito dancístico se pueden ver asociados con las implicancias kinestésicas en el movimiento, como también a los estereotipos instaurados por una sociedad nacida del colonialismo y las preferencias eurocéntricas.



CAPÍTULO V. REFLEXIONES FINALES Y CONCLUSIONES

El conocimiento se codifica en formas de danza, estilos, géneros, prácticas de movimiento, entre otros. Todos preservan los vocabularios y las filosofías del movimiento que evolucionan continuamente a medida que las firmas de danza migran a través de distancias geográficas y períodos históricos. Las leyes físicas de nuestro planeta no cambian. Pero la relación física, psicológica y emocional del bailarín con esas leyes cambia, dependiendo de quién baila, quién mira, qué se baila y dónde ocurre el baile (Demers y Coates, 2019, p.9).

Comprender en ese sentido la danza contemporánea, nos da una breve introducción a la consideración de un cuerpo-historia, cambiante y afectado por la temporalidad, articula saberes específicos del cuerpo contemporáneo que confieren a la memoria de los movimientos y de los cuerpos en su dimensión existencial y cognitivo. Esta última referencia gestiona las ideologías en danza y abraza una diversidad compleja, repleta de bagajes culturales y múltiples corporalidades, asegurando que parte de ser certero con la danza es ser libre en ella, desde la experiencia personal como en la experiencia con otros.

Se descubre un cuerpo que esconde un modo singular de expresión y manifestación, ajeno a todo sistema establecido. La danza contemporánea debe abrirse a la diversidad y a la intersubjetividad de los cuerpos para así aprender a convivir en comunidad y crear una propia poética que se identifique y represente a la cultura donde se incorpora. De esta manera, la danza en el Perú podría encontrar su propia textura, sus fluctuaciones e incluso la invención misma de la danza contemporánea peruana.

Para Louppe, el enfoque que trae consigo esta “nueva danza” es el reconocimiento de la acción como la conciencia del sujeto en el mundo. Esto quiere decir, que todo sujeto envuelto en sus sistemas se vuelve consciente de su hacer en el presente gracias a las acciones

que este realiza, siendo únicamente el cuerpo, responsable de dicha labor. Dado a esta nueva perspectiva, la revolución contemporánea del cuerpo se convierte en un aspecto no solo artístico sino también sociológico que plasma ciertamente la historia, el contexto, y la materialización que construye al individuo respecto a su entorno.

5.1. La intercorporalidad como propuesta de interrelación corporal

Un cuerpo en constante deconstrucción es un cuerpo habilitado para el cambio (Vásquez, 2020).

Como se mencionó anteriormente, la intercorporalidad se ve manifestada a través del encuentro de uno con otros desde la danza y el intercambio recíproco entre diferentes lenguajes y gamas de movimiento. La intercorporalidad, se dirige hacia la interacción que se vive hoy entre nuestras prácticas de movimientos con las de otros, en las que prima la negociación kinestésica. Generar diálogos a partir de nuestros vínculos con otras corporalidades y formar redes de apoyo que trabajen en conjunto para fomentar la colectividad y la empatía kinestésica¹², la cual se puede comprender como la aceptación del movimiento personal en cualquier medio y espacio de manifestación física.

5.2. La intercorporalidad como propuesta de interrelación social

Dentro de la experiencia realizada en la presente investigación, es imposible ignorar las diversas manifestaciones que surgen de nuestra cultura en las mismas conductas y costumbres de los participantes. En efecto, existen ciertas preocupaciones estéticas políticas que se expresan en cada danza, y se vieron con claridad dos dimensiones de poder-dominación: la inequidad de género y el racismo cultural. La primera, cuya definición

¹² Término empleado por la investigadora Alarcón para definir la co-experiencia del espectador con el bailarín. Del artículo *Empatía kinestésica: un diálogo entre fenomenología, danza y neurobiología* (2019, p.135).

corresponde a la desigualdad y cargas ambivalentes que se le deriva a cada género, brindándole un valor específico, influenciado por los privilegios de nuestra sociedad; el segundo, corresponde a la misma desigualdad, pero con relación a la raza-cultura predominante en nuestro país. Dado a los anteriores descubrimientos, construí mi postura crítica con respecto a las técnicas-lenguajes que terminan generando exclusiones-discriminaciones kinestésicas, reproduciendo de este modo el patriarcado y la colonialidad que se mencionó anteriormente. Significativamente esto se deriva con el tiempo en dos temas redundantes en nuestra sociedad hasta el día de hoy: el sexismo y el racismo kinestésicos, ambos como expresiones corporeizadas de los mandatos del patriarcado y colonialidad.

Tales elaboraciones se pueden apreciar en el encuentro de las dos danzas propuestas en la investigación, la danza académica y, por otro, danza callejera-urbana, con el fin de eliminar los imaginarios estéticos que jerarquizan los lenguajes artísticos y, con ello, a las personas y grupos que los encarnan, así como los espacios donde se performan. De esta manera se buscó que los lenguajes dancísticos simbólicamente expresen otro tipo de relación, tanto en términos de género, pues soy una mujer que se sumerge en la cultura *Hip Hop*, una cultura cuyas costumbres también residen en el machismo, como de raza interrelacionada a la cultura, manifestada a través de la cualidad estética corporizada en el movimiento como en la apariencia y rasgos físicos, los cuales se suelen categorizar en un área específica de la danza. Para dar mayor referencia, un ejemplo es asumir que bailarines delgados se vinculan con la danza clásica y bailarines afrodescendientes únicamente a las danzas afroperuanas, o viceversa, bailarines provenientes del área académica a la danza contemporánea, y bailarines de calle únicamente a la danza urbana. Lo que abre un camino amplio a tomar en cuenta estas consideraciones estético-políticas desde la interrelación social en la intercorporalidad.

Tras atravesar la experiencia del laboratorio, comprendí la significativa necesidad que existe por conocer y reeducar nuestras costumbres dentro de la actividad artística, como de las

experiencias hábiles para todo gremio dancístico. Las múltiples oportunidades que se dirigen desde el encuentro entre dos lenguajes y comunidades, y la curiosidad por aprender y conocer más del otro, hacía la empatía kinestésica y meramente social del movimiento. Y, por último, entendí lo importante que es ser consciente de nuestra diversidad y de asumirla como una ventaja, brindando nuevos conocimientos, habilidades y amistades.

Mi idea, sin ser tan consciente en un inicio, fue la de construir una comunidad creativa y, al mismo tiempo, una comunidad de enseñanzas y aprendizajes recíprocos, todo ello en medio de un espacio que posibilita enriquecer los talentos de cada uno, pero, al mismo tiempo, permitiese elaborar los hábitos y sentimientos que nos habitan. Este último punto abre mi último cuestionamiento con la presente investigación. ¿Es posible velar por el bien común de nuestra sociedad, a través de la intercorporalidad?

BIBLIOGRAFÍA

- Álvarez, R (2006). Bailando en las calles, nuevas sensibilidades en el espacio urbano. En *Ensayos en Ciencias Sociales*, 2, (3), pp.83-108. Lima: Fondo Editorial de la Facultad de Ciencias Sociales. Recuperado de https://sisbib.unmsm.edu.pe/bibvirtualdata/libros/CSociales/ensayos_ciencias/v1n1/a04.pdf
- Alarcón, M (2019). Empatía kinestésica: Un diálogo entre fenomenología, danza y neurobiología. Intersubjetividad. En *Acta fenomenológica latinoamericana. Volumen VI (Actas del VII Coloquio Latinoamericano de Fenomenología* (pp. 133-149). Lima: Pontificia Universidad Católica del Perú. Recuperado de <https://clafen.org/wp-content/uploads/2019/10/129-149-Alarc%C3%B3n-270919.pdf>
- Bouger, C. (2004). Entrevista con David Zambrano. CASA HOFFMANNE-MAGAZINE.
- Calderón, L. (2020). *Estar en proceso: La fragmentación como detonante de exploración para el cuerpo en la danza propia de la contemporaneidad*. (Tesis de licenciatura, Facultad de Artes escénicas, Pontificia Universidad Católica del Perú. Lima, Perú)
- Canclini, N. (1989). *Culturas Híbridas Estrategias para entrar y salir de la modernidad*. Ciudad de México: Editorial Grijalbo.
- Cole, C. (2009). *Hip Hop Dance: Performance, style, and competition*. Oregon: Departamento de Dance de la Universidad de Oregon.
- Cuellar, A., & Servigna, D (2014). *Flying Low & Passing Through*. Recuperado de [/https://danzayescena.files.wordpress.com/2016/08/flying-low-passing-through.pdf](https://danzayescena.files.wordpress.com/2016/08/flying-low-passing-through.pdf)
- De La rosa, C. (2015). *Plan de entrenamiento básico aplicando el GPS en la mensuración y cualificación del rendimiento físico en alumnos de la especialidad de educación física de la universidad nacional de educación Enrique Guzmán y valle, 2013*. (Tesis de maestría. Escuela de Postgrado, Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán

- y Valle. Lima, Perú). Recuperado de <http://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/UNE/1064/TM%20CEDu%20R84%20015.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
- Dodds, S. (2016). *Hip Hop Battles and Facial Intertexts*. *Dance Research*, 34 (1), pp. 63-83. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/301742044_Hip_Hop_Battles_and_Facial_Intertexts
- Emily, C. & Sarah, D. (2019). *Physics and Dance*. New Haven: Yale University Press.
- Esparza, F., & Cubero, E. (2005). *Fisioterapia en la lesión de la danza clásica*. Universidad Católica San Antonio de Murcia.
- Franklin, E. (2006). *Danza Acondicionamiento Físico*. Primera Edición. Ciudad de México: Editorial Paidotribo. Recuperado de https://www.academia.edu/30010526/Danza_Acondicionamiento_Fisico_Eric_Franklin
- González, M., & Solorzano, H. (2005). Cultura Urbana Hip-Hop. Movimiento contracultural emergente en los jóvenes de Iquique. *Última década*, (23), pp. 77-101. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/195/19502304.pdf>
- Guzmán, V. (2007). *Nutrición y rendimiento físico en bailarines profesionales* (Tesis de licenciatura, Facultad de Artes, Universidad de Chile. Santiago de Chile, Chile). Recuperado de http://www.tesis.uchile.cl/tesis/uchile/2007/ar-guzman_v/pdfAmont/ar-guzman_v.pdf
- Mármol, M. (2017). *Entramados convergentes: cuerpo, experiencia, reflexividad e investigación*. Recuperado de <https://core.ac.uk/download/pdf/296392232.pdf>

- Monse (2008). *La fuerza muscular*. Recuperado de <http://www.edu.xunta.gal/centros/iesblancoamorculledo/system/files/LA%20FUERZA%20MUSCULAR.pdf>
- Ñeco, L. (2014). *Programa de optimización del movimiento (pro-m): Compañía Cienfuegos Danza*. (Tesis doctoral. Facultad de Filosofía y Ciencias de la Educación. Universidad de Valencia. Valencia, España). Recuperado de <http://hdl.handle.net/10550/34760>
- Lisette, A., & Schwerter Vera. (2013). *Interculturalidad en la danza educativa. Reflexiones y proposiciones para una pedagogía en danza con pertinencia cultural*. (Tesis de licenciatura, Facultad de Artes, Universidad de Chile. Santiago, Chile) Recuperado de <http://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/130622/schwerter-l-tesis.pdf?sequence=1>
- Loupe, L. (2011). *La poética de la danza contemporánea*. Salamanca: Universidad de Salamanca.
- Parra, M. (2006). *Poder y estudios de las danzas en el Perú*. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos.
- Rapealo TV (2016). *Documental Vida Hip Hop, Historia Callejera*. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=WpbDRH2scKg>
- Reguera, M. (2018). *Hand to Handy DeHumans. Cuando la lucha se convierte en danza*. Barcelona: Institut del Teatre.
- Ros, A. (2009). Laban Movement Analysis (Una herramienta para la teoría y la práctica del movimiento). *Estudis Escènics* (35), pp. 350-357.
- Safra, D. (2016). *“Listos para dar batalla”: el cuerpo como aprendizaje y posibilidad en un grupo de jóvenes varones de Ángeles DI*. Lima: Pontificia Universidad Católica del Perú.

- Sanchez, T. (2005) *Técnicas de danza: Huellas en el cuerpo*. Recuperado de <https://www.danzaterapiaragon.com/wp-content/uploads/Tecnicas-de-Danza-Huellas-en-el-Cuerpo.pdf>
- Silvia, C. (2015). *Interculturalidades en la danza*. Argentina: Universidad de Buenos Aires – CONICET.
- SNDO. (1991). Entrevista a David Zambrano. TAALLKK/SNDO 1982–2006 online
- Steezy Blog (2020). *What it's Hip Hop Dance?* Recuperado de <https://www.steezy.co/posts/what-is-hip-hop-dance>
- Tamayo, M. (2019). *Estudio de la relación entre los pies y la organización de la postura del cuerpo para la comprensión corporal del desequilibrio en la danza contemporánea*. Pontificia Universidad Católica del Perú.
- The Audiopedia (2017). *What is STREET DANCE? What does STREET DANCE mean? STREET DANCE meaning and explanation*. <https://www.youtube.com/watch?v=4Zbusx7e2tk>
- Tijoux, M, Facuse, M & Urrutia, M. (2012). *El Hip Hop: ¿Arte popular de lo cotidiano o resistencia táctica a la marginación?* *Revista Latinoamérica Polis*, 11 (33), pp. 429-450. Recuperado de https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-65682012000300021
- Zúñiga, M., & Ansión, J. (1997). *Interculturalidad y educación en el Perú*. Lima: Foro educativo - PUCP. Recuperado de <https://red.pucp.edu.pe/ridei/wp-content/uploads/biblioteca/inter59.PDF>

REGISTRO

Vásquez. A (2018) *Laboratorio de tesis (1) Andrea Vásquez* [Archivo de video]. Recuperado de <https://youtu.be/pWIwz7c4ecg>

Vásquez. A (2018) *Laboratorio de tesis (2) Andrea Vásquez* [Archivo de video]. Recuperado de <https://youtu.be/eHRYFOf8H-E>

Vásquez. A (2018) *Laboratorio de tesis (3) Andrea Vásquez* [Archivo de video]. Recuperado de <https://youtu.be/9FYSmKzOb1U>

Vásquez. A (2019) *Laboratorio de tesis (4) Andrea Vásquez* [Archivo de video]. Recuperado de <https://youtu.be/K3jRgYOaKYY>

Vásquez. A (2019) *Laboratorio de tesis (5) Andrea Vásquez* [Archivo de video]. Recuperado de <https://youtu.be/v9fRmYj4KFQ>

Vásquez. A (2019) *Laboratorio de tesis (6) Andrea Vásquez* [Archivo de video]. Recuperado de <https://youtu.be/AHvUZHQDbG8>

Vásquez. A (2020) *Ensayos de Cultura Ilegal. Andrea Vásquez* [Archivo de video]. Recuperado de <https://youtu.be/tbvtoZndSQY>

Vásquez. A (2020) *Reel de Cultura Ilegal en el Festival Saliendo de la caja. Andrea Vásquez* [Archivo de video]. Recuperado de https://youtu.be/67Y_EusXYOI

Vásquez. A (2020) *Cultura Ilegal. Andrea Vásquez* [Archivo de video]. Recuperado de <https://youtu.be/i5Mw9EIM9Qo>

ANEXOS

GLOSARIO

Break dance: Surge a mediados de 1970, también llamado *breaking*, es un estilo de baile que nació a través de los *blocks parties* y batallas entre barrios. Sus practicantes son conocidos como b-boys o b-girls. El estilo, incorpora movimientos estando de pie (*top rock*) y en el suelo (*floorwork*). También involucró gestos asociados con formas de simulación de batalla y giros o acrobacias en el suelo (*power move*), como a la vez pausas (*freezes*) y el *footwork*, trabajo musical de los pies. Lo bailarines quienes iniciaron el estilo provenían de diversas prácticas, es por ello por lo que acogió influencias tanto en los movimientos como en la música de otras disciplinas como, por ejemplo: la salsa, mambo y rumba cubanos, samba brasileña, danza Jazz, artes marciales como el Kung-Fu y la Capoeira, entre otros. Las batallas se convirtieron en pruebas de atletismo, actitud, originalidad y dominio, y quienes salían victoriosos se ganaban el orgullo, respeto y sentido de identidad. Eran y siguen siendo una alternativa no violenta a la violencia.

Party dance o Social dance: En 1980, gracias a la readaptación musical y a la aparición de bailarines que se encontraban relacionados con la música más no interesados en hacer los movimientos atléticamente exigentes de Breaking, ni en competir, nacieron los bailes sociales o de fiesta. Un tipo diferente de música Hip Hop impulsó a la gente a moverse de una manera diferente, más social, alegre y divertida. Algunos ejemplos de estos movimientos son Snake, Chicken-head, Cabbage Patch, Harlem Shake y Running Man. The Happy Feet fue un movimiento icónico de esta década, siempre se bailaba con la canción de rap "The Show" para darle inicios a las fiestas. The Whip, Nae Nae, Dougie, Cat Daddy son ejemplos de nuevos bailes escolares de fiesta que surgieron de canciones actuales.

A medida que la escena de la danza se extendió, surgieron múltiples clubes de Hip Hop por todo Nueva York, siendo los más populares Latin Quarters y la Union Square:

La cultura y el baile del hip hop les recordaron a los habitantes de la ciudad que sus diferencias (el color de su piel, su origen, su nivel socioeconómico) no importaban. Esa música y ese baile eran para todos y cada uno (Stezzy blog, 2017).

Hip Hop Freestyle: El término se instaura como tal a mediados de 1990. Su definición va de acuerdo con su traducción al español, baile libre y se origina gracias a la necesidad de seguir ampliando el vocabulario del Hip Hop dance a través de la adquisición de otras técnicas, estilos de baile y prácticas del movimiento que aparecieron durante la época.

Actualmente es considerada una de las prácticas más empleadas por bailarines de Hip Hop pues se propone en diferentes espacios y campos de acción del Hip Hop dance como batallas, cyphers y fiestas, en donde el bailarín combina patrones de baile, discurso y música. Por otro lado, es importante tener en cuenta que su práctica surge de la música rap y se desarrolla a través de las nuevas mezclas musicales que aparecen durante la época hasta la actualidad, pues cambia con el tiempo y se transforma gracias a la actualización de la música y a las diversas técnicas que se emplean dentro del movimiento. En pocas palabras, el Hip Hop Freestyle es una forma de improvisar con la música Hip Hop empleando múltiples herramientas de otros estilos sin perder las bases técnicas que plantea el Hip Hop dance.

Según Jones (2013, p.17), el *Freestyle* es un estilo de baile artístico que tiene sus raíces en la coordinación de movimientos corporales acentuados junto con una serie de movimientos y pasos básicos, controlados y desarrollados, teniendo en cuenta las tendencias y la música como estímulos externos que afectan el movimiento del bailarín, permitiéndole expresarse con libertad individual dentro de estos criterios. Las consideraciones que se distinguen en el bailarín de Hip Hop Freestyle son los siguientes: Performance, estilo personal y competencia. (Cole, 2009)

Litefeet: según la “*United Dance Organisation*” el Litefeet también conocido como "Getting lite", es un estilo de baile callejero que surgió en Harlem, Nueva York, a principios de la década de 2000. Realizado originalmente en el metro de Nueva York, la práctica de este estilo llega a tomar una posición dominante e importante dentro de la cultura. Este estilo de alta energía se ha vuelto cada vez más popular en la escena del *Street dance*, con movimientos icónicos como: Harlem Shake, Rev up, Chicken Noodle Soup, Bad One y Lock In, movimientos que nacen también dentro de la categoría del social dance. El término 'Litefeet' se origina gracias a la cualidad de los bailarines de tener los pies ligeros y bailar como si fueran ingravidos. Junto al estilo de baile, también ha habido un aumento en la

música Litefeet; donde los ritmos del Hip Hop aumentan en velocidad y permiten que los "litefeeters" expresen su movimiento y desarrollen sus Lock ins. Los colectivos más reconocidos y pioneros del estilo son W.A.F.F.L.E, Brotherhood y 2Real Boyz, solo por nombrar algunos, y en el Perú el primer colectivo que se originó es Spicy Crew, actualmente encargado de mantener el estilo vivo en el país.

Cyphers: Un *cypher* es un espacio de improvisación donde se crea un círculo abierto y la gente se turna para bailar en el centro, parecido a lo que se conoce por otras prácticas de movimiento como *jams*. Tiene raíces culturales profundas en la cultura Hip Hop, provenientes de la tradición africana e incluso de las creencias religiosas. Fue inicialmente emprendido por los bailarines de break dance que emplean el movimiento, el espacio y su conexión interna entre sí como “una empresa colectiva que mezcla improvisación, competencia y apoyo mutuo” (Schloss, p.99). Esta práctica se extendió desde las fiestas hasta las calles, y se basa únicamente en la energía recíproca y conexión entre bailarines y observadores:

Mucho antes de que organicen competencias de *breaking*. Mucho antes de que los B-boys y B-girls compitieron entre sí en estadios o escenarios. Mucho antes de que hubiera jueces en las competencias. Mucho antes de todo eso, ya existía el cypher donde los breakers bailaban con libertad y batallaban al ritmo de la música (Adelekun, 2020).

Batallas: Las batallas son competencias de baile que se dan entre bailarines participantes cara a cara frente a un público y un jurado calificador. Las primeras batallas que se realizaron tuvieron origen en el *breaking*, donde los b-boys resolvían sus diferencias o se enfrentaban por el respeto y reconocimiento de los demás integrantes de la comunidad, retandose a través del baile. El formato de participación inició siendo uno contra uno; sin embargo, con el paso del tiempo se fue readaptando a plataformas de competencia de tres a más participantes. La dinámica representaba un desafío improvisado y sin ninguna discusión verbal o contacto agresivo.

Según Cole (2006), anteriormente las batallas que se realizaban eran espontáneas, solo a veces también eran planeadas y organizadas. Se producían eventos donde se coordinaban las batallas, y los equipos practicaban juntos para prepararse físicamente para estas.

Competencias de crews: Hoy en día, los equipos de hip hop compiten en una versión más nueva y comercial de batalla. Realizan piezas de coreografía y son juzgados juntos con otras coreografías de otros equipos. En este formato los bailarines no se enfrentan frente a frente como se suelen presenciar en las batallas tradicionales. Cada equipo realiza su rutina uno por uno y son juzgados en base a criterios predeterminados como la capacidad técnica, la dificultad y la impresión general. Ejemplos claros dentro de este contexto son: *USA and World HipHop Dance Championships*”, *MTV's America's Best Dance Crew*, *Hip Hop International*, entre otros. Para culminar con esta información, hoy en día, emplear la práctica del Hip Hop dance a eventos, activaciones o Shows de tv es bastante común pues, como se mencionó anteriormente, a pesar de su gran valor cultural también se convalida la presencia comercial en el campo de acción de esta práctica, siendo empleado para el sector del entretenimiento con frecuencia y popularidad.

Street dance:

El Street dance es el contexto global donde surge el Hip Hop dance. Según la información brindada por Audiopedia, el término *Street dance*, cuya traducción al español vendría a ser baile callejero, es empleado para describir las danzas vernáculas en contextos urbanos que son, a menudo, de naturaleza improvisada y social, lo que fomenta la interacción y el contacto con los espectadores y otros bailarines. Estos bailes son parte de la cultura vernácula del área geográfica de donde provienen y evolucionaron fuera de los estudios de baile, en cualquier espacio abierto accesible como calles, fiestas, fiestas de barrio, parques, patios de escuelas y clubs nocturnos; entre otros. Ejemplos de baile callejero incluyen el *breaking*, que se originó en Nueva York y es elemento de la cultura *Hip Hop* como se mencionó anteriormente. Estas son consideradas como danzas folclóricas urbanas, pues históricamente han existido muchos conceptos de urbanización que debaten el reconocimiento de la danza callejera dentro de este ámbito (2017).

Finalmente, como detalle interesante, actualmente han surgido debates acerca de la nomenclatura de nombres que se han empleado dentro del mundo del “*Hip Hop dance*” para catalogar a los estilos provenientes de este; por ejemplo “*Urban dance*” o danza urbana fue un término

comercial empleado durante muchos años para referirse al “Street dance” o “Hip Hop dance”; en cambio, gracias a las manifestaciones actuales de los principales pioneros de esta danza se ha aclarado que “*urban*” fue una etiqueta empleada de forma despectiva por las élites norteamericanas para referirse a las poblaciones pobres o los guettos, cambiando ciertamente el panorama ético de su adaptación comercial. (Budda Strecht, 2020)

