

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD  
CATÓLICA DEL PERÚ**

**FACULTAD DE ARTES ESCÉNICAS**



Una mirada a la conexión entre cuerpo y piso en la práctica del  
breaking de un grupo de bboys y bgirls peruanos

Tesis para obtener el título profesional de Licenciada en Danza

**Autora:**

*Wendy Mercedes Castro Caceres*

**Asesora:**

*Maria Paz Valle Riestra Ortiz de Zevallos*

**Lima, 2023**

## Informe de Similitud

Yo, *Maria Paz Valle Riestra Ortiz de Zevallos*, docente de la Facultad de Artes Escénicas de la Pontificia Universidad Católica del Perú, asesor de la tesis de investigación titulada “*Una mirada a la conexión entre cuerpo y piso en la práctica del breaking de un grupo de bboys y bgirls peruanos*”, de la autora *Wendy Mercedes Castro Caceres* dejo constancia de lo siguiente:

- El mencionado documento tiene un índice de puntuación de similitud de 5%. Así lo consigna el reporte de similitud emitido por el software *Turnitin* el 24-oct.-2022.
- He revisado con detalle dicho reporte y la tesis, y no se advierte indicios de plagio.
- Las citas a otros autores y sus respectivas referencias cumplen con las pautas académicas.

Lugar y fecha: Lima, *13 de junio de 2023*

Apellidos y nombres del asesor: <i>Valle Riestra Ortiz de Zevallos, Maria Paz</i>	
DNI: <i>09397798</i>	Firma 
ORCID: <i>https://orcid.org/0000-0003-4468-2413</i>	

## Resumen

Esta investigación toma como eje principal el manejo del peso corporal y los puntos de apoyo en los movimientos básicos del footwork y freeze del breaking, en un grupo de bboys y bgirls peruanos. Mi intención es investigar el movimiento desde el breaking para que los mismos bailarines y otros estilos de danza se nutran de esta perspectiva.

En consecuencia, planteo que el manejo del peso corporal y los puntos de apoyo generan modulación del tono muscular, de la energía y el flujo del movimiento. Asimismo, influyen en la percepción del ceder, el empuje del peso, el equilibrio y en las posturas básicas del footwork y freeze. Esto provoca que la relación entre cuerpo y piso dentro de esta disciplina artística ayude al fortalecimiento corporal de las personas que lo practican. Hasta el momento, la mayoría de investigaciones sobre esta danza se enfocan solamente en un aspecto social, por ende, no se encuentran muchas investigaciones con respecto a cómo los fundamentos de este baile ayudan en la corporalidad de los bailarines. A través del trabajo de campo, cuestionarios y entrevistas con las cuales recojo las experiencias de cinco bboys y bgirls peruanos, el presente estudio busca contribuir con la expansión del conocimiento alrededor del breaking y la cultura hiphop en el Perú.

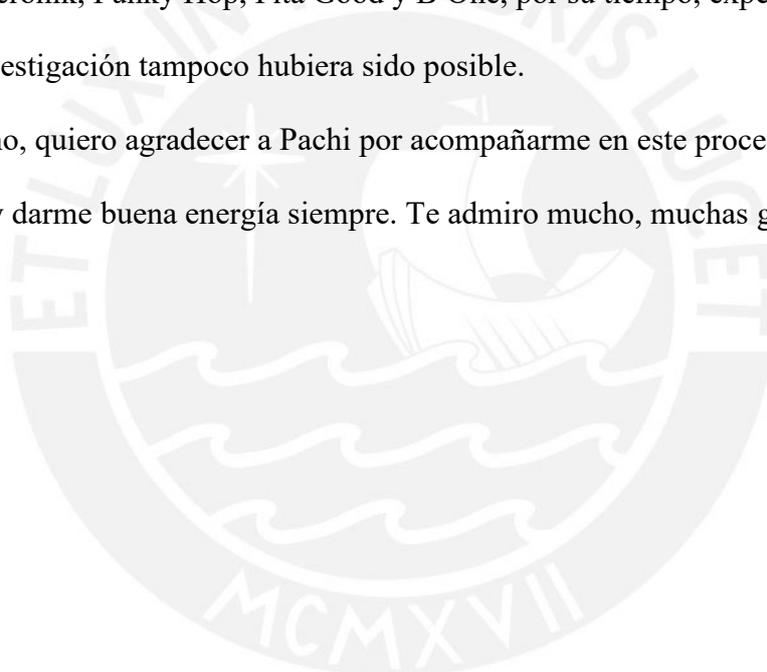
Palabras claves: breaking, peso corporal, puntos de apoyos, footwork, freeze.

## Agradecimientos

Quiero agradecer a mi familia por todo el apoyo que me brindaron para lograr esta meta como estudiante de danza. A mi padre Miguel y a mi mamá Mercedes, a mi hermana Stéfany, por su perseverancia, labor, cuidados y engreimientos, que me impulsan a seguir sus ejemplos y a luchar por mis metas. A Baloo por su compañía incondicional. A mis abuelos: Ángela, Raúl, Virginia y Alberto, que aquí en la tierra y desde el cielo me dieron sus cuidados y amor incondicional. A mis amigos más cercanos por sus ánimos constantes.

Un agradecimiento especial para toda la movida del hiphop peruano, especialmente para MaxDel, Veronik, Funky Hop, Fita Good y B One, por su tiempo, experiencia y porque sin ellos esta investigación tampoco hubiera sido posible.

Por último, quiero agradecer a Pachi por acompañarme en este proceso, por comprenderme y darme buena energía siempre. Te admiro mucho, muchas gracias por confiar en mí.



## Índice

<b>Resumen.....</b>	<b>ii</b>
<b>Agradecimientos.....</b>	<b>iii</b>
<b>Índice .....</b>	<b>iv</b>
<b>Índice de figuras.....</b>	<b>vi</b>
<b>Índice de tablas.....</b>	<b>vii</b>
<b>Índice de anexos .....</b>	<b>viii</b>
<b>Introducción .....</b>	<b>1</b>
<b>Planteamiento de la investigación.....</b>	<b>4</b>
1. Tema de investigación.....	4
2. Tipo de investigación .....	4
3. Motivación.....	4
4. Justificación.....	5
5. Pregunta.....	6
6. Objetivos.....	7
7. Metodología.....	7
<b>Capítulo I. Un break entre concepto, historia y lugar .....</b>	<b>10</b>
1. Estado del arte .....	10
2. Marco conceptual .....	11
2.1. Breaking .....	11
2.2. Footwork .....	12
2.3. Freeze .....	12
2.4. Peso corporal .....	13
2.5. Puntos de apoyo .....	14
3. Historia: Surgimiento del breaking.....	15
3.1. Inicio de la cultura hiphop.....	15
3.2. Elementos de la cultura hiphop .....	16
3.3. Globalización del breaking.....	18
3.4. Llegada del hiphop al Perú (breaking) .....	18
4. Algunos lugares de entrenamiento actualmente en Lima - Perú .....	20
4.1. Barranco .....	20
4.2. Lince.....	20
4.3. Miraflores .....	21
4.4. Jesús María .....	22
<b>Capítulo II. Un viaje en el tiempo: Fundamentos en los cuerpos del breaking peruano.....</b>	<b>23</b>
1. Antecedentes y entrenamientos del grupo de bboys y bgirls.....	23
2. Acercamiento a los fundamentos.....	28

2.1. Movimientos básicos del footwork según la perspectiva de los bboys y bgirls peruanos.....	32
2.2. Movimientos básicos del freeze según la perspectiva de los bboys y bgirls peruanos .....	35
<b>Capítulo III. Una congelada en el tiempo</b> .....	<b>38</b>
1. Posturas básicas en el footwork.....	38
1.1. Postura 0 .....	38
1.2. Postura “trípode” .....	41
1.3. Postura de manos y pies .....	44
2. Posturas básicas en el freeze.....	51
2.1. Baby freeze .....	52
2.2. Parada de cabeza .....	53
<b>Capítulo IV. Entre peso, cuerpo y piso</b> .....	<b>58</b>
1. Tono muscular, energía y flujo de movimiento en el footwork .....	58
1.1. Tono muscular en el footwork.....	58
1.2. Energía en el footwork .....	63
1.3. Flujo de movimiento en el footwork .....	66
2. Tono muscular, energía y flujo de movimiento en el freeze .....	68
2.1. Tono muscular en el freeze .....	69
2.2. Energía en el freeze .....	71
2.3. Flujo de movimiento en el freeze .....	73
3. Música .....	74
4. Gravedad.....	77
5. Tipo de piso .....	80
Conclusión .....	82
Referencias bibliográficas.....	86

## Índice de figuras

Figura 1. Lugar de entrenamiento en Barranco .....	20
Figura 2. Lugar de entrenamiento en Lince .....	21
Figura 3. Lugar de entrenamiento en Miraflores. ....	21
Figura 4. Lugar de entrenamiento en Jesús María. ....	22
Figura 5. “6 pasos o six step”.....	34
Figura 6. Postura de freezes (baby freeze, shoulder freeze, parada de cabeza, parada de cabeza - variante). ....	36
Figura 7. Postura 0 - desde dos ángulos. ....	39
Figura 8. Dirección y alineación en la “Postura 0”.....	41
Figura 9. Postura Trípode - desde tres ángulos .....	42
Figura 10. Dirección, alineación y triangularidad en la “Postura Trípode” .....	44
Figura 11. Posición de manos en el footwork .....	45
Figura 12. Dibujo de partes de apoyo en la mano. ....	48
Figura 13. Tipo de postura del pie en el footwork. ....	49
Figura 14. Postura 0 con posición de manos y pies .....	50
Figura 15. Dibujo de partes de apoyo de los pies. ....	51
Figura 16. Baby freeze .....	52
Figura 17. Dirección, alineación y triangularidad en el “Baby freeze” .....	53
Figura 18. Parada de cabeza con variantes .....	54
Figura 19. Dirección, alineación y triangularidad en la “Parada de cabeza” .....	55
Figura 20. Recojo de información de freeze (bitácora personal) - puntos de apoyos más frecuentes en el freeze. ....	57

**Índice de tablas**

Tabla 1. Características sociodemográficas de las participantes.....9



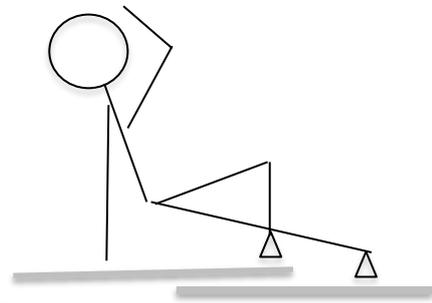
**Índice de anexos**

Anexo 1. Consentimiento informado.....	89
Anexo 2. Ficha sociodemográfica.....	91
Anexo 3. Cuestionario 1.....	92
Anexo 4. Cuestionario 2.....	94



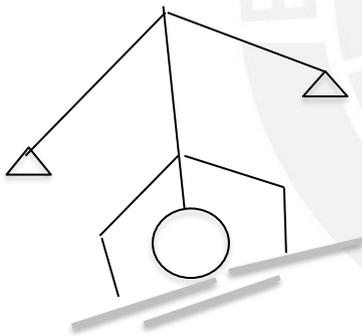
ESTA

TESIS



PUSO

EN



**¡BREAK!**

**AL MOVIMIENTO.**

## Introducción

El breaking es un baile de la cultura hip-hop, el cual desarrolla movimientos complejos en los que se necesita mucha resistencia y destreza física. Pero dentro de esta cultura y las investigaciones realizadas sobre esta, no solo la práctica del breaking brinda un aporte social sino también físico. De esta manera, mi investigación aborda y estudia el manejo del peso corporal y los puntos de apoyo en los movimientos básicos del footwork y freeze en la práctica del breaking de un grupo de bboys y bgirls en Lima - Perú.

Para eso, me dediqué a estudiar y describir la experiencia de entrenamiento corporal en el breaking de un grupo de bailarines conformado por 3 bboys y 2 bgirls peruanos, enfocándome en analizar el manejo del peso corporal y los puntos de apoyo en las posturas básicas del footwork y freeze. Me interesa saber cómo es que ellos modulan el tono muscular, energía y flujo de movimiento en estos pasos básicos.Cuál es la importancia y la causante de esta modulación en su cuerpo y movimiento. Asimismo, evalué los puntos de apoyos básicos desde la perspectiva de este grupo de bailarines y qué particularidades brinda en el movimiento.

En base a este aspecto, este estudio se estructura en cuatro capítulos. El primero consiste en el recojo de información de estudios anteriores sobre el breaking en Latinoamérica para indagar el enfoque que tiene cada uno de ellos y corroborar que por el momento no hay muchos estudios que se centren en el manejo del peso corporal y los puntos de apoyo en esos dos fundamentos. Asimismo, dentro de este capítulo se abordarán los conceptos que se está trabajando en esta investigación como: el breaking, footwork, freeze, peso corporal, puntos de apoyos y biomecánica. Por último, se hará un breve recorrido sobre la historia del hip-hop, su globalización, la llegada del breaking al Perú y los lugares de entrenamiento de los bailarines de este grupo para dar contexto histórico del elemento de la

cultura hiphop y cómo es el espacio donde los bboys y bgirls peruanos suelen entrenar para posteriormente indagar si esto afecta en sus movimientos.

El segundo capítulo recoge la información de los antecedentes del grupo de bailarines de esta investigación, con respecto a su formación en el breaking. Además, se hace mención, desde sus perspectivas, cuáles son los movimientos básicos del footwork y freeze y el aporte corporal que la práctica de estos les generó en sus cuerpos. Finalmente, los dos últimos capítulos son los hallazgos que se obtuvieron a través del recojo de información de la experiencia de estos bboys y bgirls, y la reflexión que surgieron a partir de la observación de sus prácticas. De este modo, el tercer capítulo aborda las posturas básicas del footwork y freeze. Cómo estos se ejecutan y qué aporte da al cuerpo en movimiento. En el capítulo cuatro se menciona cómo actúa el tono muscular, energía, flujo de movimiento, la gravedad, la música y el tipo de piso en el footwork y freeze.

Para terminar, considero que esta investigación es relevante, no solo para la comunidad del hiphop peruano, sino también para otros estilos dancísticos que requieran implementar, a través de la perspectiva de movimiento del breaking, esta danza en sus prácticas o propuestas escénicas. Dentro de mi experiencia en el entorno de la danza, por muchos momentos, el breaking se considera un baile arriesgado por la complejidad de sus movimientos, por lo cual, aún se tiene la perspectiva de que los bailarines dentro de esta danza y en su práctica no tienen un cuidado sobre su cuerpo. A partir de esto, considero que esta danza impactó mucho en mi vida como bailarina de manera positiva, dándome riesgo en mis movimientos y también cuidado en el impacto de mi cuerpo con el piso, prestando atención a los puntos de apoyo y la distribución del peso corporal.

Esta contribución que tuvo en mí también lo tienen otros bailarines dentro de esta danza. Por lo cual, con esta investigación busco aportar a la revaloración del breaking que, si bien es una de las danzas más complejas, es también una danza que te ayuda a percibir el

trabajo del cuerpo en el espacio, por lo que se convierte para mí y para muchos bailarines dentro de esta cultura, en una manifestación artística valiosa para el trabajo de la conciencia corporal. De esta manera, quiero aportar a esta danza que en un principio me dio mucho, no solo como bailarina sino también como persona.



## Planteamiento de la investigación

### 1. Tema

El manejo del peso corporal y los puntos de apoyo en las posturas básicas<sup>1</sup> del footwork y el freeze, dentro de la práctica del breaking de un grupo de bboys y bgirls de Lima - Perú.

### 2. Tipo de investigación

La presente tesis es una investigación cualitativa sobre las artes escénicas. El autor, Henk Borgdorff (2005), indaga el tema sobre el debate que genera la investigación artística y señala tres formas de estudio: investigación sobre las artes, investigación para las artes e investigación en las artes. En el caso de la investigación sobre las artes escénicas, permite extraer conclusiones sobre un objeto de investigación, la práctica artística o la sociedad en la que se aplican metodologías cualitativa y cuantitativa de investigación (Nelson, citado en Ágreda et al., 2019, p. 17).

### 3. Motivación

La presente investigación nace gracias a una curiosidad que tuve por los principios corporales que aporta la práctica del breaking de los bboys y bgirls peruanos, quienes tienen más de cinco años entrenando en distintos lugares de la ciudad de Lima, en relación al contacto de su cuerpo con el piso y cómo estos principios también están relacionados a los conceptos que he ido adquiriendo a lo largo de mi formación en la carrera de danza contemporánea, de la Facultad de Artes Escénicas de la PUCP.

Dentro de mi experiencia, el breaking no solo me entregó una conciencia corporal, sino que también me hizo tomar riesgos en los movimientos y confiar en el impacto que iba a tener mi cuerpo en el piso. Por esta razón, he realizado esta investigación con los bboys y

---

<sup>1</sup> En este estudio se está haciendo uso del término de posturas básicas para referirnos al análisis de las posiciones del cuerpo que dan inicio o sirven como base para ejecutar movimientos complejos.

bgirls peruanos, para tener registro de cómo ellos perciben, manejan el peso y los puntos de apoyo en los movimientos básicos del footwork y el freeze. En simultáneo, me interesa descubrir qué aportes le estaría dando esta técnica a la relación de contacto, entre el cuerpo y el piso.

#### **4. Justificación**

En diversos estudios realizados sobre el breaking se observa el beneficio de contar con un modelo creativo de enseñanza, pues esto sería útil para que la pedagogía educativa de esta disciplina pueda mejorar una problemática social, entre otros aportes. Sin embargo, estas investigaciones se están quedando como una guía para seguir estéticamente los pasos y no profundizan en cómo actúa el cuerpo. Con esto, me refiero a que se da una representación de la ejecución del movimiento, o de la forma de los pasos, pero no hay investigaciones que expliquen por qué, para qué y cómo se está desarrollando este conocimiento corporal.

Por otra parte, las investigaciones realizadas acerca del breaking a las que he tenido acceso, solo se han llevado a cabo dentro de algunos países de Latinoamérica como: Ecuador, Colombia y México; sin embargo, todavía no existen fuentes que engloben a esta temática dentro del territorio peruano, aun cuando la cantidad de bboys y bgirls se ha incrementado durante los últimos años. Quizás, en este momento, no exista una fuente confiable que reafirme esta premisa, por el mismo hecho de que no se han realizado estudios del cuerpo en danza del breaking dentro del Perú, pero al ser parte de esta comunidad desde hace 7 años, me he dado cuenta del cambio rotundo en la cantidad de bailarines que se han formado y se han ido formando, dándole cada vez más importancia al breaking en este país. De esta manera, mi tema de investigación se concentra plenamente en el territorio peruano. Asimismo, sirve como herramienta para que los bailarines de otras especialidades amplíen sus perspectivas sobre la relación de sus cuerpos con el piso.

Al mismo tiempo, durante mi formación en la carrera de danza de la Facultad de Artes Escénicas de la PUCP, los diversos conocimientos adquiridos y la información aprendida sobre la relación del cuerpo con el piso me ayudaron a encontrar otras perspectivas para mi práctica en el breaking. Todo ello me llevó a la siguiente pregunta: ¿Cómo actúan el peso corporal y los puntos de apoyo en las posturas básicas de movimiento del footwork y freeze del breaking, desde la práctica de los bboys y bgirls peruanos? Por esta razón, se pretende que los hallazgos que se identifiquen dentro del breaking puedan contribuir al desarrollo creativo y al estudio corporal en otros campos dancísticos, debido a que su práctica incluye distintas danzas y, a la vez, aporta a otros estilos con los principios corporales que maneja el breaking y lo diferencian de otras técnicas.

## 5. Preguntas

- **Pregunta general:**

¿Cómo actúan el peso corporal y los puntos de apoyo en las posturas básicas del footwork y freeze en el breaking dentro de la práctica de los bboys y bgirls peruanos?

- **Preguntas específicas:**

1. ¿Cómo modulan el flujo, la energía y el tono muscular los bailarines?
  - 1.1) ¿Cuál es el causante de la modulación?
  - 1.2) ¿Cuál es la importancia de esa modulación?
2. ¿Cuáles son los puntos de apoyo básicos en el trabajo de footwork y freeze según la perspectiva de los bboys y bgirls peruanos?
  - 2.1) ¿Qué les aporta las distintas particularidades de los puntos de apoyo en el footwork a los bboys y bgirls?
  - 2.2) ¿Qué les aporta las distintas particularidades de los puntos de apoyos en el freeze a los bboys y bgirls?

## 6. Objetivos

Analizar el manejo del peso corporal y los puntos de apoyo dentro de las posturas básicas del footwork y freeze, en el cuerpo de los bboys y bgirls peruanos.

- **Objetivos específicos:**

1. Identificar la modulación del flujo, la energía y el tono muscular de los bailarines.
  - 1.1. Indicar la causante de la modulación.
  - 1.2. Describir la importancia de la modulación.
2. Evaluar los puntos de apoyo básicos en el footwork y freeze desde la perspectiva de los bboys y bgirls peruanos.
  - 2.1. Examinar el aporte de las distintas particularidades de los puntos de apoyo del footwork en los bboys y bgirls.
  - 2.2. Examinar el aporte de las distintas particularidades de los puntos de apoyo del freeze en los bboys y bgirls.

## 7. Metodología

Para esta investigación, se realizó la observación y análisis de los pasos básicos del footwork y freeze en los entrenamientos de dos bgirls y tres bboys. Actualmente todos residen en Lima y sus edades fluctúan entre los 22 a 53 años. De esta manera, el tiempo de formación que cada bailarín ha tenido en el breaking varía entre los 7 a 38 años.

La razón de esta selección se debió al criterio de inclusión para esta investigación. Se tenía la intención que los bailarines fueran bailarines experimentados en el breaking, especialmente en el footwork y freeze. Asimismo, esta diferencia de años entre ellos se dio con la intención de reconocer si el manejo del peso y los puntos de apoyo en el footwork y freeze se mantuvieron o variaron en el tiempo.

Los entrenamientos de los participantes se dieron en distintos lugares de Lima, entre los distritos de Barranco, Miraflores, Jesús María y Lince. El objetivo de estar presente en sus

prácticas fue encontrar junto a los bailarines un espacio de reflexión, reconocimiento y exploración corporal. De esta manera, logramos registrar el acercamiento a los movimientos del footwork y freeze, así como a la relación del cuerpo con el piso desde distintas perspectivas, centrando el estudio en el peso y los puntos de apoyos. Asimismo, los lineamientos para profundizar en esta investigación se fueron dando desde mi propia observación, durante las prácticas de los bailarines. En total, este trabajo de campo constó de cuatro sesiones de 2 horas por sesión con cada bboy y bgirl. Además, realizamos fotografías y videos en cada una de las prácticas. Cada participante contó con un espacio individual para ingresar al entrenamiento, reflexionar e integrar la experiencia personal a la investigación.

Por otro lado, las fichas utilizadas para recoger los datos de cada participante cumplen la función de brindar información descriptiva y analítica, para una mayor comprensión de los fenómenos, desde la vivencia y perspectiva de cada integrante. La primera es una ficha de datos generales (Anexo 1), la cual se emplea para recoger información relevante de los participantes, como: fecha de nacimiento, edad, sexo, ocupación, lugar de nacimiento, el nivel de formación en danza y su experiencia en footwork y freeze. En la segunda ficha se desarrollan dos cuestionarios para los participantes. El primer cuestionario se centra en la descripción de los movimientos básicos del footwork y freeze, así como en las principales consideraciones corporales para ejecutarlos. También se les preguntó cómo contemplan esos movimientos y qué aporté sienten que les da a su cuerpo y a su entrenamiento. El segundo cuestionario se enfoca en la importancia del peso y los puntos de apoyo en las posturas básicas, y en cómo se está percibiendo el contacto del cuerpo con el piso, es decir, la energía con la que el cuerpo se traslada sobre el piso y el esfuerzo que eso involucra. Cabe resaltar que, durante el presente estudio, la investigadora hizo uso de una bitácora personal para reunir información de los participantes, a partir de las preguntas que surgieron en distintos momentos, con respecto a los conceptos en los que está enfocando esta investigación. Este

recurso sirvió también para registrar las experiencias de la investigadora durante las prácticas. Tanto para la observación de los cuerpos como para la propia experiencia realizando los movimientos. De esta manera, a partir de los apuntes registrados a lo largo de estos encuentros, en cada sesión se realizó una breve entrevista a los participantes sobre su entrenamiento.

Los datos presentados a continuación (ver tabla 1) muestran las características sociodemográficas de los participantes, con sus respectivos seudónimos, en el momento que fueron llevados a las sesiones de investigación en campo.

**Tabla 1**

*Características sociodemográficas de los participantes*

Seudónimo	Edad	Lugar de nacimiento	Tiempo bailando	Nivel de formación en el Breaking	Experiencia en el trabajo de footwork y freeze	Lugar / Espacio de entrenamiento
MaxDel	53	Lima	38 años	Intermedio	Sí	Jesús María / Salón de danza
B One	38	Ica	22 años	Intermedio	Sí	Barranco / Plazuela
Fita Good	26	Lima	7 años	Intermedio	Sí	Barranco / Plazuela
Funky hop	22	Lima	8 años	Intermedio	Sí	Miraflores, Barranco / Parque
Veronik	27	Lima	9 años	Intermedio	Sí	Lince / Parque

## Capítulo I: Un break entre concepto, historia y lugar

### 1. Estado del arte

Sobre las investigaciones dentro de este estilo de danza, en los últimos años se han realizado diversos estudios académicos que tienden a subrayar al Break Dance como una disciplina de enfoque social. Acerca de esta danza se podría decir que se le ha considerado como una actividad expresiva que provoca un beneficio en la autodisciplina del sujeto, debido a la concentración en la ejecución de los movimientos y los diversos entrenamientos que esta conlleva, según algunos autores como Hernández Díaz (2010).

Por otro lado, se desarrollaron estudios acerca de un mejor desempeño en la metodología de la enseñanza del breaking, basados en un formato donde se enfocan en la elaboración de distintas formas de preparación física, conceptos e historia del breaking, y en la ejecución de la técnica, como un beneficio para que el sujeto no sufra mayores riesgos durante su práctica – como lesiones, golpes o fracturas–. Una de estas investigaciones pertenece a Efrén y Sánchez (2015).

El estudio, desarrollado en Ecuador por Cristina Ahassi (2008), se enfoca en el aprendizaje de la práctica desde el saber y los modos de transmisión. También profundiza en el análisis de los cuerpos. Al principio, Ahassi describe a los sujetos en el breaking y se centra en sus características sociales y corpóreas. Por otro lado, en su primer capítulo hace referencia a la historia de la cultura hiphop y del break dance. Su desarrollo es importante porque comenta sobre el origen del hiphop, los representantes, elementos, su globalización, el término de movimiento y su relación con el Bronx, lo que nos permite comprender mejor el surgimiento del breaking. Además, hace una breve descripción sobre sus principales fundamentos. Otro aspecto importante de este estudio gira en torno a cómo es la presencia del cuerpo del breaker en las batallas, y la diferencia de género entre los cuerpos femeninos y

masculinos en este baile. La autora también hace referencia a cómo esta cultura masculina afecta al cuerpo de la mujer en el breaking (Ahassi 2008).

El siguiente estudio de James Braxton (2014) se enfoca en la historia del hiphop, mediante la cual relata, con más detalle, sobre la influencia de uno de los mayores exponentes de esta cultura, el Dj Kool Herc, y el surgimiento de la música diseñada para el breaking. También comenta sobre uno de los primeros grupos de breaking que fueron los Rock Steady Crew. Esta fuente describe el surgimiento del hiphop y a sus exponentes. Por otro lado, la enciclopedia realizada por The Breakdancing Ninja (s/f) comenta sobre el origen del breaking y sus fundamentos, pero, a la vez, hace referencia de objetos que pueden servir para esta práctica. Asimismo, desarrolla una breve explicación sobre los atributos que brinda esta práctica al bailarín, como, por ejemplo: mayor flexibilidad, expresión corporal, aumento de la creatividad y la fuerza. También profundiza en los conceptos y movimientos presentes en la cultura del breaking, así como en los cuidados que el desarrollo de esta práctica implica, brindando ejercicios para el fortalecimiento y la relajación muscular.

## **2. Marco conceptual**

### **2.1 *Breaking***

El breaking es un baile que proviene de la cultura hiphop. A los jóvenes participantes de esta movida se les denomina como bboys (Break-Boys) y bgirls (Break-Girls). Por otro lado, es un baile influenciado por diversas bases rítmicas, como las artes marciales, la gimnasia y la salsa (Efrén & Sánchez, 2015, p. 19). Asimismo, la palabra breakdancer y breakdancing fueron términos establecidos por los medios comerciales para referirse a esta danza cuando se empezó a popularizar, y de esta manera las personas a nivel global también empezaron a referirse al breaking de esa forma. Sin embargo, el verdadero término para referirse a este baile es “breaking” (Adelekun, 2019, p.1).

Por otro lado, lo que más lo diferencia son sus cuatro fundamentos: el Top Rock, la realización de movimientos verticales; el footwork, las bajadas al suelo y los movimientos realizados en el piso; el power move, movimientos con mayor esfuerzo físico; y el freeze, una postura corporal congelada durante un momento. Todos estos principios se complementan con el ritmo musical, que no necesariamente es el hip-hop sino que se adapta a otros estilos musicales como el soul, el funk o la música disco; siempre que se mantenga el patrón del ritmo o el uso del beat.

## **2.2 Footwork**

Es uno de los elementos dentro del breaking, en el cual el cuerpo está en contacto con el piso en el plano horizontal. Dentro del footwork surge de manera básica el apoyo de las manos y los pies en el piso, pero durante la ejecución de movimientos los puntos de apoyo pueden variar a otra zona del cuerpo. Como menciona Hernández (2010): “Son los pasos de baile que se hacen en el suelo con las manos y pies (...) la creatividad y originalidad es lo más importante, aunque existen muchos pasos básicos como: 6 step, 4 step, babylove, pretzels, cc’s, etc.” (p. 8). Si bien dentro del footwork se encuentran pasos ya establecidos, como los mencionados anteriormente, también estos son transformados a partir de nuevas variantes que devienen de la creatividad y experiencia del intérprete.

## **2.3 Freeze**

El freeze es uno de los fundamentos del breaking donde el cuerpo, como su mismo nombre lo dice, se queda congelado en una posición rígida y sostenida por un momento, sin traslado alguno del peso. Según lo mencionado por Hernández (2010): “son los movimientos en los que el Bboy se “congela” durante un momento al ritmo de la música. También son de los más difíciles, requieren sobre todo equilibrio y amplitud de movimiento” (p. 8). De esa manera, estos movimientos se complementan con la rítmica de la música, pero al encontrarse en un estado de quietud, el esfuerzo físico aumenta, ya que las posturas que ejecuta el cuerpo

quedan sostenidas en distintos puntos de apoyo en contacto con el piso, y en algunos casos el cuerpo entrando al desequilibrio.

#### ***2.4 Peso Corporal***

Desde el punto de vista de la física se entiende que el peso es la fuerza ejercida de nuestro cuerpo con la gravedad hacia la tierra. De la misma manera, Monroy (1988), en su estudio sobre los factores de movimiento, menciona “El peso es la fuerza que ejerce la tierra, sobre todo cuerpo situado en las inmediaciones de su superficie” (p. 62). De este modo, el peso es un aspecto que se puede sentir sobre una superficie; mientras más ofrecemos nuestro cuerpo hacia la gravedad esta percepción se sentirá más, pero a medida que la intención de ofrecer nuestro cuerpo a la gravedad disminuya, la sensación del peso sobre la superficie será más ligera. Como bien menciona Godino (citado en Carvajal, 2008): “el peso se puede sentir, pero si colocamos objetos en condiciones de ingravidez, donde la aplicación de la fuerza sobre el objeto es retirada y la sensación de pesantez ya no se posee” (p. 38).

De esta comprensión, se encuentra que el peso es un aspecto que se desplaza, pero a la vez es desplazado, construye y simboliza desde la sensación de uno mismo (Carvajal, 2008, p. 92). En este caso el peso se traslada por nuestro cuerpo en movimiento para darle forma, dinámicas e impulso, no solo se queda como un aspecto rígido. Por otro lado, Ullman (1978) comenta: “el peso de los miembros se supera mediante la utilización de un grado relativamente elevado de fuerza muscular” (p. 25). Desde esta perspectiva, el peso estaría en relación a nuestro tono muscular, es decir, a mayor tensión, mayor será nuestro peso, pero en el caso de un tono más ligero, el flujo de movimiento será suave y menos pesado. Louppe (2011) también comenta: “según las decisiones adoptadas en relación con el flujo, la transferencia de peso tendrá resonancias muy diversas (...) la circulación del peso es retenida por la intensificación del tono” (pp. 95 - 96).

De acuerdo con los autores podemos deducir que el peso actúa con la gravedad, pues es un aspecto que se traslada, construye sensaciones y permanece conectado a nuestro flujo de movimiento y tono muscular. Por otro lado, en los siguientes apartados se hará una breve mención sobre estos conceptos y la energía.

- **Tono muscular:** Es el estado de activación de los músculos. Como se menciona en el estudio de Herminia García (1997), los músculos estriados en el cuerpo se encuentran en un estado de reposo y de movimiento que entran en relación con el mundo externo. Asimismo, la regulación tónica permite la preparación y eficacia del movimiento, y con ello se ejerce la postura y equilibrio. (p. 36)

- **Flujo de movimiento:** Es la manera en como el movimiento se desplaza en el espacio. Para Agustí Ros (2009), en su estudio del Laban Movement Analysis, señala que “el flujo es el responsable de la continuidad del movimiento (...), las cualidades del flujo son lo controlado (tenso) o lo libre (fluido, relajado)” (p. 351).

- **Energía:** La energía es un aspecto que se puede percibir entre los cuerpos en interacción y sirve como motor para ejecutar los movimientos. Según Cecilia Ibarra (2016) menciona que el cuerpo al realizar un gesto acumula energía para luego liberarla. Al concentrar la energía se pasa por una tensión y al liberar la energía se pasa por un proceso de relajación, por lo cual se tendría dos aspectos de la energía: fuerte y suave (p. 62).

## ***2.8 Puntos de apoyo***

El punto de apoyo es la parte de contacto de nuestro cuerpo con una superficie. Asimismo, se podría decir que es la parte que sostiene nuestro peso ante la gravedad, para que nuestro cuerpo no colapse sobre la superficie. La mirada de Louppe nos hace comprender como, en el descenso, de los “Go Downs” o transiciones al suelo, se establece un mayor contacto del cuerpo con el piso, del cual surge la relación entre el suelo y los puntos de apoyo, mediante los cuales el breaker o bailarín se hace cargo de sostener su propio peso

sobre la superficie, aunque a veces los apoyos puedan colapsar. En ese caso, los bailarines ya sin fuerzas, se dejan caer, se abandonan. (Louppe, 2011, p. 94). En otros casos, los puntos de apoyo son claros en su percepción, pero dependen del peso que pongamos sobre ellos.

### **3. Historia: Surgimiento del Breaking**

Dentro de su origen es muy importante mencionar que el Breaking proviene de la cultura hip hop. En la primera parte de este segmento se hará una breve explicación sobre esta cultura y movimiento artístico que se originó en el Bronx (EE.UU.), liderada por comunidades afroamericanas y latinoamericanas en la década del setenta. Debido a eso es que esta danza se nutrió mucho de la influencia afro caribeña.

También comentaré sobre algunos de los exponentes más representativos y los elementos alrededor de esta cultura y su globalización.

#### ***3.1. Inicio de la cultura Hiphop***

Durante la presidencia de Richard Nixon surge el "benign-neglect", esto provoca la reducción de los servicios públicos en las zonas marginales, como el sur del Bronx, lo que termina siendo un espacio de pobreza abandonado por las autoridades. De esta manera, surgen grupos que generan violencia a raíz del tráfico de drogas, la falta de educación y empleo. Asimismo, a finales de la década del sesenta, en el año 1968, en el barrio del Bronx, surgen pandillas de puertorriqueños y afroamericanos a consecuencia de los junkies o drogadictos, y a la vez, como una respuesta al conflicto con las pandillas de blancos, lo cual genera más conflictos violentos que implican el uso de armas y enfrentamientos sangrientos. Dentro de este problema, se introduce una nueva ideología para la comunicación entre pandillas, desarrollada por Afrika Bambaata a través de la organización Zulu Nation. Dentro del Bronx las pandillas formaban un dominio territorial por sectores, lo que hacía que el barrio se fragmentara. Gracias a la organización de Bambaata para sus fiestas de barrio en el Bronx River House, se invita a las pandillas de los Skulls y Nomads, lo que contribuyó a

lograr que las fronteras imaginarias creadas por las pandillas en el Bronx, se reconstruyan con una ideología de paz y comunicación (Ahassi, 2008, pp. 20 -22). Dentro de esas fiestas se desarrollaban batallas de breaking entre los grupos de bailarines para establecer la unión y conciliación entre todos. De esta forma fue gestándose el nacimiento de la primera generación del hiphop.

### ***3.2. Elementos de la cultura Hiphop***

En la cultura Hip Hop predominan cuatro elementos: Dj, MC, Graffiti y Breaking. Todos estos componentes básicos surgieron en distintos tiempos, pero cada uno representa la esencia del hiphop. El Dj es el elemento musical del hiphop, su acrónimo significa “Disc Jockey”. El rol fundamental del DJ es mezclar música y animar a las personas a través de este arte, improvisando las canciones mediante el uso de los samplers y los discos. Dentro de sus cualidades es importante que el DJ conozca la estructura de la canción, cuente con un buen reconocimiento musical y un ritmo preciso. Además, el fundador de la música disco David Mancuso consideraba que el Dj debe ser intérprete y oyente, y no debe creerse superior a su audiencia, sino es un complemento entre la música y los que bailan (Efrén & Sánchez, 2015, p.14).

Por el lado vocal se encuentra el MC, su acrónimo significa “maestro de ceremonias”. Uno de los roles del MC es mantener a la audiencia animada, entretenida y dando aliento a los bboys y bgirls. Asimismo, el MC expresa un sentimiento u opinión de la sociedad o mundo en el que vive a través de sus rimas (Jírová, 2012, p.6). Por otro lado, el autor Roa menciona que el Rap es el elemento del hip hop músico-vocal, en el cual, fundamentalmente, se recita rimas y quién canta se conoce como MC (citado en Parra, 2009, p. 17). Un acompañante indispensable para este elemento es el Dj, quien le brinda la musicalidad a las rimas desarrolladas por este personaje.

En el caso del graffiti, se trata de un elemento que aplica la caligrafía, el arte y la escritura en los espacios exteriores de la ciudad, como calles, muros, pistas, paredes, etc. Estos artistas realizan el graffiti con la intención de plasmar sus ideas transgresoras y reivindicativas, expresándose a través de lo visual, dando una imagen de ellos dentro de una sociedad que los invisibiliza (Parra, 2019, p.17). Por otro lado, como menciona Efrén y Sánchez:

No es sólo una actividad productiva, sino que implica un actuar, una intención, una voluntad. Desde su faceta mediática, en el marco de lo ilegal, no se queda en lo estético, sino que llega a abordar una ética e incluso a una política (2015, p.16).

Como siguiente elemento y objetivo principal en esta investigación se encuentra el breaking. Este baile empezó en la década del setenta. Su evolución se manifestó más claramente con la música de James Brown. A la vez, fue un recurso para resolver conflictos entre las bandas. Recibió una atención masiva por los medios mediante el auge de grupos de bailes como los Rock Steady Crew, dando un impulso a las competencias de bandas a través del baile (Efrén & Sánchez, 2015, p.16). Las personas que practican esta danza son denominadas dentro de la cultura como B-boy y B-girl, cuya abreviación significa "Break boys" y "Break girls". Este nombre fue dirigido a los bailarines por Clive Campbell, más conocido por su nombre artístico DJ Kool Herc, quien por ser el músico y productor jamaicano que le da vida a este género musical, además de pionero fue reconocido como el fundador y "el padre de hip-hop" en la década de los setenta. Por otro lado, dentro de esta danza se encuentran cuatro fundamentos básicos: Top rock, Footwork, Freeze y Power Move.

### **3.3. Globalización del Breaking**

El término de Bboying o Breaking denominaba a este baile, pero cuando se alcanzó reconocimiento comercial, lo denominaron Break Dance. Efrén y Sánchez menciona: “el nombre de Break dance fue creado por personas que comercializan este arte deportivo para dar más fama a este baile que combinaba movimientos acrobáticos” (2015, p.16). Por otro lado, a partir de 1983 el breaking alcanza una cobertura mundial, principalmente en EE.UU. y Francia. Es por los medios de comunicación, como las películas de Flashdance (1983), Breakin' (1984) y Beat Street (1984), que los elementos de la cultura hiphop y, en este caso, dentro de ellos el breaking, se empiezan a expandir a distintos lugares del mundo. De ese modo, es a partir de 1992 que el breaking logra ser reconocido en instituciones culturales dentro de EE.UU. y Europa (Hernández, 2010, p. 13). Asimismo, la expansión del hiphop se dio a través de los flujos migratorios, expandiendo a la vez el conflicto racial y la opresión que afectó tanto a esa sociedad. Ese mismo sentir llegó a ciudades que pasaban por un contexto similar, como sucedió en Guayaquil, donde este baile se fue integrando a la cultura local durante los años noventa, mayormente desde los barrios marginales de la zona sur de esta ciudad (Rizzo, 2015, p. 30).

### **3.4. Llegada del Hiphop al Perú (Breaking)**

La llegada del hiphop al territorio peruano comienza a darse a raíz de las películas *Beat Street* y *Breakin'*. Uno de los primeros elementos en llegar durante los años ochenta fue, justamente, el Breaking. Su llegada estuvo influenciada por la clase alta del Perú, pues eran personas que contaban con los recursos para viajar al extranjero lo que les permitió sentir más de cerca la influencia de este baile y traerlo a nuestro país, aunque fue recién a través de la industria del cine, como mencioné anteriormente, que se logró saber que este baile era parte de una cultura (Del Valle, 2016). Pero la historia del hiphop en el Perú no tiene un solo punto de origen. Otro aspecto muy importante que ayudó en la difusión de este movimiento artístico

fue el internet. Durante los años noventa, las Tecnologías de Información y Comunicación (TIC) en organización con la Red Científica Peruana (RCP) y la empresa Telefónica se expandieron por todo el país, lo que trajo el surgimiento de las cabinas de internet, a través de las cuales el acceso a la información del hiphop fue más posible que nunca, propagándose el impacto de su cultura a una velocidad sin precedentes. De ese modo, no solo se obtuvo el alcance a producciones de EE.UU. sino también a las de Europa y Latinoamérica (Jones, 2015, p. 307).

Con el tiempo, a mediados de los años noventa, se forma un grupo que nace para compartir más aspectos sobre esta cultura en territorios peruanos: “el movimiento hip hop peruano”, cuyos integrantes solían tener su lugar de encuentro en el parque Kennedy de Miraflores. En la pequeña rotonda de este parque, el hip hop - al lado de este grupo - se fue conociendo. Hasta la actualidad, en el mes de octubre, celebran su fundación, realizando pequeñas presentaciones sobre cada uno de los elementos del hiphop.

De forma similar, en el año 2000, se crea el grupo “Jambers”. Más tarde, se van formando otras agrupaciones, como Rock Jambers Crew dirigido por Max Del Solar. Asimismo, fueron surgiendo agrupaciones como Original bboys Ayllu, Combinación Perfecta Crew, Damas del Flow, entre otras. En la actualidad, el breaking en el Perú se sigue expandiendo y la práctica de los bboys y bgirls se realizan en diversos lugares. A nivel mundial, el breaking está pasando por un nuevo auge, pues por primera vez en la historia será parte de los próximos Juegos Olímpicos de París 2024. Sin embargo, en nuestro país el apoyo a los bailarines aún no es suficiente, pues es a través de su propio esfuerzo y organización, que logran viajar para representar al Perú en diversos festivales y competencias internacionales.

#### 4. Algunos lugares de entrenamiento en Lima - Perú

En la actualidad, hay diversos lugares en los cuales los bboys y bgirls realizan sus prácticas. Para esta oportunidad, cada integrante tuvo un lugar específico de entrenamiento. Cabe recalcar que este no ha sido su único espacio de exploración, pero fue al que más acudieron para ser parte de esta investigación.

##### 4.1. Barranco

Los entrenamientos en este distrito de la ciudad de Lima se desarrollan en la plazuela central de Barranco. En este lugar no solo se entrena breaking, ya que existen otras agrupaciones de baile que también practican aquí. Sus días de entrenamiento varían durante la semana, pero suelen juntarse a partir de las siete de la noche aproximadamente.

**Figura 1**

*Lugar de entrenamiento en Barranco*



##### 4.2. Lince

En el distrito de Lince los entrenamientos de breaking se desarrollan en el parque Castilla. A pesar de que el lugar es amplio, las prácticas se realizan al costado de una pequeña

rotonda situada en el parque. Suelen juntarse los miércoles y viernes a partir de las cinco de la tarde.

**Figura 2**

*Lugar de entrenamiento en Lince*



### **4.3. Miraflores**

En el distrito de Miraflores, los entrenamientos se realizan en el Parque Grau, dentro del Malecón de La Marina. El horario de entrenamiento es aproximadamente a las siete de la noche, pero aún no tienen días fijos para sus prácticas.

**Figura 3**

*Lugar de entrenamiento en Miraflores*



#### ***4.4. Jesús María***

El lugar de entrenamiento en el distrito de Jesús María se ubica en la Casa de la Juventud, la cual posee un salón especial para entrenar (con previa autorización del encargado), los días sábados a partir de las tres de la tarde.

**Figura 4**

*Lugar de entrenamiento en Jesús María*



## Capítulo II. Un viaje en el tiempo: Fundamentos en los cuerpos del breaking peruano

### 1. Antecedentes y entrenamientos del grupo de bboys y bgirls

Dentro de esta investigación, como se mencionó anteriormente, recogí las experiencias de cinco bailarines de breaking: tres bboys y dos bgirls, quienes cuentan con una trayectoria de más de 7 años en este estilo de baile; incluso dos de ellos llevan practicándolo entre 24 y 39 años. La importancia de recolectar información sobre este grupo de bailarines es que ellos ya cuentan con una experiencia previa dentro de esta danza, ya han pasado por diversas situaciones que les permite ahora sentirse más seguros, con respecto al manejo de ciertos conocimientos en los movimientos y en los fundamentos del breaking. Estos cuerpos del breaking peruano, como decidí llamarlos para este estudio, han tenido varias experiencias distintas en su acercamiento al breaking. Empezaré presentándolos de mayor a menor y de acuerdo a su trayectoria. El primer cuerpo es Max Del. Con respecto a sus antecedentes en el breaking él se inició en 1984, cuando tenía 15 años. A continuación, nos cuenta parte de su historia:

En los siguientes años aprendí otro baile, el New Jack Swing y Hip House y lo combinaba con el Breakin' y Poppin', porque lo relacionaba con la música rap. Estos bailes que menciono no duraron mucho para mí y seguí más con el breaking, solo fue también una moda que no se desarrolló mucho en Perú porque hubo más modas. Entonces en el break dance continué porque lo vi más importante y a pesar de que también dejó de ser una moda, para mí pasó a ser un estilo de vida (comunicación personal, 9 de junio, 2022).

Sus primeros lugares de aprendizaje fueron en el colegio y en el distrito donde vivía, intercambiando figuras, recortando los avances de algunos visuales de televisión y mirando fotografías. A los 17 años formó un grupo de breaking de solo un año de duración que fue Rap Dancing. Con respecto a su entrenamiento menciona que al principio fue constante con sus prácticas, entrenaba casi todo el día durante 7 años, pero cuando surgían problemas de salud o de trabajo debía pausar sus entrenamientos. A pesar de eso, Max Del se convirtió en uno de los pioneros del Break Dance y, con el avance de los años, desarrolló junto a sus compañeros uno de los movimientos más importantes: el “Movimiento Hip hop” También fue partícipe de diversos grupos de baile, pero uno de ellos, creado por él mismo, fue “Rock Jamber Crew”, con el cual logró compartir el breaking a través de la enseñanza. En base a la relevancia de la práctica de los fundamentos del breaking aquí nos comenta lo siguiente:

Primero: hacer las formas completas. Segundo: llevar el ritmo junto al estilo. Le doy importancia a todo lo que lleve estilo propio, al Top Rock y al Footwork. Los más relevantes, en un orden de menos a más, son: Top Rock, Footwork, Freeze y Power Move. Siempre busco mantener lo básico para recordar y así avanzar alguna creatividad o improvisar mis ideas (comunicación personal, 9 de junio, 2022).

El segundo cuerpo es B One. Él se inició en el breaking a los 16 años, cuando aprendió este baile en el colegio con unos amigos. Luego, con Max Del Solar, siendo su primer alumno, y después con Walter Bravo, más conocido como “Moroco”. Sus lugares de aprendizaje también fueron las calles y los parques de todo Lima. Su tiempo de entrenamiento era casi constante porque, por temas laborales, solo entrenaba fines de semana, aunque a veces lo hacía entre cuatro y tres veces por semana. En el 2015 tuvo un accidente donde se rompió un tendón y dejó de bailar por ocho meses. Tras recuperarse retomó la práctica y ahora baila hasta 5 veces a la semana. Intenta entrenar casi todos los días, por lo

menos entre dos y tres horas. Con respecto a los fundamentos aprendió el Top Rock, Footwork y Freeze. En base a su experiencia con los entrenamientos y la enseñanza nos comenta:

Me gusta freestalear en todo momento con los top rock y el rock dance, que es un baile a parte del breaking y uno de los más antiguos, siempre me gustaron los fundamentos, y a eso se debe mi baile más clásico. A su vez, trato de mantener que la esencia no se vaya en ningún momento de mi baile y cuando comparto o enseño a otras personas el conocimiento que tengo, sobre qué es el break y qué es una danza urbana, lo comparto partiendo de que el break es el baile principal de la cultura del hip-hop (comunicación personal, 8 de junio, 2022).

El tercer cuerpo es Fita Good, quien se inició en esta danza hace 14 años, cuando tenía 18. Conoció el breaking en un taller que llevó por dos meses aproximadamente, después se fue formando con la práctica junto a sus amigos y con otros talleres que dictaron algunos exponentes extranjeros. En base a su entrenamiento, nos cuenta, en los últimos cuatro años no ha sido constante, nos cuenta, e incluso tuvo años en los que dejó de bailar por casi seis meses. Fita Good inició aprendiendo Top Rock, Footwork y Freeze, pero ahora, por el tiempo que tiene para entrenar, dedica más horas a los dos primeros fundamentos, pues considera que son las áreas en las que mejor se desarrolló, así que prefiere seguir reforzándolas. “Todos los fundamentos son relevantes porque nunca sabes contra quién te enfrentarás, así que se debe estar preparado para responder, sino te expones a...” (Fita Good, comunicación personal, 22 de junio, 2022). Para ella entrenar los fundamentos está relacionado con las batallas, es decir, con las competencias de breaking. Tener todos los fundamentos claros le da la ventaja de sentirse más preparada ante cualquier contrincante. Asimismo, también dedica tiempo a entrenar los pasos básicos porque necesita familiarizarse con estos.

En un cypher<sup>2</sup> todo debe fluir de forma natural, es por eso que se le dedica tiempo. En un cypher te puedes confundir en un solo paso y podrías desorientarte, depende mucho de cuánto conocimiento tienes del paso para poder contrarrestar algún error (Fita Good, comunicación personal, 22 de junio, 2022).

El cuarto cuerpo es Funky hop. Con respecto a sus antecedentes, él se inició en el breaking a los 14 años. Hoy en día ya lleva 8 años de entrenamiento en este baile, pero hace dos años decidió comenzar a realizarlo de manera profesional. Funky hop comenta que junto a su hermano aprendieron esta danza a través de tutoriales en la plataforma de YouTube, luego conoció a unos bboys en Surco que los invitaron a entrenar. Durante 3 años tuvo dos maestros, después empezó a aprender por su cuenta. Sus entrenamientos los complementa con otras danzas, un poco de gimnasia y algunos días de investigación, pero el baile en sí lo practica 4 veces a la semana. Los otros días realiza ejercicios de fuerza, resistencia y estiramientos. Durante su acercamiento a los fundamentos, señala que lo primero que aprendió fue el Top Rock después llegaron el Footwork, el Freeze y el Power Move.

Hoy en día veo el breaking de otra manera, y lo enseño distinto también, siento que puedo aprender los 4 con ciertos ejercicios para fortalecer el cuerpo y posturas. Creo que para mí no hay un orden de aprender, pero sí creo también lo importante que es tener un top rock y un footwork limpio y entendible, ya que eso es lo que hace el breaking. Más que los pasos básicos entreno estos ejercicios (posición 0) que digo, ya que es lo que hace que se limpien los steps básicos, sobre todo del footwork, más si recurro a ellos para

---

<sup>2</sup> Cypher es un espacio circular y central donde los bailarines se encuentran alrededor. Cada bailarín entra al centro para compartir su baile.

desarmarlo y crear lo mío” (Funky hop, comunicación personal, 7 de junio, 2022).

El quinto cuerpo es Veronik. Ella comenta que inició entrenando breaking a los 16 años, a través de un taller que dictó Max Del Solar en su colegio. Luego continuó con esos entrenamientos en los talleres que impartía Max en la Casa de la Juventud de Jesús María. Fue integrante del grupo Seven Style, y actualmente entrena por cuenta propia. En base a su conexión con este baile relata lo siguiente:

Cuando empecé a conocer más de la cultura del hiphop realmente me impresionó bastante saber que, precisamente, es un mundo dentro de este mundo. No es como cualquier otra danza que antes he llevado; he llevado Huaylas, Marinera, qué se yo, cuando era más chiquita, para aprender bailes, pero cuando entré al mundo del hiphop realmente me di cuenta de que era mucho que aprender, o sea, no solo era en base al baile sino también a lo cultural, a lo artístico, a las reglas de la calle, o sea, hay muchas cosas dentro de este mundo que no te lo esperas y todo eso fue bastante sorprendente para mí (comunicación personal, 12 de julio, 2022).

Sus prácticas son constantes e inició aprendiendo top rock, footwork, freeze y al final power move. Considera que todos los fundamentos son relevantes de aprender porque son parte del breaking.

Trato de practicar los cuatro elementos en cada una de mis prácticas. Hay personas que dedican más su tiempo entrenando estilo o power moves, ambos son exigentes en el nivel de esfuerzo y al nivel de físico, y de exigencia cardiovascular y de flexibilidad. El power move en específico requiere mucha determinación y fuerza también, como mujer destaco el trabajo que genera en nosotras realizarlo por la exigencia de fuerza ya que hay aspectos en las

mujeres como el bajo porcentaje de testosterona que nos exige a desarrollar más la fuerza mediante la practica constante, de todas maneras, hay muchas mujeres alrededor del mundo destacando en power move y eso es digno de admirar. A mí me gusta mucho practicarlo por el reto que implica hacer cada movimiento, y en general me gusta practicar los cuatro elementos para tener salidas más completas (Veronik, comunicación personal, 12 de julio, 2022).

## **2. Acercamiento a los fundamentos: Footwork y Freeze**

En el mundo del breaking hay diversas perspectivas, e incluso en cada país algunos movimientos se nombran de manera distintas. Asimismo, en el recojo de información de los cuerpos del breaking peruano hubo distintas miradas, pero de una u otra manera se entrelazaron. Como se sabe, dentro del breaking existen 4 fundamentos: top rock, footwork, power move y freeze. Para este trabajo nos estamos centrando en dos de ellos: footwork y freeze. Desde las perspectivas de estos cuerpos el footwork es un trabajo de pies con un lenguaje particular. Así lo explica Funky Hop:

El footwork es el lenguaje del breaking, antes de los giros de cabeza, mortales, etc. El footwork fue una de las primeras creaciones del breaking, fue lo que lo hacía diferente de otros estilos de danzas y ahí voy, a que es un lenguaje, tal vez tenga pasos básicos, el cual todos puedan aprender, pero no todos pueden hablar breaking, es algo que toma mucha práctica, exploración y personalidad (comunicación personal, 7 de junio, 2022).

En ese sentido, el footwork también es la transmisión de un mensaje, relacionado a lo que el bailarín quiere compartir con el resto, ya sea su esencia, un mensaje simple o la interpretación de la música. Todos estos aspectos no son fáciles de desarrollar, pero con el entrenamiento se vuelven menos complejos. También tiene que ver con la consciencia, desde este punto Bartal menciona: “los movimientos de un cuerpo plenamente conscientes pueden

organizarse para que sean tan expresivos como cualquier lenguaje” (2010, p. 15). De esta manera, el hablar con el footwork se vuelve una manera de ser consciente del movimiento para desatar una expresividad clara hacia los demás. Sobre este fundamento, Fita Good agrega: “es la habilidad que tienen los pies con el cuerpo en el suelo, es un trabajo riguroso de preparación. Juega mucho y en conjunto la habilidad, agilidad, conocimiento y creatividad” (comunicación personal, 22 de junio, 2022).

Por otro lado, B One señala:

Un trabajo de pie da la impresión de que es muy rápido, pero con el tiempo me di cuenta de que más que velocidad es un baile en el piso, en el que tienes que tener forma y saber usar tu propio peso; es ir de menos a más (comunicación personal, 8 de junio de 2022).

Veronik, por su parte, agrega:

El footwork es el trabajo que se hace dentro del breaking, incluye las cuatro extremidades, pero es un trabajo de piernas. Entonces, es lo que generamos, pero, obviamente, es con las cuatro extremidades porque estás constantemente apoyando ambas manos o brazos en el piso (comunicación personal, 12 de julio, 2022).

En conclusión, se entiende que el footwork es un trabajo corporal exigente a nivel del piso, donde se utilizan principalmente cuatro apoyos con los brazos y piernas, aunque las extremidades inferiores tienen mayor protagonismo en el movimiento. Es un juego constante con el peso corporal porque se pasa de un punto de apoyo a otro, lo que permite que el cuerpo desarrolle una forma más definida en el espacio.

Por otro lado, dentro del footwork también se desarrolla otro concepto: el floorwork. Ambos se diferencian en los puntos de apoyo que usa el cuerpo sobre el piso y en los

desplazamientos que logran los bailarines a partir de estos. En un primer caso, cuando le pregunté a Veronik sobre el concepto y la diferencia de floorwork, ella respondió:

¿El trabajo con la espalda? Lo que pasa con el breaking es que ha evolucionado bastante, cuando empezó en la época de los ochenta era algo que ahora no es definitivamente, ósea, se han ido implementando más cosas, como lo que se llama floorwork. Hay diferentes movimientos dentro de la cultura del breaking y han evolucionado mucho a través de los años, o sea, antes era hacer un trabajo básico de un footwork o un top rock y, aparte, un power move. Ahora ya va todo junto, o sea, los grandes bboys que están metidos (me refiero a años en ese trabajo), han evolucionado en la danza de una manera impresionante. Incluso ahora, creo que los que son más potencia en el breaking son los niños por su creatividad (comunicación personal, 12 de julio, 2022).

A partir de este párrafo, se confirma que el breaking ha ido evolucionando en el tiempo, incorporando a su paso nuevos conceptos, por la misma creatividad de los bailarines. Asimismo, para ellos el floorwork es un trabajo de todo el cuerpo en contacto con el piso. En este caso surgen diversos puntos de apoyo, como la zona de la espalda y la cabeza, a diferencia del footwork, que, por lo general y dentro de los movimientos básicos, los puntos de apoyo son los brazos y las piernas.

Otro aspecto importante dentro de este fundamento es su relación con la música. En base a eso, cuando le pregunté a Veronik si considera que la música es un aspecto esencial dentro del footwork, ella respondió:

Sí, definitivamente, porque, o sea, no solo en el footwork, sino también en el top rock, power move y en los freezes, porque nosotros no podríamos llamarlo danza si no hubiera música, sería algo más como lo quieren llamar

“deportivo”, que para mí no está mal porque es parte de... o sea, es un trabajo que tú haces con el cuerpo, pero sin música no hay danza (comunicación personal, 19 de julio, 2022).

En el caso de Fita Good, la música dentro del footwork es una motivación para la creación:

Sí, porque nunca he visto un evento sin música, o sea, es el complemento, creo yo lo que te motiva hacer, a crear pasos, sí o sí tiene que estar, sea música, sea que estén tocando cajones o bulla con sentido. Yo creo que sí, definitivamente sí (comunicación personal, 29 de junio, 2022).

Pero B One y Funky Hop también comentan que, si dentro del breaking la música es esencial, es el propio bailarín quien decide dejar influenciar su danza con este aspecto. Por lo tanto, si bien la música puede ser una influencia dentro de esta danza, para que el cuerpo pueda crear y expresar un mensaje, es el bailarín el que lo construye a través de su creatividad, a través de su propia esencia decide si ir con la música o dejar que esta se acople a lo que está creando.

En el caso del freeze, se comenta que es una postura congelada en cualquier posición y, a diferencia del footwork, puede realizarse desde cualquier nivel espacial. Sin embargo, en esta investigación el enfoque del freeze está en relación a un nivel bajo, es decir, donde el cuerpo tenga mayor contacto con el piso, para estudiar más de cerca las posibilidades de los puntos de apoyo y entender mejor sus diferencias con el footwork. En base al concepto de freeze, Funky Hop señala:

Los freezes son los movimientos en donde te congelas con la música, el patrón de los break-beats tiene acentos en los 5 y 1 (de un patrón de un 8) y es ahí en donde entran los freezes. Además, el freeze dentro del breaking puede ser cualquier movimiento en el que te congeles (postura arrodillada, parada de

brazos cruzados, etc.), en el cual siempre desarrollamos la creatividad (comunicación personal, 7 de junio, 2022).

Entonces, de acuerdo a sus testimonios, se puede decir que dentro de las posturas del freeze, si bien hay movimientos ya establecidos, es en base a la creatividad de cada bailarín que se generarán otras posturas o variantes de las ya conocidas. En palabras de Fita Good: “Es detener toda una secuencia en un momento, en un beat, un momento que será el cierre de todo un trabajo. Podría decir que son los segundos más o menos importantes de una salida” (comunicación personal, 22 de junio, 2022). Por último, B One define el Freeze como “cualquier posición que dé un mensaje, sea de pie o en forma de algún paso de dificultad donde cuidas los gestos de los brazos y piernas” (comunicación personal, 8 de junio, 2022). Por lo tanto, se puede concluir diciendo que el freeze, al ser un movimiento congelado también denota el fin de una presentación, pero a la vez es un mensaje al igual que el footwork. De este modo, para que estas posturas sean claras los gestos del cuerpo tienen que establecer una figura fija.

### ***2.1 Movimientos básicos del footwork según la perspectiva de los bboys y bgirls peruanos***

Para Funky Hop, antes de realizar los movimientos básicos hay una postura básica: la postura 0. Según él, es fundamental que un bailarín lo tenga en consideración. De la misma forma, MaxDel y B One coinciden en que esta posición es una base para iniciar los movimientos básicos. Aquí, Funky hop menciona:

Yo creo que antes de un movimiento básico hay una postura básica que es la posición cero y los kick out o los kick, que son las patadas. Considero que eso en el footwork te ayuda a los cambios de brazos, que es el cambio de peso y a partir de eso puedes enseñar los otros step, que son los básicos, del 1 al 12.

Los step son como si fueran letras, son herramientas que te ayudan para que tú a través de esas letras puedas crear una palabra, si lo vemos de esa manera.

Como que, un one step es una letra, un six step es otra. Si tú quieres hablar breaking y hablar footwork no vas hacer un one step y un six step, sino vas a combinar. Por ejemplo: one step, cortas a six step y haces medio six step y de ahí puedes ir a un tree step, que es otra palabra y de ahí puedes pasar a otro one step o two step (comunicación personal, 7 de junio, 2022).

Es decir que las posturas básicas dentro del footwork son una base para generar los otros movimientos básicos, que ellos denominan: los steps. ¿Qué vendría a hacer del 1 al 12? Éstos se denominan así porque en cada movimiento el pie marca un paso, es decir, si realizan un 4 step, el pie pisa cuatro veces en el piso y, según cada uno de estos steps, el pie va en distintas direcciones. Por consiguiente, el tener estos steps claros ayuda a construir una secuencia de movimiento y se pueden combinar de diversas formas. Con respecto a los pasos básicos, Fita Good comenta lo siguiente:

Son seis:

- One step, es hacer el movimiento con un solo paso.
- Two step, movimiento con dos pasos.
- Three step, movimiento con tres pasos.
- Four step, movimiento con cuatro pasos.
- Five step, movimiento con cinco pasos.
- Six step, movimiento con seis pasos.

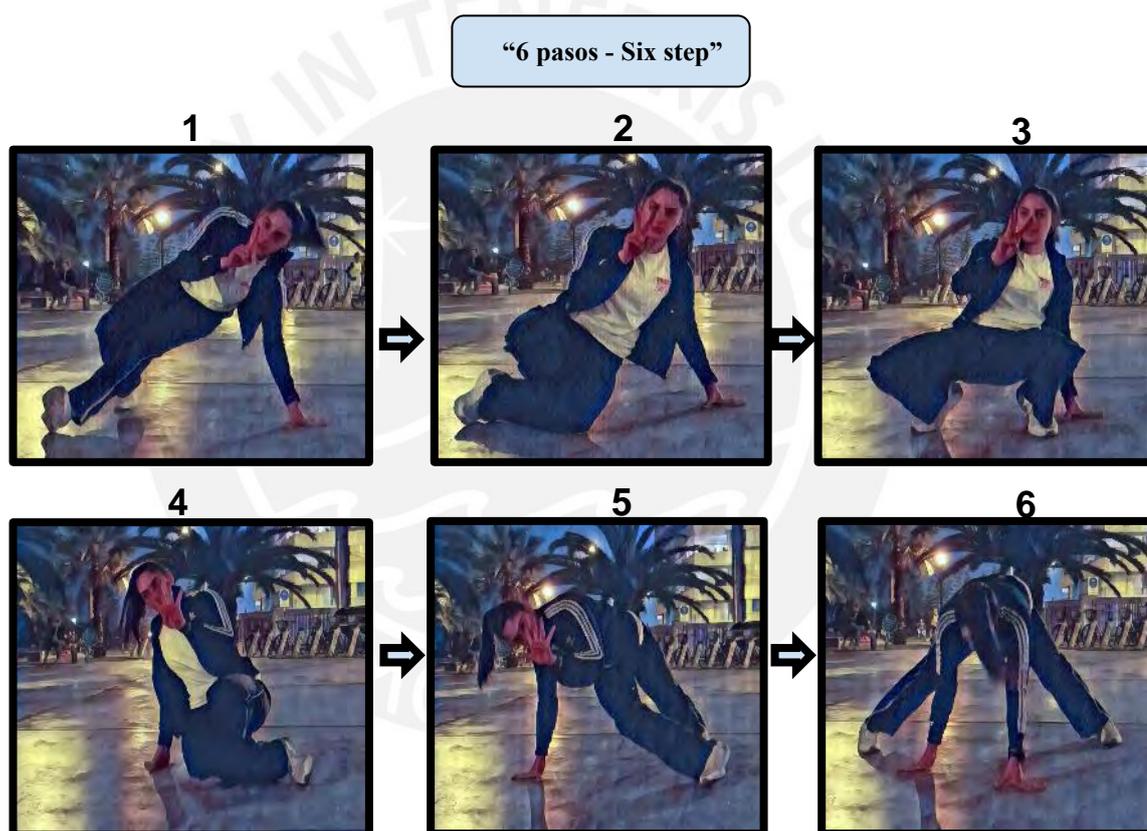
Y entre todos podríamos combinar y llegar al twelve step. Los seis primeros son los básicos que todo iniciado debe aprender. En mi caso no recurrí a realizar todos por falta de conocimiento. Ahora los vengo entrenando, pero entrenarlos desde un inicio es mejor para que el desarrollo sea más rápido y se pueda tener más variedad de pasos (comunicación personal, 29 de junio, 2022).

Por otro lado, Veronik agrega:

Las bases del footwork mundialmente conocidas son: el 6 step, 4 step, los c's c's y helicopter. Bueno, o sea, simplemente se manejan por números. Los conocidos son el 4, 5, 6, 7, 3. Son cosas básicas que ya desde siempre se han venido enseñando y así se han ido implementando, es decir, "tengo una idea, a este 7 voy a añadirle un paso más" y se convierte en un 8; así va evolucionando (comunicación personal, 19 de julio, 2022).

**Figura 5**

*6 pasos o Six step.*



Con respecto al aporte corporal que brindan los puntos de apoyo y el trabajo de peso en el footwork, MaxDel considera lo siguiente:

Me da sensación de poder propio, de lograr el juego de manera poética. Me da relación con la música, cuál sea que suene bien para mis oídos y goce de una sensación en conjunto, eso fortalece mi seguridad motora, no tanto física.

Mejorar mi habilidad de mis piernas y brazos (comunicación personal, 14 de junio, 2022).

Por otro lado, B One agrega: “Da fortaleza en las piernas y despierta mis reflejos” (comunicación personal, 8 de junio, 2022). Asimismo, Fita Good nos comenta:

En el footwork, en realidad, me dan un toque de resistencia y facilidad para hacer los movimientos los puntos de apoyo. Si me apoyo en los brazos, mis piernas están más libres, si me apoyo en las piernas puedo hacer movimientos más rápidos con los brazos para entrar a otros movimientos. El movimiento de la cadera me da precisión y fuerza para que se vea bien el footwork. Y eso en principio (comunicación personal, 29 de junio, 2022).

En conclusión, para los bailarines del breaking peruano, el aporte que genera el footwork en sus cuerpos es lo que les brinda más resistencia para ejecutar los pasos, fortaleciendo los músculos de sus piernas y la seguridad motora, haciéndoles sentir una mayor activación de sus reflejos y aumentando la conexión con su propio ser, así como su capacidad para realizar los movimientos. Siempre en sintonía, con la música y el beat.

## ***2.2. Movimientos básicos del freeze según la perspectiva de los bboys bgirls peruanos:***

Dentro de los movimientos básicos del freeze, en relación a un nivel bajo, se encuentran diversas posturas como: baby freeze, head freeze, shoulder freeze, turtle freeze, etc. Se considera que son los más básicos porque dan entrada a otros movimientos más complejos y porque los puntos de apoyo son los mismos. Sin embargo, dependiendo de la creatividad del bailarín, estos pueden variar y tomar otras formas.

Figura 6

*Postura de freezes (baby freeze, shoulder freeze, parada de cabeza, parada de cabeza- variante)*



"Baby freeze".



"Shoulder freeze".



"Parada de cabeza".



"Parada de cabeza - variante".

Para algunos de los cuerpos del breaking peruano, el aporte principal que brindan los puntos de apoyo y el manejo del peso corporal, dentro de estas posturas básicas, es el desarrollo de la fuerza corporal; pero para Funky Hop es mucho más que solo eso:

También me ha enseñado a que uno puede bailar hasta parado de cabeza, porque en esa postura puedo ir con la música, en esos traslados de freezes puedo bailar y mantener el compás del beat. Y, de acuerdo a la corporalidad, me ha enseñado dónde tengo mis propios puntos de apoyo, ya que eso es algo un poco personal, depende mucho de la estructura de tu cuerpo y tu flexibilidad (comunicación personal, 7 de junio, 2022).

De esta manera, los aportes mencionados les permiten hacerse más conscientes, sobre la diversidad de movimiento que el cuerpo puede realizar en el espacio, cambiando los puntos

de apoyo, por lo cual, ya no solo se piensa en posturas cotidianas, como estar de pie, sino que se desarrollan otras, apoyando la cabeza en el piso o realizando posturas con otros puntos de apoyo, como el codo, el hombro, etc. Por otro lado, MaxDel señala: “Al resistir mi peso, lograr equilibrio, mejorar mis estiramientos y contracciones, de hecho, descubro que voy pensando en la acción” (comunicación personal, 9 de junio, 2022). Asimismo, B One comenta: “Saber usar el cuerpo en el suelo no solo incluye manos o brazos, sino el dorso completo” (comunicación personal, 8 de junio, 2022).

Por último, un pequeño extracto de lo conversado con Fita Good:

Me puede dar equilibrio, un poco de resistencia al movimiento, hacer que se vea fuerte a la hora que entras, sales, agilidad, porque, a veces, cuando haces el freeze sales a otro movimiento para pararte, o para caer en el piso, hacer otro movimiento creo que te da facilidad para salir a otros movimientos. Sí, como un impulso (comunicación personal, 29 de junio, 2022).

En conclusión, el entrenamiento del freeze les aporta de diversas formas, ya que estimula el desarrollo de la creatividad y su relación con el espacio, desde otras perspectivas, llevándolos a mejorar sus impulsos de movimiento, desafiando su agilidad, equilibrio y resistencia.

## Capítulo III. Una congelada en el tiempo

### 1. Posturas básicas en el footwork

Dentro de la práctica de los cuerpos del breaking peruano se aprecian diversos movimientos claves (considerados básicos), que ayudan a tener una buena base para luego realizar variaciones de movimientos y, poco a poco, movimientos más complejos.

A pesar de la dificultad para delimitar estos movimientos o posturas básicas, porque desde la perspectiva del grupo se considera que el breaking es una danza muy compleja, se lograron rescatar ciertas posturas básicas para el estudio, aunque es importante aclarar que no son las únicas, pues hay una amplia variedad de estas. Sin embargo, las posturas mencionadas dentro de estos hallazgos, de una u otra forma, se interrelacionan con los otros movimientos básicos, para construir una base más estable y desarrollar una mayor consciencia corporal sobre lo que se está realizando.

#### 1. 1. Postura 0

En el capítulo anterior se mencionaron algunos elementos básicos del footwork, más conocidos como los steps. Se encontró que dentro de ellos hay una postura inicial, la cual, para los bboys y bgirls de esta investigación es necesaria para ejecutar correctamente estos pasos. En adelante se le llamará “postura 0”, dado que representa un punto de partida para realizar los movimientos. Asimismo, es una postura por la que se pasa y a la que se retorna constantemente, al ejecutar cualquiera de los steps básicos.

En la práctica de los cuerpos del breaking peruano, se aprecia que los puntos de apoyo en contacto con el piso, dentro de esta postura, son los pies. Dentro de la postura 0, la parte en contacto del pie con el piso son los metatarsos. Esta forma ayuda a que el peso de la cadera se dirija hacia arriba y cambie la dirección de las rodillas en el espacio. Es importante mencionar que la cadera no está desvanecida en los pies, es decir, que todo su

peso no colapsa en ellos, sino que al mantener el centro de gravedad activo (también llamado core<sup>3</sup>) y con la proyección de la energía hacia arriba, se aprecia que el tono muscular de la cadera se activa, acompañando la dirección del centro en el espacio. Por lo tanto, esto permite que la pierna se desplace con más libertad al distribuir el peso de un pie al otro y de ese modo, al posicionar los brazos correctamente, se da entrada a los steps básicos.

**Figura 7**

*Postura 0 desde dos ángulos*



Postura 0 de frente



Postura 0 de costado

Sobre eso mismo, Veronik señala lo siguiente:

En el footwork, una postura básica que yo considero es esto (postura 0), porque esto es tu centro, tu eje, acá tú tienes el core directo hacia arriba. Si tú puedes lograr esto, puedes lograr esto (ejecuta otros movimientos - steps básicos). Ahora, para enseñar un principio básico del footwork (ejecuta el movimiento) esta postura no sale sin esta “postura 0”, entonces, para una básica es esto (realiza la postura 0). Además, da fortalecimiento del core, que

<sup>3</sup> Core: Zona abdominal del cuerpo.

es el núcleo básico principal para desarrollar todo lo demás. Entonces, estas son las posturas, de acá cambio y al otro lado (realiza el movimiento de lado). De acá hago esto (ejecuta un movimiento - “step”), o sea, de esta postura salen todas, así que yo diría esto (postura 0). Mantener este equilibrio genera esta postura porque de acá sale todo lo demás (comunicación personal, 12 de julio, 2022).

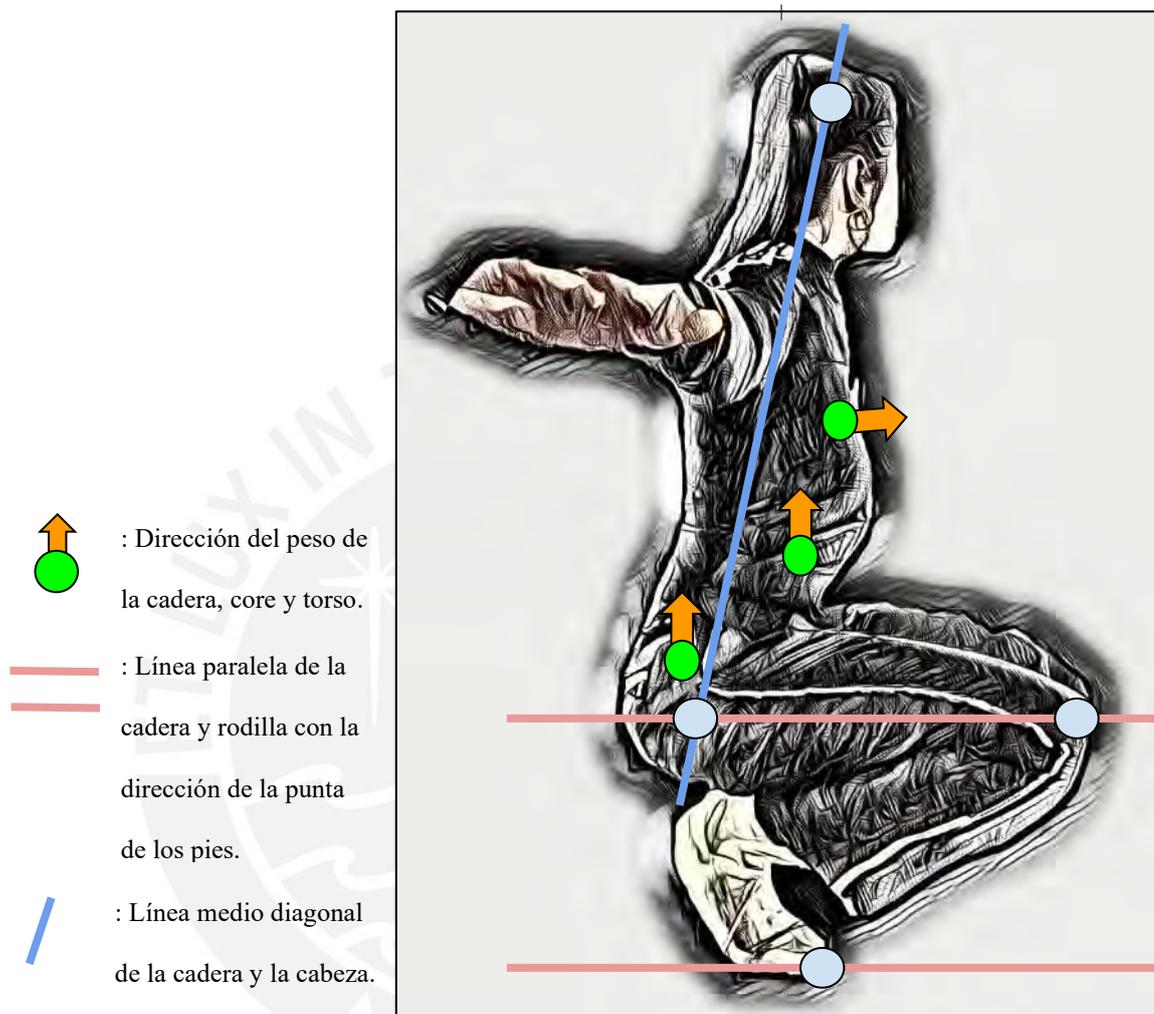
De esta manera, si bien esta “postura 0” permite iniciar o servir de transición para los steps básicos del footwork, también brinda un fortalecimiento del core o zona abdominal, para lograr un mayor equilibrio entre el movimiento y las posturas. Cuando realicé el movimiento y observé a los otros cuerpos, también percibí que tener el tono muscular activo en esta zona es un aspecto importante para mantener la alineación de la cabeza y el coxis en el espacio, es decir: un eje estable en la verticalidad. En ese ejercicio, esa línea está proyectada ligeramente hacia la diagonal, porque el peso del torso está direccionado hacia adelante. En caso contrario, si este peso se dirige hacia atrás se presentaría una ligera entrada hacia el desequilibrio, causando tensión en las lumbares y desafiando al máximo el control de la postura. Con respecto a las rodillas (ver figura 7), ambas están direccionadas ligeramente hacia las diagonales del lado y alineadas a la cadera, formando una línea paralela con el piso y la punta del pie para generar estabilidad.

Al respecto, le pregunté a Veronik si en esta postura, tal como ella la realiza, las rodillas deben ir hacia afuera o hacia adentro. Así me respondió:

Yo diría que, hacia afuera, porque si las pongo hacia adentro pierdo equilibrio, no hay comodidad y no te va derivar a mucho; las puedes utilizar para una variante, pero no le encuentro la misma estabilidad que esta (postura cero con rodillas hacia afuera) (comunicación personal, 12 de julio, 2022).

Figura 8

*Dirección y alineación en la "Postura 0"*



### ***1.2. Postura de "Trípode"***

La siguiente postura, a la que se le denominó "trípode" para esta investigación, por la forma triangular que se adquiere con los puntos de apoyo, es una postura que está presente dentro de los steps básicos del footwork. Los principales ejes para formar la triangularidad que caracteriza a esta postura son las manos, el pie y el hombro.

En la práctica de los bboys y bgirls del breaking peruano, se encontró el concepto de ángulos en el cuerpo, haciendo referencia a que muchas posturas del breaking forman figuras

exactas con un ángulo fijo, ya sea de  $90^\circ$ ,  $45^\circ$  ó  $180^\circ$ , entre otros. Gracias a esta perspectiva es posible reconocer una mayor claridad en los movimientos, y, a la vez, para lograrlos se requiere toda la atención de los bailarines en la distribución del peso y los puntos de apoyo.

**Figura 9**

*Postura Trípole, vista desde tres ángulos*



En conversación con el grupo, se encontró que en esta postura la mano está ligeramente alineada al hombro (ver figura 9: Postura Trípole, vista desde el lado derecho), para así formar una estructura estable y recta, lo que permite tener un mejor soporte para el peso corporal al realizar los movimientos del footwork; a diferencia de alejar la mano de la línea medio recta, con el hombro hacia atrás o hacia adelante, pues eso genera que el hombro se sobrecargue de tensión y corra el riesgo de lesionarse. Asimismo, se genera desestabilización y no hay una base estable. Cabe señalar que la mano no está pegada a la cadera, sino que hay una ligera distancia entre ambas (ver figura 9).

Con respecto a este punto, Veronik menciona:

Realizar bien el ángulo de los puntos de apoyo, porque si yo ya me desvíó del ángulo que te digo, por ejemplo, el brazo de palanca, entre la muñeca y el hombro, si yo lo tengo muy alejado o acortado, porque no puedo aguantar mi

propia fuerza, esto no me va a dejar realizar el movimiento. O sea, ahí el ángulo es básico para realizarlo, los puntos de apoyo deben estar equilibrados. O sea, hay una manera en todo como nosotros hacemos que ya está precisa, ya está plasmada, entonces nosotros tenemos que tener bien este ángulo establecido. O sea, como ya nosotros tenemos una práctica previa a realizar el footwork, que son unos ejercicios para ir manejando estos ángulos y los puntos de apoyo al realizarlos, ya sé que al salirme del ángulo lo que se puede generar es una lesión, que no me salga el movimiento, que no haya rotación en el movimiento o en la realización de estos mismos (comunicación personal, 19 de julio, 2022).

A diferencia de la postura 0, en la postura trípode, al apoyar los brazos, la espalda se va ligeramente hacia atrás, pero el peso del torso se sigue dirigiendo hacia adelante y ligeramente hacia arriba. En conversación con Veronik, ella señala que este aspecto es para dar más presencia de la energía en el espacio, a diferencia de tener el torso encorvado, que hace que el peso sea mayor en el brazo y no se aprecie la energía del bailarín hacia afuera, o hacia las demás personas que están alrededor (comunicación personal, 19 de julio, 2022).

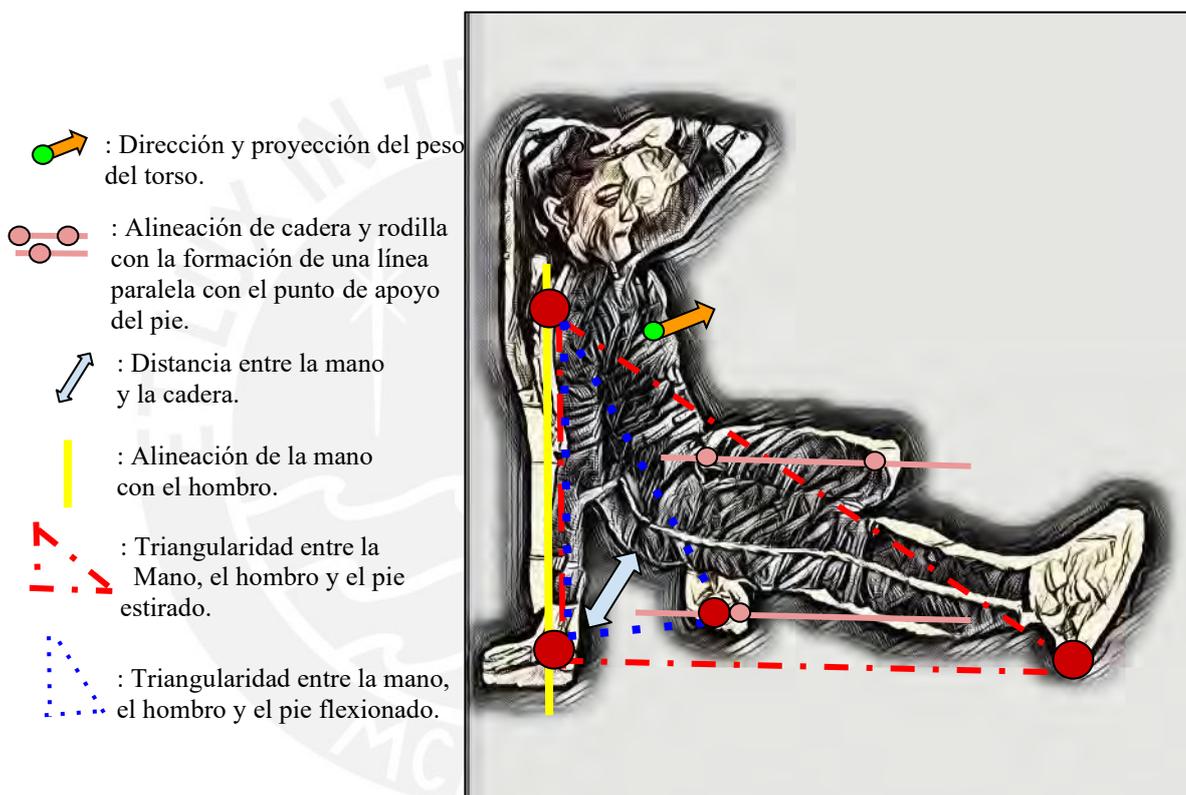
Por otro lado, esta postura viene acompañada del “ladeo” para hacer cambios de frente, en este caso, hacia la izquierda y la derecha. El ladeo consiste en el intercambio de brazos como punto de apoyo. Asimismo, al observar a los cuerpos realizar el ladeo dentro de su práctica, noté que el recorrido de sus brazos, para el cambio de apoyo, dibujaba un medio círculo en el espacio y que los brazos no se estiran por completo. En cierto aspecto, me di cuenta que al estar el brazo más cerca al cuerpo, iba a permitir cambiar más rápido un brazo con el otro, porque está más cercano al piso, a diferencia de alejarlo.

Otro aspecto importante que mencionan los cuerpos del breaking peruano, es que los brazos van a tomar cualquier postura en su recorrido por el espacio, es decir, no hay una

manera establecida en cómo se tienen que mover, ya que va a depender de la imaginación de cada bailarín y el estilo que le quieran dar. Pero algo que sí se tiene que tener en cuenta dentro de esta postura es la separación del brazo con la cadera, la alineación de la mano con el hombro, la posición de los pies (que se analizará en el siguiente apartado) y la dirección de las rodillas y el torso, para una correcta ejecución de los movimientos.

**Figura 10**

*Dirección, alineación y triangularidad en la “Postura Tripode”*



### **1.3. Postura de manos y pies en el footwork**

**1.3.1. Manos.** Al observar la práctica de los cuerpos del Breaking peruano, en cada uno vi diferentes formas de apoyar la mano dentro del footwork. Estos puntos de apoyo de las manos en contacto con el piso son: la palma de la mano, las yemas de los dedos y la extensión interna de los dedos, hasta la parte posterior de los nudillos, siendo esta última una de las posturas de manos más frecuentes; lo cual me llevó a las siguientes preguntas ¿Por qué

apoyan de esa manera las manos? ¿Es parte de la técnica del footwork tener esa postura? ¿En qué les ayuda esta postura para la ejecución del movimiento?

**Figura 11**

*Posición de manos en el footwork*



Apoyo con la palma de la mano.

Apoyo de la mano parte interna de los dedos.

Apoyo de la mano con las yemas de los dedos.

En primer lugar, sobre el apoyo de la palma completa en contacto con el piso, es una forma de colocar la mano que para algunos de los bboys y bgirls, con respecto a las posturas básicas, hace que el movimiento no se vea muy estético, es decir, que no se realice la postura como debería ser. En los apartados anteriores, sobre la postura 0 y trípode, en relación a los demás movimientos, se evita poner la mano plana porque da menos altura para que la pierna, entre la cadera y las manos, se desplace de una manera fluida. También esa postura hace que el torso se encorve y no tenga una proyección hacia afuera, es por eso que la energía se mantiene cerrada hacia el propio cuerpo. Sin embargo, estos aspectos también dependen del tamaño de la extensión de los brazos del bailarín, es decir, si su brazo es más largo desde la extensión de los hombros hasta la cadera, es posible que al utilizar la mano plana logre la postura correcta para ejecutar los pasos básicos del footwork. Asimismo, esta postura es más recurrente para las transiciones hacia los movimientos más fuertes, como el Power Move, que permite un mayor empuje y amortiguación del cuerpo al impactar con el piso.

La segunda postura de las manos con apoyo de la parte interna de los dedos, que llegan hasta la parte anterior de los nudillos, les brinda a los bailarines más resistencia, fuerza, facilidad para moverse, rapidez y altura. En cada uno de los cuerpos la reacción a esta postura es diferente. Al inicio puede ser muy compleja, pero lo bueno de esta postura es que le permite al tono muscular del brazo estar un poco más activo. Al entrar en la práctica, percibí que, a diferencia de la postura de manos planas, esta postura por momentos bloqueaba la flexión de los codos, pero mientras más aumenta la práctica y la costumbre, estos músculos, en vez de tensarse, se van poniendo más ligeros para que el codo tenga la posibilidad de moverse, desarrollando más fuerza y resistencia. También percibí que la dirección de la mano se dirige hacia afuera, y los dedos están extendidos y separados entre sí en la dirección de la diagonal de atrás, a excepción del dedo pulgar que se direcciona hacia el costado. Asimismo, este dedo pulgar es el único que se apoya desde la yema, a diferencia de todos los demás que logran apoyar hasta la parte posterior de los nudillos. Sin embargo, para tener mayor amplitud en este punto de apoyo y soportar el peso del cuerpo, los dedos deben ir extendidos y separados entre sí.

Por otro lado, aporta una mayor altura en la separación de los hombros con el piso, esto con el fin de elevar más el torso y que su peso se dirija hacia arriba, de esta manera también se dirige el peso de la cadera hacia arriba. De este modo, el peso corporal sería menor con esta postura de manos, ya que al generar mayor altura direcciona el peso de torso y cadera hacia arriba, por lo cual las piernas ganan más espacio para movilizarse, aumentando la agilidad del cuerpo para realizar el footwork. Sin embargo, para que esta postura tenga mayor altura, es decir que el torso y las caderas estén más elevadas y haya mayor separación de estos con el suelo, debe ir acompañada con la postura de los pies, desde el punto de apoyo de los metatarsos. Todo esto en conjunto permitirá, desde la perspectiva de MaxDel, que los

movimientos sean más hábiles y se presenta una lucha contra la gravedad (comunicación personal, 9 de junio, 2022).

Asimismo, consideran que esta postura puede hacer daño, ya que suele sacar callos y para la mayoría de bailarines, cuando se inician con esta postura, es muy frecuente doblarse el dedo, ya que todavía no han conseguido una correcta distribución del peso, es decir, que no hay un apoyo de otras partes del cuerpo para sostener el peso, dejando que todo el peso corporal se dirija a las manos. Otra variable es el tema del piso, pues si resulta ser muy resbaloso y aún no se tiene el control del movimiento, hay una gran posibilidad de lesionarse. Fuera de eso, uno de sus beneficios es que los pasos se aprecian mejor, debido a que hay una mayor proyección de energía del cuerpo, permitiendo que el movimiento se desplace con mayor amplitud en el espacio.

Por último: la posición de la yema de los dedos. Para los cuerpos del breaking peruano esta postura no es amigable, pues consideran que es muy dañina, ya que, si no se tiene realmente el control de los movimientos, los cuales deben apoyarse en el core y en las piernas, aumentan las posibilidades de lesionarse los dedos. Sin embargo, comentan que muchos bboys y bgirls utilizan este apoyo cuando ya tienen el dominio de esta postura, así como de la rapidez con que ejecutan los movimientos, por eso ya no necesitan tanto el impulso o el apoyo de las manos, pues toda la energía la sacan desde el centro y las piernas que realizan el footwork.

Por su parte, B One considera que adoptar algunas de estas posturas de mano dependerá del propio bailarín, por lo cual agrega:

También es dependiendo de cómo uno se sienta cómodo; unos pueden poner la palma, otros, la yema, otros, los nudillos<sup>4</sup>. Eso va a depender de cómo te

---

<sup>4</sup> En este caso la postura “nudillos” se está haciendo referencia a la postura de mano apoyando la parte interna de los dedos hasta la parte anterior de los nudillos (ver figura 11).

sientas cómoda, porque si te enseño cómo yo lo hago, no te vas a sentir bien, pero, a ver usa los nudillos, “ya profe, me siento bien”, entonces trabajamos con eso. A ver pon la palma, “no profe, no llegó”, entonces trabajamos con los nudillos (comunicación personal, 8 de junio, 2022).

De esta manera, al haber posturas fijas que dan mayor estética al movimiento, el cuerpo, dentro del breaking, es libre de decidir cuál de todas se amolda mejor a su esencia y comodidad, más allá de la “técnica”.

**Figura 12**

*Dibujo de los puntos de apoyo en la mano*



**1.3.2. Pies.** En el caso de la postura de los pies en el footwork ocurrió algo similar como con las manos, pero, a diferencia de estas, sólo se encontraron dos formas de apoyo: la planta del pie y los metatarsos. Se observó que el apoyo, en las posturas básicas del footwork, se realizaba más desde los metatarsos en contacto con el piso. Esto tiene que ver, como mencionan los integrantes, con que, en el punto de partida para realizar los movimientos, que es la postura 0, la posición de pies es de esa manera, porque como se observó anteriormente,

si se coloca toda la planta del pie, el peso de la cadera se dirigiría con mayor potencia hacia el suelo y esto perjudica la fluidez del movimiento de las piernas. Asimismo, si la proyección del torso se dirige hacia adentro, se generará un encorvamiento muy notorio en los cuerpos.

**Figura 13**

*Posturas del pie en el footwork*

*Posturas de pie en el footwork*



Apoyo de la planta del pie.

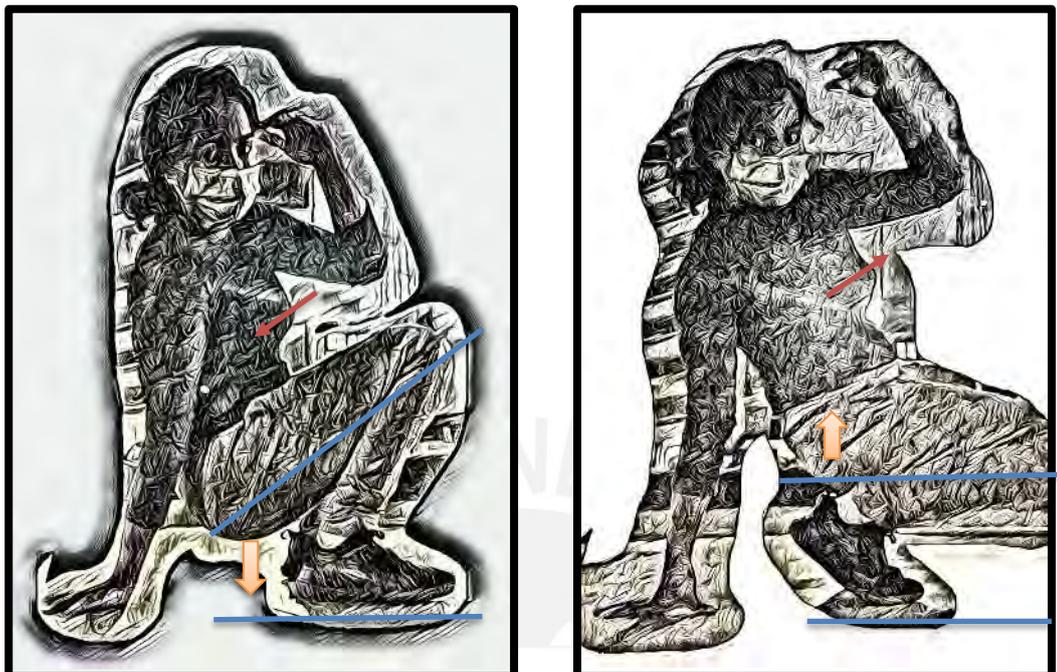


Apoyo del metatarso del pie.

Por otro lado, el punto de apoyo más utilizado por el grupo son los metatarsos. Esto les brinda a los bailarines más altura de la cadera, en relación al piso, para que de esa manera sus movimientos sean ágiles, ya que la cadera y las piernas tienen más espacio para desplazarse. También permite que la dirección de la rodilla sea hacia adelante y así se pueda formar una línea recta entre la rodilla y la cadera, que a su vez sea paralela a la línea que marcan los dedos de los pies. De igual modo, permite que el torso esté direccionado ligeramente hacia la diagonal de atrás, y gane más amplitud en sus movimientos frontales, hacia el costado y hacia atrás.

Figura 14

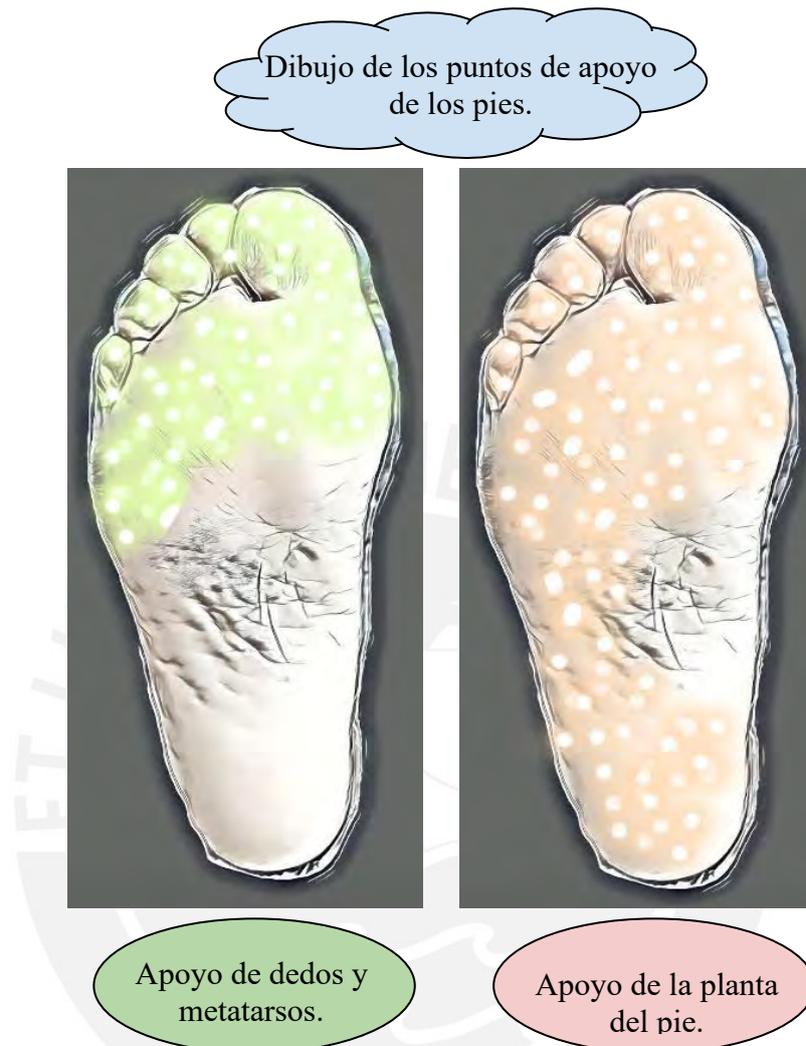
*Postura 0 con posturas de manos y pies*



Postura 0 con apoyo de la palma de la mano y el pie plano.

Postura 0 con apoyo de mano con los dedos extendidos y el metatarso del pie.

Sobre los puntos de apoyo más comunes en la práctica del footwork se encontró que los más esenciales parten de las manos y los pies. Sin embargo, al variar los movimientos o al complejizarse se observó que también se utilizan las rodillas, aunque más que nada para las transiciones de un movimiento a otro. En relación a eso, B One mencionó que la rodilla, al ser una articulación sensible, necesita un cuidado especial por parte del bailarín, lo que implica un estado de presencia más consciente para sostener su peso y evitar impactos que puedan afectarla. Precisamente, un aspecto de gran ayuda es la activación de la cadera y el core, lo que permite que el peso sea menor. Asimismo, la distribución del peso entre la pierna y la mano permite a que la rodilla, apoyada del movimiento de la cadera, pueda desplazarse en el piso con mayor facilidad (comunicación personal, 22 de junio, 2022).

**Figura 15***Dibujo de los puntos de apoyo de los pies*

Sobre ese aspecto, Fita Good menciona que uno de los aportes de estos puntos de apoyo es que brinda una mejor estabilidad, más rapidez, resistencia e impulso para nuevos movimientos (comunicación personal, 22 de junio, 2022).

## 2. Posturas básicas en el freeze

Dentro del freeze se presentan diversas posturas, pero en esta investigación me centré en observar dos de ellas, pues en la práctica del breaking encontré que desde ambas es posible generar una base para realizar otros tipos de freeze, creando un punto de partida hacia los otros fundamentos, como el power move.

## 2.1 *Baby freeze*

Es una postura en la cual es frecuente el apoyo de la mano y la cabeza, mientras las piernas se mantienen en el aire dibujando diversas formas en el espacio. Mientras observaba el movimiento de los cuerpos del breaking peruano, logré notar que la mano que carga el peso del cuerpo tiene una postura de mano plana, mientras que la otra mano que está más al exterior puede tomar diversas formas, según el imaginario del bailarín.

**Figura 16**

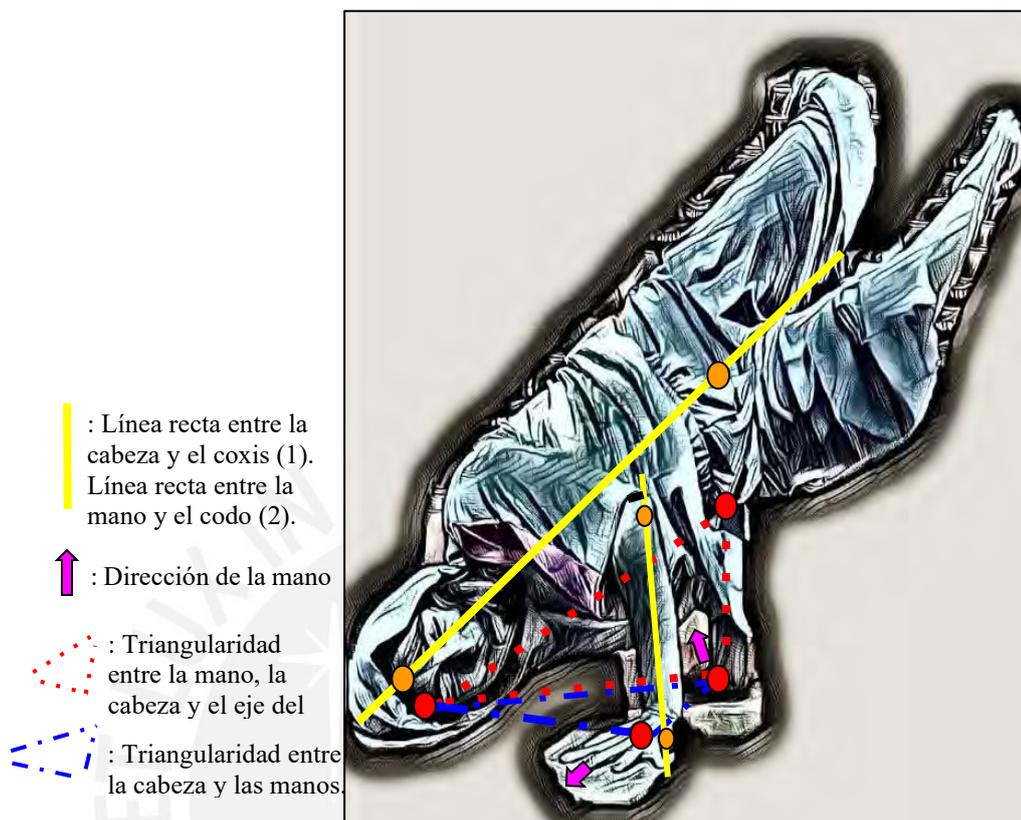
*Baby freeze*



En la figura 16, inicialmente, el punto de apoyo de la cabeza corresponde a la parte lateral del hueso frontal del cráneo. Luego, con la práctica, irá variando la dificultad, según las transiciones que cada intérprete decida incorporar en sus movimientos. Por último, el otro punto de apoyo nace del contacto del codo con la parte lateral de la cadera. Este aspecto es esencial, ya que se trata de un punto clave para mantener el peso en equilibrio y generar una superficie estable, mediante la cual, el codo junto a ese punto de contacto de la cadera formará una línea recta y vertical.

**Figura 17**

*Dirección, alineación y triangularidad en el "Baby freeze"*



Como se aprecia en la figura 17, el peso del cuerpo se distribuye sobre estos tres puntos de apoyo, dos en contacto con el piso y uno en contacto con el propio cuerpo. De esta manera, se irá gestando una triangularidad clave a partir de ese punto de apoyo entre la mano interna, la cabeza y el eje de la cadera con el codo. La mano de este primer triángulo está direccionada hacia atrás, con los dedos separados entre sí para dar una mayor amplitud en el punto de apoyo. La segunda triangularidad está formada por el apoyo de las dos manos y la cabeza. En este caso, el brazo externo forma una línea recta con el codo hacia la verticalidad, mientras que la mano está en una postura plana, dirigida hacia la diagonal de adelante, con los dedos separados entre sí para armar una base más segura.

## **2.2. Parada de cabeza**

En esta postura, se observó que los puntos de apoyo son las manos y la cabeza. Siguiendo la misma forma del baby freeze, las piernas pueden tomar diversas posturas para

adornar el movimiento, pero también para dar impulso a otros movimientos de los fundamentos del breaking, como es el power move o incluso para pasar a otro tipo de freeze. En el caso de las manos, para una postura inicial y básica, se utilizan las manos planas con el fin de tener mayor soporte. Además, la mano forma una línea recta hacia la verticalidad con el codo y el codo, a su vez, forma una línea horizontal paralela al piso con el hombro. Estas alineaciones permiten que la estructura sea más estable para la distribución del peso y se pueda mantener un mejor equilibrio en las posturas.

**Figura 18**

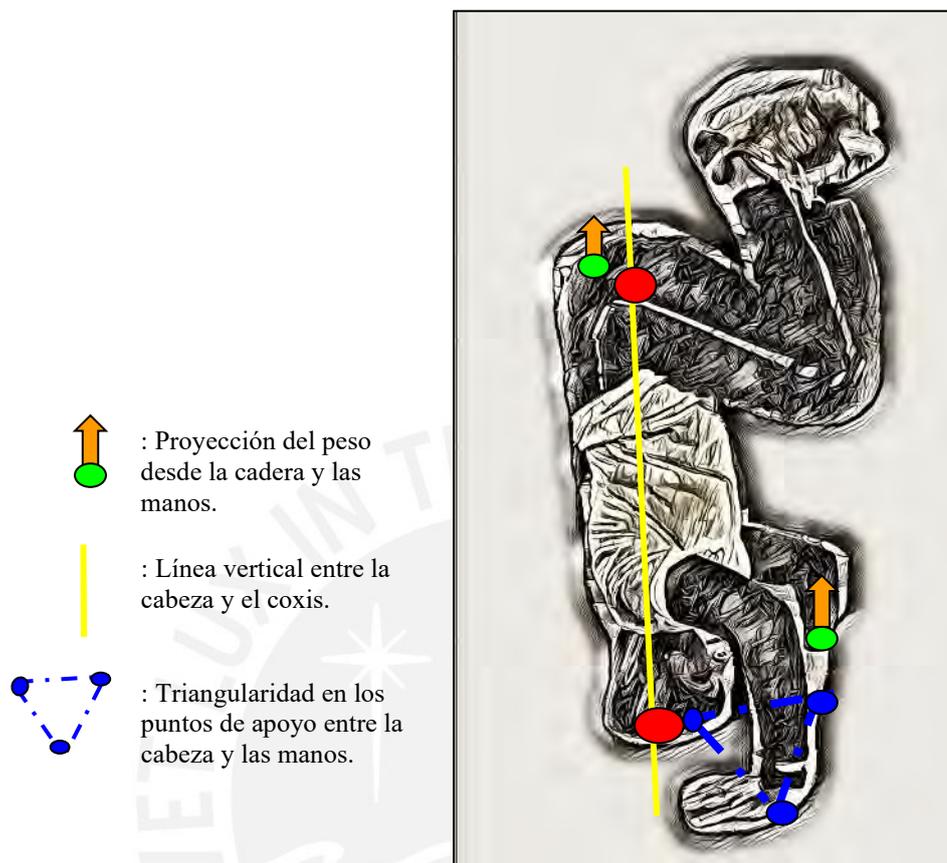
*Parada de cabeza con variantes*



Por otro lado, los cuerpos del breaking peruano señalan que con respecto a la cabeza tiene que haber una clara alineación con la cadera, pues eso permitirá formar una línea recta en la verticalidad y así la postura alcanzará un equilibrio perfecto. En el caso de la cabeza, el punto de apoyo es la parte de la coronilla, lo cual busca que la columna vertebral esté recta, ya que, si se reparte el peso en otras partes de la cabeza, la parte del cuello suele ser la que recibe más peso y eso provocaría fácilmente una lesión. Sin embargo, no es algo que no se pueda hacer, solamente que para alguien que está iniciando es preferible que lo haga de esta manera, enfocándose más en controlar el movimiento y percibir correctamente la distribución de peso. Luego ya podrá pasar a otras posturas más complejas o avanzadas que apelan más al desequilibrio.

**Figura 19**

*Dirección, alineación y triangularidad en la "Parada de cabeza"*



Es muy importante tener activo el centro del cuerpo con la intención de proyectar el peso hacia arriba, al igual que con la cadera, pues de esta manera todo el peso corporal no impacta sobre la cabeza, es por eso que los puntos de apoyo de las manos y la cabeza forman un triángulo (con el mismo fin que se explicó anteriormente) para dar una base firme en la postura, mientras las manos buscan empujar el piso para proyectar el peso hacia arriba.

Una vez que se domine esa postura y haya un control del cuerpo desde el core, según la experiencia de los bboys y bgirls peruanos, el bailarín - a través de su creatividad - podrá transformar ese movimiento y variar la postura de sus manos, la dirección de la cabeza, la alineación entre cadera y cabeza hacia la diagonal de atrás, entre otras posibilidades.

En general, para los cuerpos del breaking que participan en esta investigación, se encontró que los puntos de apoyo más frecuentes son la cabeza, las manos, el codo, el core y

los hombros, dentro de las posturas básicas del freeze y sus respectivas variantes. Con respecto a los aportes que brindan estos puntos de apoyo, se encontró que generan un estado de equilibrio en el cuerpo, capaz de sostener el freeze por un mayor tiempo. Fita Good agrega: “en el caso del freeze te genera impulso, equilibrio. Y equilibrio más que todo porque tienes que congelar ciertos movimientos, tienes que quedarte congelada” (comunicación personal, 22 de junio, 2022).

De esta manera, generar impulso desde estas posturas contribuye a que se generen otras o se pase a movimientos más complejos, pero siempre teniendo en cuenta la posición correcta mencionada inicialmente, ya que ese factor será decisivo para alcanzar un buen control del cuerpo. Sobre este aspecto, Veronik menciona:

Una persona que está experimentada en el breaking te va enseñar los puntos de apoyo correctos para la distribución de peso y realizar el movimiento correctamente, cosa que son limpieza en nuestra danza. Los aportes en freeze básicos que usamos, la cabeza, hombros; el aporte que te va a dar es generar los movimientos y, posteriormente, progresar los movimientos, porque si no dominaste la postura de puntos de apoyo (...) no lo aprendes bien y lo pones más acá, vas a tener un desequilibrio, entonces el aporte que te daría es eso: realizar el movimiento correctamente y más adelante poder progresar, porque ya teniendo una buena base más adelante no solo vas hacer un freeze de cabeza, sino un giro de cabeza, o sea, pasarlo a otros movimientos (comunicación personal, 19 de julio, 2022).

Figura 20

Recojo de información de freeze (bitácora personal). Puntos de apoyo más frecuentes en el freeze

¿ PUNTOS DE APOYOS MAS COMUNES ?			
Bboy / Bgirl	Punto de Apoyo	DIBUJO (FREEZE)	OBSERVACIÓN
FUNKY HOP	Cabeza, mano plana		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cabeza y codos conectados formando una línea recta</li> <li>- Forma de ángulos con las extremidades</li> <li>- Cabeza - corchilla como punto de apoyo.</li> </ul>
Max Del	Mano plana, Cabeza, Codo con cadera.		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dedos mirando hacia afuera y en diagonal</li> <li>- Cabeza apoyado lado frontal</li> <li>- Piernas diversas formas.</li> </ul>
Versnik	Codo, Mano plana, cabeza		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cabeza y codos formando una línea recta</li> <li>- Forma ángulos con extremidades.</li> <li>- Cabeza hueso frontal de costado apoyado.</li> </ul>
Feta Good	Mano, hombro Cabeza, pie		<ul style="list-style-type: none"> <li>- El torso mirando hacia arriba y queriendo expandirse hacia esa dirección.</li> <li>- Decoración con las extremidades que están fuera de ser punto de apoyo.</li> </ul>
BOWE	mano, cabeza.		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Posición de cabeza con un brazo extendido.</li> </ul>

## Capítulo IV. Entre peso, cuerpo y piso

### 1. Tono muscular, energía y flujo en el footwork

Dentro del manejo del peso corporal, en los movimientos básicos, desde la perspectiva de los cuerpos del breaking peruano, se encontraron diversas formas en las cuales ellos modulan el tono muscular, la energía y el flujo de movimiento, pero entre los hallazgos también se permite que estos conceptos se relacionen y actúen entre sí. A continuación, se ahondará en cada uno de estos.

#### 1.1. Tono muscular en el footwork

Para los cuerpos del breaking peruano, se considera que el tono muscular en el footwork actúa de una manera activa, más no tensa ni relajada; es decir, es un intermedio de estos dos aspectos. Cada parte del cuerpo va a tomar diversos tonos, dependiendo de la estructura o movimiento que se esté realizando. En un primer caso, se comenta que la activación del tono muscular es parte de nuestro día a día, pero dentro del footwork es mayor porque son movimientos que no son parte de nuestra vida cotidiana. Hay zonas específicas que se activan más como, por ejemplo: los cuádriceps, las pantorrillas, los isquiotibiales y los músculos de los brazos (Veronik, comunicación personal, 19 de julio, 2022). Asimismo, está activación inicia por la resistencia que deben tener los puntos de apoyo para soportar el peso del cuerpo, pero cuando esta práctica se hace muy recurrente el cuerpo se vuelve más ágil y ya no es un aspecto de peso o fuerza, sino de agilidad (Fita Good, comunicación personal, 29 de junio, 2022). En otras palabras, la práctica permite que el cuerpo esté más preparado para los movimientos y se acostumbre a los pasos básicos, por lo tanto, la fuerza que se utilizaba inicialmente ya no será la misma, sino que disminuirá y los movimientos se volverán más fluidos. De igual manera, se comenta que el tono muscular va a variar, dependiendo de la estructura que el bailarín le dé al movimiento y los efectos que la música produzca en el

cuerpo del bailarín. En este aspecto, si se realiza un footwork rápido, la zona del cuerpo que estará más activa será el core, mientras que los brazos y piernas serán más ágiles y relajados, aportando fluidez al movimiento (Funky hop, comunicación personal, 14 de junio, 2022).

De igual manera, MaxDel menciona que el tono muscular se comprime para soportar el movimiento, no es una tensión total pero se tiene que aplicar una fuerza para ejecutar estos movimientos. Asimismo, cuando se conoce el movimiento la fuerza se va convirtiendo en reflejos, es decir, el nivel de tono muscular va variar por la reacción del cuerpo en la transición de un paso a otro. Si se realizan muchos trucos con los pies, las manos estarán más activas soportando el peso del cuerpo, ya que los pies necesitan estar más relajados para sus recorridos, pero si no hay mucho movimiento con los pies, el tono muscular de las manos se va a hacer más ligero y, a manera de soporte, no se van a quedar tanto tiempo en contacto con el piso. Sin embargo, centrando más este aspecto a los movimientos básicos, MaxDel comenta que los brazos, por lo general, están más activos que las piernas para que haya mayor fluidez en el movimiento (comunicación personal, 14 de junio, 2022). Por último, B One también considera que el tono muscular se activa con mayor presencia en las piernas y en los brazos, pero este se proyecta en los pectorales y en la cadera. Para él, este trabajo de la cadera es para sostener el movimiento en el aire, ya que, si el peso de la cadera se dirige hacia el piso, los movimientos se harán más pesados y las piernas no tendrán espacio para desplazarse. En definitiva, se trata de un trabajo continuo entre estas zonas para mantener el movimiento (comunicación personal, 22 de junio, 2022).

En este aspecto, podríamos mencionar que el tono muscular, dentro de los movimientos básicos del footwork, varía dependiendo de la estructura de movimiento, del estilo del bailarín y, en algunas ocasiones, de la música. De esta manera las zonas con mayor activación muscular son: los brazos, las piernas, el core y los pectorales. Pero, al surgir la consciencia de un tono muscular más activo con el cuerpo en movimiento, buscando que sea

un tono intermedio entre la relajación y la tensión, surgió la siguiente pregunta: ¿De qué manera ellos modulan el tono muscular? Es decir, ¿Qué es lo que ellos realizan para que el tono muscular esté en un punto intermedio entre la relajación y la tensión? En primer lugar, Veronik comenta que es por la distribución de peso en los puntos de apoyo y el tiempo de práctica. Al realizar footwork por mucho tiempo se tiende a saturar las pantorrillas y los cuádriceps, por esta razón, para que este nivel de carga muscular disminuya hay una modulación básica, que ayuda a distribuir el peso entre diversas zonas del cuerpo, realizando otros fundamentos del breaking como el freeze, el top rock o el power move, donde los apoyos varían constantemente (comunicación personal, 19 de julio, 2022). Es decir, si en el footwork hay una saturación de tren inferior al pasar al freeze, ya se estaría trabajando con mayor intensidad el tren superior, por los puntos de apoyo que tiene. En este caso, el esfuerzo de las piernas disminuiría y, de esta manera, esta zona corporal no tendría mucha activación, quedándose más relajada para que así el tono muscular no genere tensión.

Asimismo, ella menciona que los años de práctica también influyen, ya que mientras más constancia haya en el entrenamiento, el cuerpo se acostumbra al movimiento y estos se vuelven más fluidos. A diferencia de una persona que deja de bailar por mucho tiempo y regresa al entrenamiento, la tensión muscular se eleva un poco más y se empieza a sentir el cuerpo pesado o poco disponible para la fluidez del movimiento (Veronik, comunicación personal, 19 de julio, 2022). Por lo cual, a medida que el cuerpo se acostumbre al movimiento, estos tonos musculares, activos en ciertas zonas, disminuirán por la fluidez del movimiento, pues el cambio de peso de un punto de apoyo a otro será cada vez más rápido, lo que implica que cada parte no sostenga por mucho tiempo el peso y no tenga que aplicar demasiada fuerza. Por otro lado, Fita Good considera que la modulación del tono muscular se debe a los niveles espaciales, y, al igual que lo expresado por Veronik, estaría acompañado de otros fundamentos dentro del breaking. Ella comenta que mientras más pegado el cuerpo esté

en el piso la resistencia muscular va a aumentar más, pues tal como ella dice: “tienes que salir a otro movimiento y para ello la fuerza debe aumentar, pero al variar de movimiento tienes que estar saliendo del piso y entrando en este” (Fita Good, comunicación personal, 29 de junio, 2022). Entonces, en esta actividad de cambio de niveles se va a variar los puntos de apoyo, lo cual genera que el cambio de peso no solo esté enfocado en una zona del cuerpo, sino que este se traslade de una zona a otra, de esta manera, la tensión en una parte del cuerpo irá disminuyendo (Fita Good, comunicación personal, 29 de junio, 2022).

Pero los demás integrantes de este estudio consideraron que la modulación del tono muscular es por la relación del cuerpo con la música. Al interpretarla, el cuerpo tomará diversas posturas, lo cual hará que se desarrollen otros puntos de apoyo. Entrando en la práctica, pude percibir más de cerca este aspecto, pues al ir acorde a la musicalidad iba surgiendo una transformación de los movimientos básicos, lo cual me permitía crear nuevos movimientos, pero también entrar a otros puntos de apoyo y variar la energía, lo cual ayudaba a que los músculos no se tensaran. Y así como se mencionó anteriormente, el cambio de nivel y pasar a otros fundamentos ayudaban a que el peso se trasladara y el tono muscular variara de una zona a otra. En conclusión, se debe recordar que, para realizar la modulación del tono muscular, el cuerpo debe estar en constante movimiento y cambiando sus puntos de apoyo, para así trasladar el peso más fácilmente, interactuando con los niveles espaciales, realizando los otros fundamentos del breaking, interpretando la música y teniendo entrenamientos constantes.

Pero ¿por qué se da esta modulación corporal? o ¿Cuál es la causante de la modulación? Para algunos integrantes del cuerpo del breaking, el primer punto es por la tensión de la zona corporal en una postura y el tiempo que te quedes en esta. Al mantener por mucho tiempo una postura la tensión va ir aumentando, lo cual se vuelve perjudicial para el bailarín porque va ir perdiendo energía y generando mayor carga muscular, lo cual les lleva a

interactuar con los cambios de apoyo para que la tensión disminuya en la zona del cuerpo que está soportando el peso. Para la otra parte, está en relación a la creatividad y estados de ánimos. La creatividad o imaginación del bailarín le permitirá explorar su cuerpo de diversas formas, lo cual le permitirá entrar a otros movimientos y con esto desarrollar cambios en los niveles espaciales e interpretar la música. Asimismo, los estados de ánimos van influir mucho en los movimientos, pues como menciona MaxDel, la intensidad o fuerza que ponga el bailarín a la postura no va ser la misma a uno que esté alegre o a otro que esté triste, entonces el bailarín, al querer expresar estos estados de ánimo con su cuerpo va ir formando diversas cualidades de movimientos, pero para que surja esto, se debe presentar una modulación del tono muscular para interpretar lo que uno está imaginando y sintiendo (comunicación personal, 14 de junio, 2022).

Por último, con respecto a la importancia de esta modulación, los cuerpos del breaking señalan que les da fluidez en su danza y estabilidad corporal, a nivel físico y psicológico para mostrar lo que están realizando o quieren hacer. Por otro lado, también brinda más percepción del cuerpo interactuando con el espacio. Con respecto a esto último, B One menciona:

A mí me da esa clase de agilidad, de habilidad, de tener mis cinco sentidos a lo que estoy haciendo. Si voy a un lado, si voy para otro lado. Si alguien está cerca, evitarle hacer una clase de contacto. A mí me da toda esa clase de diversidad, a medirme también en el lugar donde estoy bailando, puede ser un lugar grande, puede ser un lugar pequeño, puede ser una presentación, un showcase (comunicación personal, 22 de junio, 2022).

De esta manera, es como el tono muscular estaría actuando en el footwork, pero hay un aspecto que se mencionó anteriormente, y es que esta modulación del tono también está involucrada con la energía y con el cambio de cualidades de movimiento. Para ello se

presentará el siguiente apartado, donde se encontró cómo es que la energía actúa en el footwork.

### ***1.2. Energía de movimiento en el footwork***

En la observación de la práctica de los cuerpos del breaking, se pudo apreciar que la energía que utilizaban para realizar los movimientos era muy distinta en cada uno. Pero desde mi punto de vista, esta energía era muy atacante y expandida hacia el espacio fuera del cuerpo. Sin embargo, a pesar de que la energía era muy fuerte por la misma demanda de la dificultad de los movimientos, esta era controlada para cuidar el impacto del cuerpo con el piso. De esta manera, para que las entradas y salidas del cuerpo sobre el piso no sean abruptas, surgen los matices de movimiento. Con respecto a este punto, Funky hop, MaxDel y B One mencionan que la energía en el footwork dependerá de la esencia de la persona y el ser uno mismo al bailar. Igualmente, puede estar relacionada con los matices corporales y la música. Funky hop explica así:

Para mí la energía es como el agua, fuego, aire y tierra, en base a esas imágenes, matizo. De acuerdo a tu estilo puedes ser enérgico, esto para mí está en comparación con el fuego, cuando veo bailar a alguien con mucha energía, para mí es como si botaran chispas y ahí siento que ya es demasiado y deberían bajarle la intensidad. En mi caso yo tengo una energía suave y, para algunos bboys o bgirls, por más que la música demande cierta energía, deciden si ir en esta o no, igual siempre matizando y a tiempo, es decir, no se mantiene una energía constante; por lo cual no creo que haya una energía establecida en el footwork, eso dependerá de la vida que le quiera dar cada bailarín a su danza (comunicación personal, 14 de junio, 2022).

Desde el punto de vista de Veronik y Fita Good, la energía debe estar alta en el footwork. Veronik comenta que la energía dentro del Footwork es muy exigente, demandante

y desgastante por la postura del cuerpo, la respiración que es difícil de controlar y porque se utiliza la conexión entre mente y cuerpo porque el cansancio no va a permitir que se desarrolle o ejecute bien los pasos por la carga muscular que se necesita para desarrollarlos (comunicación personal, 19 de julio, 2022). En este sentido, si el cuerpo está cansado el tono muscular disminuye y como se mencionó en el apartado anterior para desarrollar el footwork este tono muscular debe estar activo y para ello la energía también debe estar activa. Por lo cual surge una relación entre energía y tono muscular que vendría a ser directamente proporcional, es decir, si la energía aumenta el tono muscular también aumenta, pero si la energía disminuye como es el caso del cansancio, el tono muscular también disminuye.

Por otro lado, la manera en la cual ellos desarrollan esta modulación de energía es a través de los entrenamientos porque al igual que en el tono muscular, el cuerpo tomará una costumbre de los movimientos y esto permitirá el control de su recorrido y la energía que se quiera dar. Otro aspecto, es la música, la cual la relacionan no sólo teniendo en consideración el beat de la canción, sino también los instrumentos que pueden estar presente como la tarola, el piano, percusión, etc. Esto permitirá que la creatividad e interpretación del bailarín module la energía, en base a lo que generen estos sonidos en sus cuerpos. Veronik también menciona:

Hay una conexión entre mente y cuerpo cuando estás bailando para modular la energía, es decir, que no solo estás ejecutando los movimientos, sino que también piensas y sientes como estos se están intensificando en energía para así buscar maneras, ya sea apoyándose en la música o la creatividad, para reconocer cuánta energía se está utilizando y cuánto se está disminuyendo en el movimiento” (comunicación personal, 19 de julio, 2022).

Por otro lado, un factor para la modulación de energía es el cansancio. Para B One, el cansancio le permite experimentar otras energías o matizar la energía en el movimiento, pues según sus propias palabras: “vas a querer darle un respiro a toda la intensidad que demanda el

footwork para seguir entrenando hasta que el cuerpo se sienta realmente agotado” (comunicación personal, 22 de junio, 2022). Por último, para Fita Good, vendría a ser también la seguridad con la que uno se presenta en el baile. Ella dice que según “la seguridad de lo que vas a ejecutar, la energía se va a disparar, pero, si no sientes confianza en tus movimientos, la energía se verá apagada” (comunicación personal, 29 de junio, 2022). En otras palabras, es un aspecto que tiene que ver con la actitud del bailarín y la interpretación que le quiera dar al movimiento, lo que permitirá la modulación de la energía.

Sin embargo, las causas de esta modulación para los cuerpos del breaking peruano, también están relacionadas al estado de ánimo del bailarín, a su manera de sentir y transmitir. Para MaxDel surge la imagen de un camaleón, estos estados de ánimos te darán diversas energías, como un camaleón que es muy voluble y cambia de color. Entonces es cuestión del bailarín como quiere compartir su estado emocional a través de su danza, lo que lo llevará a modular su energía incluso para cuidar su cuerpo en el impacto con el piso (comunicación personal, 14 de junio, 2022). Otro factor para los integrantes es la alimentación, esto va a influir en la energía para realizar movimientos. Por una parte, comentan, sobre el horario de la alimentación, es decir deben comer unas horas antes para que la comida pueda hacer digestión y puedan en sus entrenamientos realizar los movimientos sin pesadez. Por otro lado mencionan, el tipo de alimentos que se come antes del entrenamiento; es decir, cada comida tiene su tiempo de digestión como la carne de cerdo, de res, el pollo y pescado; si realizan un entrenamiento un día es preferible no comer los alimentos que tardan en digerir como la carne de cerdo o res porque esto no les permitirá en la concentración de los movimientos ya que el cuerpo va estar trabajando desde otro aspecto, en este caso la energía no será mayor a diferencia de los alimentos que para ellos tiene una digestión más rápida como el pollo o el pescado. Para los cuerpos del breaking la alimentación es vital para tener energía al momento

de bailar y es mejor para ellos tener una alimentación balanceada porque el break dance les demanda mucha energía para realizar el movimiento.

Por último, la importancia de la modulación de la energía en el footwork para estos cuerpos del breaking es el aporte en aspecto motivacional de la persona, es decir, esta energía interna va a dar mucha fuerza y motivación para liberarlo en movimiento. Y esto se relaciona con la tranquilidad y alegría de uno mismo y permitir que la gente aprecie su danza, su propia esencia, en otras palabras, el “yo” del bailarín a los demás, el ser uno mismo en el breaking. También aporta en la velocidad del movimiento. Cuanta más energía se presente en la fluidez y rapidez para ejecutar el paso, esta será mayor, a diferencia de cuando se tiene una energía baja, pues en ese caso la velocidad no será tan rápida y tomará otras cualidades de movimiento.

De esta manera, la energía en ciertos aspectos se relaciona al tono muscular, pero también permiten que se presente un flujo específico de movimiento, lo cual se presentará en el siguiente apartado.

### ***1.3. Flujo de movimiento en el footwork***

El flujo de movimiento dentro del footwork, para los cuerpos del breaking, es contenido y directo. Es decir, el desplazamiento del peso va a ser controlado y llega a una dirección fija en el espacio en los movimientos básicos. Esto permite que estos pasos se vean limpios, con una estructura estable y una combinación de energías. Para ello Fita Good menciona:

De repente en un momento tienes que ser como cuando cae un ladrillo, pero en un momento también tienes que ser como el viento suavcito. Esa es la forma en cómo lo podría explicar tienes que fluir lentamente. La fuerza de las piernas, del talón el giro de la rodilla e incluso los brazos tienen que jugar mucho con la música con los sentimientos del momento y también tienes que

interpretar o reflejar como si tu pierna o brazos fueran una roca que cae, como si te movieras al ritmo de la ola del viento o girar dentro de un punto como si estuvieras girando al ritmo de un balón (comunicación personal, 29 de junio, 2022).

De esta manera, este flujo de movimiento toma diversas cualidades de movimientos por la interpretación del bailarín con la música, pero también por el sentimiento. Este flujo contenido puede tener una energía fuerte o suave, pero dependerá de la velocidad, ritmo y la experiencia que la persona tenga y desee realizarlo.

Por lo cual, la modulación del flujo de movimiento lo realizan por el ritmo de la música y lo que este provoque en su cuerpo y el ritmo de la respiración. Sobre este aspecto Funky Hop menciona:

F: A mí lo que me ayuda es la respiración, a la hora de hacer footwork respiro rápido, respiro y lento, o sea inhalo rápido y a la vez estoy moviéndome y aguanto 2 tiempos, y de ahí voy exhalando lento mientras voy bailando eso es el caso del fluido contenido. Así lo respiro yo, pero cuando es en *staccato* a mí me sirve inhalar y exhalar rápido en cada movimiento, en mi caso es como a mí me funciona para no cansarme rápido.

W: Hay como un ritmo en la respiración.

F: Exacto, tienes que encontrar un ritmo en la respiración. (comunicación personal, 14 de junio, 2022)

Por otro lado, se encontró que la causa de esta modulación del flujo, es que el movimiento se vuelve parte del cotidiano por la constancia de los entrenamientos. Es decir, lo que causa que el flujo sea contenido en el footwork es que el bailarín ya sabe cómo es el movimiento por la constancia de entrenamiento porque vas a tener mayor dominio del cuerpo y como este se moviliza en el espacio y los apoyos estarán más seguros y estables. Otra

causante es donde está más activo el tono muscular, es decir, como menciona Funky Hop con respecto a su práctica, él considera que para que el movimiento sea fluido y contenido, el centro está activado y el torso realiza movimientos circulares, mientras que las manos y piernas están envolviendo el espacio o alcanzando y desplazándose en el espacio, pero el centro se mantiene en un mismo eje. En cambio, si varían los niveles del centro, el flujo de movimiento se volvería staccato y cambiaría la estética completamente (comunicación personal, 21 de junio, 2022). Por último, Veronik y Fita Good mencionan que también estarían incluidos los sentimientos, los cuales los relacionan a las batallas. En primer lugar, cuando realizan sus entrenamientos en su propio espacio su estado emocional puede ser tranquilo y, en consecuencia, el flujo del movimiento podría ser suave y contenido, pero si están en una batalla su estado puede cambiar y se pueden sentir más eufóricas o nerviosas, lo que les lleva a que el flujo de movimiento sea más rápido y en algunas ocasiones indirecto.

Por último, el aporte que les da esta modulación de flujo a los integrantes es la agilidad para trasladar las piernas y el desplazamiento del cuerpo en el espacio. También brinda una conexión con la imaginación y esto está en relación a sus experiencias para que así los movimientos no solo se enfoquen así una presentación a las demás personas sino a una conexión con ellos mismos a desarrollar y limpiar el paso para sentirse bien con su propio yo.

De esta manera es que los cuerpos del breaking peruano manejan el peso corporal en los movimientos básicos del footwork. Pero este se disocia un poco al freeze que tiene otra forma de desarrollar los movimientos, por lo cual, en el siguiente apartado se mencionan los hallazgos del manejo del peso en el freeze.

## **2. Tono muscular, energía y flujo de movimiento en el freeze:**

El manejo del peso corporal en el freeze para los cuerpos del breaking peruano se diferencia un poco del footwork, ya que los movimientos se vuelven estáticos. En este caso, varía un

poco con respecto al tono muscular, energía y flujo de movimiento. En los siguientes apartados se ahondará más con respecto a estos puntos.

### ***2.1. Tono muscular en el freeze***

En relación a las posturas básicas del freeze que se incluyeron en este estudio, los cuerpos del breaking consideran que el tono muscular que está más activo es la zona del trapecio superior pero también las piernas y caderas están activados porque el cuerpo debe quedarse en equilibrio y si bien los músculos de los brazos son los que cargan el peso, el cuerpo al tener que quedarse estático por unos segundos, el tono muscular de las demás partes del cuerpo se van a activar para formar de manera concisa las figuras que se desee realizar con el cuerpo y así el peso no esté suelto.

La manera en la que ellos modulan el tono muscular en el freeze toma diversos caminos. Fita Good como primer punto comenta que es por el tamaño de la figura. Dentro de una figura pequeña no hay mucha fuerza, y en una figura grande es donde tienes que “explotar” más fuerza (comunicación personal, 27 de julio, 2022). Con respecto a este punto cuando ingresé a la práctica logré percibir este aspecto y es que cuando se realizan figuras pequeñas, el cuerpo está más contraído hacia el centro entonces el peso no va estar distribuido en diversas direcciones y el empuje que se tiene desde el suelo va ser similar al peso del cuerpo por lo cual el tono muscular no va ser tan alto, a diferencia de una figura más extendida el peso del cuerpo no va estar solo direccionado a la altura del punto de apoyo sino hacia otras partes fuera de este entonces para mantener el equilibrio y resistencia otras zonas del cuerpo se van a tener que activar un poco más para sostenerlos. Por otro lado, Funky hop menciona que la contención de la respiración le permite tener un control de equilibrio de su cuerpo en el freeze (comunicación personal, 21 de junio, 2022). Pero en el caso de Veronik menciona que la respiración es continua y no aguantada y para durar más tiempo se tiene que respirar. Eso te lleva a estar cómodo en la figura y le permite modular un poco más el

sobreesfuerzo físico, sino solo se desarrolla el freeze por fuerza y se saturan los músculos (comunicación personal, 26 de julio, 2022). Con respecto a estos dos puntos Bartal menciona:

Los músculos del sistema respiratorio están conectados a las vértebras lumbares y al cuello, lo que significa que la respiración influye en el equilibrio y la movilidad de la espina dorsal. Igualmente, la postura equilibrada correctamente influye en la calidad de la respiración (2010, p.66).

Eso quiere decir que la respiración a los bboys les brinda mayor equilibrio, así como el tener presente la alineación de la cabeza con el coxis en el freeze. Tal como se observó en el capítulo anterior, les permite tener una mejor respiración.

Por último, para B One es un trabajo de preparación física enfocado en los puntos de apoyo para que puedan tener resistencia al momento de realizar las figuras, mientras más preparado estén estas zonas hay mayor posibilidad de controlar más el peso y jugar con los tonos (comunicación personal, 29 de junio, 2022).

De esta manera, la modulación del tono muscular en el freeze estaría basado por el tamaño de la figura, ya sea pequeño o extenso, y se jugaría entre estos dos aspectos para modular el tono muscular en los puntos de apoyos. La respiración puede ser contenida para tener equilibrio, pero también puede ser continua para evitar el sobreesfuerzo físico y ampliar el tiempo que el cuerpo se queda en la postura. Por último, la preparación física debe estar enfocada en los puntos de apoyo, como los brazos, cabeza y torso, para que el cuerpo tenga mayor resistencia y control del tono muscular.

En el caso de los causantes del tono muscular, para ellos vendría a ser de tres aspectos. Primero es el cambio de freezes o el juego de freeze, como lo mencionan, es decir, pasar de un freeze a otro freeze causa que el tono muscular se regule, por lo cual, cuando se quiere pasar al otro freeze, el tono muscular se tiene que volver más ligero y cuando se está

entrando al siguiente freeze, el tono muscular se vuelve a elevar para quedar estáticos y mantener el equilibrio. El segundo es la postura que se adopta, es decir, en el caso del baby freeze, esta postura demandará que el tono muscular en los brazos esté más activo, pero si se hace una variación de éste, colocando la pierna también como punto de apoyo, se pasaría a hacer otra postura para mantener en un estado estático el tono muscular, el cual también será mayor en la pierna. De esta manera, la postura que se realice es la causante de que el tono muscular se regule y cambie. Por último, está la constancia de entrenamiento, lo que permitirá que el cuerpo tome costumbre de la postura, y por consiguiente ya no realizará el mismo esfuerzo físico que ejercía inicialmente.

La importancia de la modulación es que les permite alinear su cuerpo para mantener mayor tiempo el freeze y que este tome la figura que ellos quieren transmitir a las demás personas. En este caso, estaría ayudando a su resistencia en los puntos de apoyo y a que el peso corporal no colapse antes de tiempo, para que no se presente una carga muscular que los lleve a la tensión. Además, les permite conectar su cuerpo con el beat de la música, pues al tener el control de su tono muscular se les hace más fácil controlar el movimiento, en relación con la música.

## ***2.2. Energía de movimiento en el freeze***

La energía dentro de los movimientos básicos del freeze para los cuerpos del breaking se le asocia con uno mismo, con su esencia, su estilo y carácter. Pero esta energía es muy demandante, y a nivel espacial, inicialmente va a estar contenida hacia adentro por la contracción de los músculos, pero al convertirse en una figura estable la energía va a resaltar hacia afuera, dado que también es una presentación y es un compartir con los otros, entonces, la proyección de energía también va a brotar hacia afuera, a pesar de que las figuras sean cerradas o contraídas. Sobre ello, va este breve extracto de una conversación con B One:

B: Primero contraes la energía dentro del freeze. Ahora esa energía no es que se vuelva chiquita. ¡No! Bailas y ya haces un freeze, sostienes el cuerpo, sostienes la energía.

W: Claro, hay como una contención para sostener el movimiento, pero también hay una proyección afuera para que se note esa postura.

O: Exacto, es lo que tienes que hacer con esa energía. Y la gente a veces confunde eso con una contracción muscular. Eso es peor porque si tú en algún movimiento haces alguna contracción y le pones más fuerza, tus músculos se van a ir para adentro. Le vas a hacer un daño al cuerpo (comunicación personal, 29 de junio, 2022).

En este aspecto, al tener ya una contracción en la postura del freeze y solo mantener la energía hacia adentro conlleva a que el tono muscular también se intensifique y se tense, por lo cual para él puede generar un daño por el estrés muscular que se está presentando. De esta manera, tener el control de la energía hacia adentro pero también hacia afuera permite la modulación del tono muscular.

Ellos consideran que modular esta energía no es un aspecto fácil, dado que el freeze maneja mucha intensidad en la energía, por la misma postura del cuerpo que va en contra de la gravedad para mantener el equilibrio. Entonces, un aspecto para modular esta energía es la fuerza del cuerpo, ya que el nivel de fuerza les permite controlar el freeze y, al manejar esto, la energía no solo se va a contener hacia adentro, sino que también se va modular hacia otras partes del cuerpo, proyectándose hacia afuera. Otro punto importante es la respiración. Funky Hop, por ejemplo, inhala cuando extiende el abdomen y cuando lo contrae, exhala, esto le permite que la energía intensa disminuya para así modular también el tono muscular.

Con respecto a las causantes de la modulación de la energía en el freeze, para Fita Good, está el tema del cansancio. Al tener el cuerpo agotado, el tono muscular va estar menos

activo, sin embargo, la energía debe ser mayor para poder activar este tono muscular. A diferencia de un cuerpo que no está cansado, el tono muscular está activo y la energía también resuena de esa manera o puede bajar para modular el tono muscular (comunicación personal, 27 de julio, 2022). En este caso, la energía en el freeze estaría actuando directamente proporcional al tono muscular, es decir, a mayor energía, mayor tono muscular y viceversa.

Otra causante de la modulación para Veronik es la gravedad, ella señala que se tiene que controlar que la gravedad no jale el cuerpo hacia el piso, lo que implica mucho el juego con la fuerza y modular la energía en cada parte del cuerpo para controlar que el freeze se quede estático por un lapso de tiempo (comunicación personal, 26 de julio, 2022). En base a estos aspectos la importancia de esta modulación de energía en el freeze es que les entrega fuerza, seguridad y control del cuerpo.

### ***2.3. Flujo de movimiento en el freeze***

El flujo de movimiento dentro del freeze, por un lado, lo consideran como en staccato y directo. La modulación del flujo en una primera instancia se presenta por la respiración que hace que el flujo esté entre fluido y en staccato al momento de entrar, mantener el freeze y salir de este. Otro aspecto es la fuerza, esto les permite el control de su cuerpo al realizar el freeze por lo cual, van a tener mayor seguridad al entrar, mantenerse y salir de este, de modo que el flujo va tener posibilidad de variar y la velocidad para llegar a la figura va ser más rápida. Por otro lado, lo que causa la modulación del flujo de movimiento son los cambios de peso. Al pasar de un freeze a otro o alguno de los fundamentos del break dance los puntos de apoyo van a variar lo que genera que la energía y el tono muscular cambien y esto repercute en el flujo de movimiento. En esa relación está la contención de energía en el freeze, lo cual genera que los movimientos se vuelvan en staccato y la respiración que es más cortante

provoca también esa cualidad de movimiento. La importancia que les genera al grupo es el control de la fuerza y cuerpo, con respecto a este punto Fita Good señala:

Es muy parecido al footwork porque depende de donde modules la fuerza puede que tengas más rapidez de desplazarte de un movimiento a otro. Es importante cómo tú ejecutas, no es que te acuerdes qué tengo que apoyar acá, es un inconsciente que ya has educado al cuerpo para hacer este tipo de trucos. En principio, es muy importante que controles la fuerza (comunicación personal, 27 de julio, 2022).

Dentro de cada aspecto del peso corporal como el flujo, tono muscular y energía se encontraron diversas causas y formas de modular estos aspectos, como son: la música y la gravedad, desde la perspectiva del cuerpo del break dance peruano. Por lo cual los siguientes apartados se enfocarán un poco más en estos aspectos y cómo es que interactúan con el peso corporal y los puntos de apoyo.

### **3. Música**

El breaking desde su historia empezó o surgió por la combinación de beats realizado por los Dj quienes incentivaron también con la música a los bailarines a realizar diversos movimientos. Si bien, cada persona decide que esta danza se puede bailar sin música, es algo esencial que la música o el ritmo esté presente, y que los movimientos y la energía parten también de la música. En este caso, en el tiempo que estuve en los entrenamientos de los bboys y bgirls de esta investigación, considero que para ellos el concepto de danza va ligado con la música. El breaking y las creaciones que se desarrollaban en conjunto con la música en este caso, para el cuerpo del break dance peruano es un aspecto esencial. Pero ¿Qué tiene que ver la música con este estudio del peso y puntos de apoyo? En un inicio cuando observaba a cada integrante me pude percatar que tenían la música muy presente cuando entraban al cypher. Un aspecto curioso es que cada vez que querían hacer el paso más lento lo realizaban

alrededor o fuera del cypher, a diferencia de cuando entraban al cypher, su rutina o los movimientos que realizaban se mezclaban con el ritmo de la música. Y si esta era rápida sus movimientos también se modificaban, o si la música se volvía lenta el paso también variaba en cuestión a energía, desplazamiento, tiempo, intensidad.

De esta manera, el cuerpo era afectado por el ritmo y la velocidad de la música, por lo cual el peso jugaba un rol importante porque, en primer lugar, al estar la música rápida e intentar que los movimientos vayan al beat de esta, el impulso de la pierna o de los brazos para cambiar de movimiento serviría para que el paso llegue al beat y sea más rápido los cambios. Asimismo, el tono muscular está más activo porque se necesita más resistencia y velocidad. La energía en una música rápida está más agitada y llena de adrenalina lo que provoca que el cuerpo y los cambios de punto de apoyo sean más fluidos. Por otro lado, en la mayoría de veces, los puntos de apoyos en la corporalidad de los bboys y bgirls actúan con el beat de la música, es decir cuando ellos realizan su danza generalmente los puntos de apoyo impactan con el piso al mismo tiempo de la música.

Por otro lado, la música para el cuerpo del break dance es un factor para modular el tono muscular. En este caso, para B One estaría relacionado a la intensidad de la música, es decir si la música tiene sonidos muy tranquilos y suaves, el tono muscular al interpretar la música también se tornará de esa manera, de la misma forma que cuando la música es intensa la energía del cuerpo se eleva y con esto el tono muscular se activa más. Asimismo, comenta que si bien la música puede demandar una energía también es voluntad del bailarín realizarlo de la misma forma que la música o de lo que quieras lograr en el footwork y freeze. Es equilibrio entre la música y lo que uno da al cuerpo (comunicación personal, 29 de junio, 2022).

En base a este último punto, Fita Good menciona:

Yo creo que uno tiene que ver mucho el módulo de la música, si es fuerte o es suave, pero también depende mucho del estilo del bboy o de la bgirl. Depende del estilo que tengan porque hay estilos que son muy suaves o estilos que, por más que conozcan una música suave, hacen mucho power move, figuras y hay otros que de repente son más baile, creo que depende mucho del bboy y de la bgirl cómo interpretan la música (comunicación personal, 2 de agosto, 2022).

Por otro lado, con respecto a la carga muscular Veronik menciona lo siguiente:

El beat de la canción que esté usando puede estar súper fuerte y rápido, si tú manejas la musicalidad vas a ir a ese ritmo muy rápido. Y si la canción es un poco lenta, los beats son más lentos, entonces tú vas al son de la música y se modera la carga muscular si bailas al son de la música. Si eres un bailarín que no tiene idea y simplemente estás entrenando y no estás yendo con la musicalidad, en ese momento, vas a tener una mayor saturación del músculo, pero si manejas la musicalidad, de todas maneras, si la canción está lenta vas más lento, más suave; te va a molestar menos (comunicación personal, 19 de julio, 2022).

En este caso, para ella, dentro de su práctica, el saber interpretar la música es importante porque le da una herramienta para matizar el movimiento y con ello el peso, a fin de evitar la saturación del músculo en las posturas del footwork y freeze. Con respecto a este punto de la interpretación musical y su relación con el tono muscular Funky Hop menciona:

Cuando aprendes footwork es difícil interpretar la música con él, creo yo, y le ha pasado fácil a la mayoría. A mí me ha pasado bastante, que arriba podía bailar muy chévere, que “mira estoy marcando este beat”, pero a la hora de bajar solo hago pasos. Y a la mayoría le pasa que ya desconecta con la música, pero con el tiempo te das cuenta que el footwork tiene rocking, que es un

fundamento del top rock (ejecuta movimiento), el footwork también lo tiene e incluso, si te das cuenta, si ves bailarines de hiphop dance ellos también hacen footwork, pero no se ve como el breaking se ve, es muy distinto porque tiene otro tipo de esencia, se ve un tipo de footwork pero bounceado. En el contemporáneo también hacen footwork y se ve muy distinto al floorwork o footwork del breaking. Creo que es el matiz que va venir de la música que estás escuchando o la manera de interpretarlo (comunicación personal, 14 de junio, 2022).

En otras palabras, la música dentro del breaking también aporta a que este baile se diferencie de otros estilos de danza, lo cual permite que el cuerpo experimente los matices para poder entrar en la esencia del footwork.

#### **4. Gravedad**

La gravedad en nuestra vida cotidiana actúa con nosotros, pero ¿cómo actúa la gravedad en los movimientos básicos del footwork y freeze? Al hablar de gravedad en el movimiento también nos referimos al peso del cuerpo actuando con ella. Desde la práctica y perspectiva del grupo de bboys y bgirls, se encontraron dos posturas opuestas sobre cómo actúa la gravedad en los pasos básicos del footwork. Por un lado, se comenta que el peso corporal está en contra de la gravedad porque hay un empuje de los brazos y pies para suspender el movimiento o controlarlo. Por otro lado, mencionan que el movimiento está a favor de la gravedad porque te dejas llevar por este para que el cuerpo entre al piso y se desplace por ahí, sin ejercer presión o empuje.

Para B One, lo que lleva al movimiento a desafiar la gravedad es la agilidad y la habilidad por los movimientos que son demandantes. Al respecto comenta:

La ley de la gravedad: tú botas una manzana y se cae. En el footwork, ¿Qué sucede? Puedes tener todo el cuerpo abajo, pero hay cierta parte del cuerpo

que está levantada del dorso, las caderas, el trasero, el antebrazo; eso está en el aire, eso no es fácil. Ahí tienes que romperla, forzar tu cuerpo y no es sencillo, estás rompiendo la gravedad. Por eso que al breaking se le llama break, lo rompes y en verdad con el tiempo y los años, deportistas, atletas, en general, en muchos deportes, doctores, gimnastas, ven al breaking como el baile más difícil del mundo porque rompe la gravedad. Lo puede hacer el contemporáneo, no sé otros estilos, pero en este haces que todo tu cuerpo rompa tu propia comodidad (comunicación personal, 29 de junio, 2022).

Es decir, si bien el cuerpo está en contacto con el piso, a través de diversos puntos de apoyo, de todas formas, hay otras partes del cuerpo que están elevadas y que van en contra de la gravedad para mantener la postura. Poniendo como ejemplo la postura “Trípode” encontramos que hay tres puntos de apoyo en contacto con el piso: la mano y los dos pies. Sin embargo, ambos ejercen una fuerza contraria a la gravedad, es decir, hacen un empuje del peso para poder trasladarlo a otro movimiento y dar energía a otras partes del cuerpo, como el torso, la cadera, para así direccionar su peso en contra de la gravedad. Es un baile complejo porque realiza distintos fundamentos, compuestos por movimientos exigentes que llevan constantemente a romper con lo cotidiano y desafiar la gravedad.

Por otro lado, Veronik menciona un aspecto contrario, ella se refiere al desequilibrio como una herramienta del cuerpo para ir contra la gravedad. En el caso del footwork no encuentra un desequilibrio, sino todo lo contrario, encuentra un equilibrio, por lo cual le hace percibir que el peso corporal está yendo con la gravedad. En ese sentido comenta:

Sí, estás con la gravedad porque estás hacia el piso, porque estás abajo hacia el piso, no estás en contra (...). Aprendemos a dominarla a través del equilibrio y la respiración, pero en el footwork yo diría que no, no estás en contra de la gravedad, más bien tú estás con la gravedad, estás abajo en una postura

adecuada. La gravedad es la fuerza gravitacional que te jala hacia el centro de la tierra (...) no hay tanto desequilibrio porque estás poniendo una mano, estás poniendo los pies, luego cambias a la otra mano, tienes puntos de equilibrio, entonces, por eso yo creo que no te va jugar nunca en contra en un footwork (comunicación personal, 2 de agosto, 2022).

Por último, MaxDel y Funky Hop comentan que hay una combinación de estos dos puntos en ir con la gravedad y en contra de esta. Eso se debe, en primer lugar, a que los movimientos para entrar al piso requieren un ceder del peso para que los puntos de apoyo se posicionen. Una vez que estos puntos de apoyo toman contacto con el piso, inmediatamente se ejerce una fuerza de empuje para formar la postura. En este caso, al momento de entrar en la postura, ya sea para el freeze o footwork, hay un ceder del peso a la gravedad, pero luego, cuando ya se está en la postura, se ejerce un empuje de peso para ir en contra de la gravedad y formar con mayor claridad la postura final.

En el caso del Freeze, los cuerpos del breaking peruano comentan este mismo punto: para la entrada hay un ceder del peso, pero para formar la postura hay un empuje del mismo. Es decir, en el freeze entra con mayor potencia el desequilibrio, por lo cual hay un mayor empuje de los puntos de apoyo para proyectar el peso en contra de la gravedad, pues también se está sosteniendo el movimiento de manera estática por un lapso de tiempo en desequilibrio; es por ello que en el freeze es más difícil desafiar la gravedad. Sin embargo, la organización de los puntos de apoyo les permite que este desafío no sea tan complejo. Sobre este asunto, Bartal comenta: “el cuerpo organizado contrarresta la fuerza de gravedad mediante la activación de los músculos” (2010, p. 38). De esta manera, al tener los puntos de apoyo claros, la misma alineación del cuerpo va a contrarrestar la fuerza de gravedad con ayuda de la activación del tono muscular.

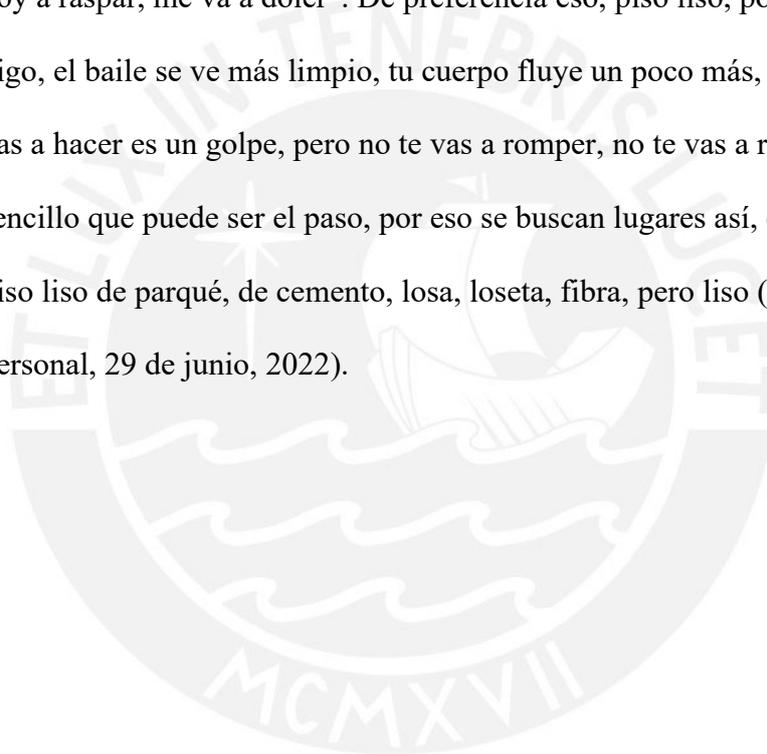
## 5. Tipo de piso

En el breaking hay diversos aspectos donde el tono muscular, la energía y el flujo de movimiento son afectados. Uno de ellos tiene que ver con los movimientos que el cuerpo puede realizar en contacto con el piso. Dentro de la práctica de los bboys y bgirls peruanos, cada uno tenía un lugar de entrenamiento, mayormente era en los parques. Frente a ese contexto surgieron las preguntas: ¿Cómo el tipo de piso les ayudaba en sus movimientos? ¿De qué manera debían ser estos? Sobre estas interrogantes los bailarines concluyeron que para desarrollar mejor los movimientos de breaking, centrándonos específicamente en el trabajo de footwork y freeze, el piso debería ser liso y se podría encontrar tanto al aire libre, en parques y calles, como en lugares cerrados, tipo estudios de baile o salones. Al respecto, Veronik menciona:

El breaking, generalmente, lo ves en las calles. Yo voy a decir esto porque es un baile que nació en las calles - en el underground -, se hacía mucho en la calle. En verdad no se puede decir que en la calle se baile mejor, ahora en la calle tienes que buscar un lugar donde haya un piso liso. (...) Ya sabemos cuáles pisos van a funcionar, por lo general son pisos lisos. Resbalas más, te da más rapidez en los movimientos, incluso al hacer un backspin, que es el giro de espalda en los pisos ásperos, vas a girar menos que en un piso liso como de salón (comunicación personal, 2 de agosto, 2022).

Por otro lado, el piso liso les ofrece más seguridad en sus movimientos, ya que podrán deslizarse y desplazarse con mayor facilidad en el espacio. En este caso, al tener seguridad sienten más confianza en desarrollar sus capacidades en el footwork y freeze, por lo tanto modulan mejor su tono muscular, a diferencia de bailar sobre un piso áspero, donde el cuerpo se vuelve más alerta a los desniveles, huecos o rajaduras, para evitar lastimarse, lo cual aumenta la tensión del tono muscular. Sobre eso mismo, B One afirma:

Te ayuda a ser más rápido, a tener más disponibilidad para que a tu cuerpo no tenga ningún obstáculo, como un hueco, un bache o una piedrita o algo; igual los salones de baile están acondicionados para eso y mucha casualidad no es que el piso sea liso, porque hacen otros estilos de baile, pero en general, es algo que te ayuda para el cuerpo, para el tono muscular, porque es como que yo enseñe a bailar breaking en una pista de brea, vas a hacerlo rápido todo, pero va a haber una sensación de que tu cuerpo no quiera arriesgar porque “me voy a raspar, me va a doler”. De preferencia eso, piso liso, porque, como te digo, el baile se ve más limpio, tu cuerpo fluye un poco más, lo único que te vas a hacer es un golpe, pero no te vas a romper, no te vas a raspar por más sencillo que puede ser el paso, por eso se buscan lugares así, con esa clase de piso liso de parqué, de cemento, losa, loseta, fibra, pero liso (comunicación personal, 29 de junio, 2022).



## Conclusiones

En síntesis, se afirma que la práctica del breaking, específicamente en el footwork y freeze, genera la percepción en la modulación del tono muscular, energía y flujo de movimiento, percepción en el ceder y empuje del peso, así como en el equilibrio y conexión con los estados anímicos de los bailarines, a partir de las posturas básicas del footwork y freeze. Esto provoca que la relación del cuerpo con el piso, dentro del breaking, ayude al fortalecimiento corporal de los bboys y bgirls peruanos.

Asimismo, es importante resaltar que, a lo largo del tiempo, sí hubo ciertos cambios en la manera de manejar el peso corporal dentro del footwork y el freeze. Con el objetivo de mantener el cuidado del cuerpo, ambos fundamentos se realizan colocando correctamente los puntos de apoyo, por esta razón se encontró que cada movimiento tiene sus particularidades para mantener su estética.

Por lo cual, dentro de los hallazgos de esta investigación, sobre el manejo del peso corporal y los puntos de apoyo en los movimientos básicos del footwork y freeze, se encontraron como moduladores y causantes más importantes a la música, la respiración, los cambios de puntos de apoyo, los juegos con los niveles espaciales, los estados de ánimo, la preparación física, la alimentación, la actitud, la percepción del cuerpo en el espacio, la triangularidad de los puntos de apoyo y las alineaciones corporales, entre otros.

En primer lugar, con respecto a las distintas particularidades de los puntos de apoyo en el footwork y freeze se encontró que, dentro de las posturas básicas que se manejan en estos dos fundamentos como la postura 0 y la postura trípode, por parte del footwork, y el baby freeze y la parada de cabeza en el caso del freeze, la mano toma por lo general dos posturas. Primero la mano con apoyo de la parte interna de los dedos permite en el footwork, en acción con la postura de los pies apoyando los metatarsos, que el peso de la cadera se dirija hacia arriba y el torso este direccionado ligeramente hacia adelante y arriba. Asimismo,

hay una formación de alineación paralela entre la punta de los pies y la rodilla con la cadera, alineación de la mano con el hombro y la cabeza con el coxis.

En el caso del freeze, el apoyo de la mano es toda la palma, esto permite tener mayor amplitud en el soporte para soportar el peso corporal entrando en el desequilibrio. De igual manera se forma alineaciones, en este caso de la cabeza con el coxis y la mano con el codo. En consecuencia, estas alineaciones tanto en el footwork y freeze permite a los bboy y bgirl tener una base estable para el movimiento y una mejor distribución del peso en los puntos de apoyo. Igualmente, forman una triangularidad, este aspecto permite a los bboy y bgirl no sobrecargar en un solo punto de apoyo el peso, de esta manera también les estaría ayudando en la distribución de peso corporal, manejo de distintos puntos de apoyo, el equilibrio y el control del movimiento.

En segundo lugar, dentro de la modulación del flujo de movimiento, la energía y el tono muscular tanto en el footwork y freeze se encontró algunas similitudes y diferencias como:

1. La constancia en la práctica, esto permite que el cuerpo reconozca con mayor facilidad el movimiento y su desplazamiento en el espacio, lo cual genera que los movimientos se vuelvan fluidos, se tenga un mejor control del cuerpo y resistencia corporal.
2. La música en acción con la creatividad e interpretación del bboy y bgirl, como también la actitud y el estado anímico, logran que el cuerpo cambie de distintas posturas corporales, y con ello se presente, cambios de niveles espaciales y entradas a otros fundamentos del breaking. Esto evita la sobrecarga muscular en los puntos de apoyo, por la constante distribución de peso en distintas partes del cuerpo. Y permite apreciar el “yo” del bailarín, su propia esencia.

3. El alimento es un factor importante que les brinda energía para la preparación física pero también dependiendo el consumo puede actuar en favor o en contra para su disposición en los entrenamientos.
4. La respiración les permite sostener el equilibrio, y relajar los músculos. Está respiraciones dependerá de cómo se quiera ejercer el movimiento. Si es el caso del movimiento en estacato, como pasa en el freeze, la respiración puede ser cortante, lo cual se produce una inhalación y exhalación con el mismo ritmo y una duración de tiempo corto. Y en el caso del footwork la respiración varía, la inhalación se vuelve más rápida y la exhalación más prolongada para agilizar y sostener el movimiento.
5. La gravedad, en el caso del freeze, el cuerpo actúa en contra de esta. Por lo cual se ejerce mayor presión en los puntos de apoyo y se presenta más activación en el tono muscular y energía para lograr mantener el cuerpo estático cuando entra a un desequilibrio. En el caso del footwork, mayormente, el cuerpo actúa a favor de la gravedad para entrar en contacto con el piso y se logre desplazar con mayor facilidad en el espacio. También actúa en contra de la gravedad para mantener las posturas en el mismo eje.
6. El tipo de piso afecta la disposición del cuerpo en ambos fundamentos. En el caso de ser un piso liso les permite tener mayor confianza y seguridad para realizar los movimientos. En el caso de ser un piso áspero genera inseguridad en los bailarines por temor a dañar su cuerpo cuando realicen los movimientos.

Por último, en base a estos hallazgos, considero importante resaltar que esta investigación estuvo enfocada en el trabajo corporal. Sin embargo, también hubo una serie hallazgos muy interesantes, sobre los cuales se podría profundizar en futuras investigaciones. Algunos de ellos giran en torno al comportamiento de los bboys y bgirls dentro de las

prácticas, a las formas cómo se interrelacionan y motivan durante los entrenamientos; a la influencia de la alimentación en la movilidad de los bailarines o a la vestimenta que utilizan y cómo esta les aporta en sus movimientos. Son cuestionamientos que se abrieron espontáneamente durante la observación de sus prácticas. Asimismo, esta investigación solo se centró en el footwork y freeze, por lo cual, se abre la posibilidad de investigar más adelante los otros fundamentos que caracterizan esta danza.



### Referencias bibliográficas

- Adelekun, E. (2019). Estas son las razones por las que se dice Breaking y no Breakdance. *Red Bull*. <https://www.redbull.com/es-es/breaking-o-breakdance-explicacion>
- Agreda, S., & Mora, J., & Ginocchio, L. (2019). *Guía de investigación en Artes escénica*. [Documento en PDF]. <https://investigacion.pucp.edu.pe/wp-content/uploads/2019/06/guia-de-investigacion-en-artes-escenicas.pdf>
- Ahassi, C. (2009). *Breakdance: del performance urbano al agenciamiento corporal*. [Tesis de maestría, Universidad Andina Simón Bolívar de Ecuador]. Repositorio UASB. <https://repositorio.uasb.edu.ec/handle/10644/646>
- Bartal, L. (2010). *Conciencia del movimiento y creatividad*. Dilema.
- Borgdorff, H. (2005). *El debate sobre la investigación en las artes*. [Documento en PDF].
- Braxton, J. (2014). *The power of the Underground: Hip hop and African American Culture*. [Documento en PDF] <https://core.ac.uk/download/pdf/60552203.pdf>
- Carvajal, M. (2008). *Una propuesta didáctica para la enseñanza de las magnitudes masa y peso en la educación básica*. [Tesis de licenciatura, Universidad de Antioquia]. <https://docplayer.es/67882152-Una-propuesta-didactica-para-la-ensenanza-de-las-magnitudes-masa-y-peso-en-la-educacion-basica-carlos-mario-carvajal.html>
- Del Valle, T. (2016, 20 de diciembre). *Documental Vida Hiphop, Historia Callejera*. [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=WpbDRH2scKg>
- Efrén, P & Sanchez, S. (2015). *Diagnóstico de la enseñanza y aprendizaje del Break Dance y su influencia en la práctica de los deportistas del Parque Cumandá de Quito*. [Tesis de licenciatura. Universidad Central del Ecuador]. Repositorio UCE. <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/7364>
- García, H. (1997). *La danza en la escuela*. INDE publicaciones.

- Hernández, K. (2010). Break Dance en México, baile urbano o contracultura. Recuperado de <https://www.monografias.com/trabajos-pdf4/baile-urbano/baile-urbano.pdf> [Consulta: 14 de octubre de 2019].
- Ibarra, C. (2016). *La danza y la ciencia de la física*. [Tesis de licenciatura, Universidad Academia de Humanismo Cristiano]. Biblioteca digital academia. <http://bibliotecadigital.academia.cl/xmlui/bitstream/handle/123456789/4260/TDAN%20120.pdf?sequence=1>
- Jírová, O. (2012). *Hip hop in American Culture*. [Documento en PDF]. <https://theses.cz/id/ya207u/00162505-738794606.pdf>
- Jones, K. (2015). Aspectos del hip hop en el Perú. En R. Romero (Ed.). *Música popular y sociedad en el Perú contemporáneo* (pp. 302 – 309). PUCP.
- Loupe, L. (2011). *Poética de la danza contemporánea*. Ediciones Universidad de Salamanca. <https://docer.com.ar/doc/nxcxs18>
- Monroy, C. (1988). *Factores de movimiento*. [Documento en PDF]. [http://www.musigrafia.org/acontratiempo/files/ediciones/revista-3/pdf/Rev3\\_08\\_Factores%20del%20movimiento.pdf](http://www.musigrafia.org/acontratiempo/files/ediciones/revista-3/pdf/Rev3_08_Factores%20del%20movimiento.pdf)
- Parra, I. (2019). *El break dance como una práctica social desde la experiencia de la agrupación Feminal Crew. Un estudio desde la Autoetnografía*. [Tesis de licenciatura, Universidad del Valle]. Biblioteca digital Univalle. <https://bibliotecadigital.univalle.edu.co/handle/10893/18108>
- Polo, M., & Fratini, R., & Raubert, B. (2015). *Filosofía de la danza*. Gráficas Rey.
- Rizzo, M. (2015). *Hiphoperos guayacos: artistas urbanos que redefinen sus prácticas culturales en la sociedad actual*. [Tesis de doctorado, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. Ecuador Documents. <https://fdocuments.ec/document/hiphoperos-guayacos-artistas-urbanos-que-redefinen-sus-.html?page=1>

Ros, A. (2009). *Laban Movement Analysis. Una herramienta para la teoría y la práctica del movimiento*. [Documento en PDF]

The Breakdancing Ninja. *Encyclopedia of breakdancing*. [Documento en PDF]

[http://breakdancingninja.com/Music/Encyclopedia\\_Of\\_Breakdancing.pdf](http://breakdancingninja.com/Music/Encyclopedia_Of_Breakdancing.pdf)

Ullman, L. (1978). *Danza educativa moderna*. Paidós.



## Anexos

### Anexo 1. Consentimiento informado

Estimado/a participante,

Le pedimos su apoyo para la presente investigación que es conducida por la Srta. Wendy Mercedes Castro Cáceres, estudiante de la especialidad de Danza de la Facultad de Artes Escénicas en la Pontificia Universidad Católica del Perú, asesorada por la magíster María Paz Valle Riestra. Los datos brindados formarán parte de una investigación que se realizará con fines académicos como parte de la Titulación en la carrera de danza de la Facultad de Artes Escénicas. El objetivo de este estudio es analizar cómo actúan el peso corporal y los puntos de apoyo en el footwork y freeze en el cuerpo de los Bboys y Bgirls peruanos, para tener un registro de la práctica del Breaking en el Perú y ello potencie la investigación de movimiento en otros estilos de danza.

De participar, dentro de sus prácticas la investigadora realizará grabaciones y fotografías de su entrenamiento, de modo que la investigadora pueda transcribir y analizar las ideas que usted haya expresado e investigar los movimientos que haya ejecutado. Asimismo, si usted accede a participar en esta investigación, se le pedirá responder una serie de preguntas en los cuestionarios que le tomará aproximadamente entre 30 y 40 minutos. La investigadora se compromete a no revelar la identidad de los participantes, si así lo desea, manteniéndose un seudónimo que será brindado por el/la mismo participante y mantendrá la confidencialidad de los datos brindados, pero sí se utilizará las fotografías en el documento para la demostración de los movimientos estudiados. Asimismo, su participación es voluntaria y tiene la posibilidad de dejar de participar en el momento que lo desee.

Le solicitamos la reserva de la información compartida en los grupos de discusión, con el fin de salvaguardar la confidencialidad de las demás participantes. Finalmente, la investigadora se compromete a realizar una devolución oral de los hallazgos de manera grupal.

En caso de tener alguna duda sobre la investigación, puede comunicarse al siguiente correo: [wendymcastroc@gmail.com](mailto:wendymcastroc@gmail.com) o al número 993817973. Además, si tiene alguna consulta sobre aspectos éticos, puede comunicarse con el Comité de Ética de la Investigación de la universidad, al correo electrónico [etica.investigación@pucp.edu.pe](mailto:etica.investigación@pucp.edu.pe)

Yo, \_\_\_\_\_, de \_\_\_\_\_ años de edad, certifico que se me ha explicado la naturaleza y el objetivo de la investigación. Aclaro que estoy de acuerdo con las condiciones del presente estudio, las he comprendido y doy por consentida mi participación.

Finalmente, entiendo que recibiré una copia de este protocolo de consentimiento informado.

Firma: \_\_\_\_\_

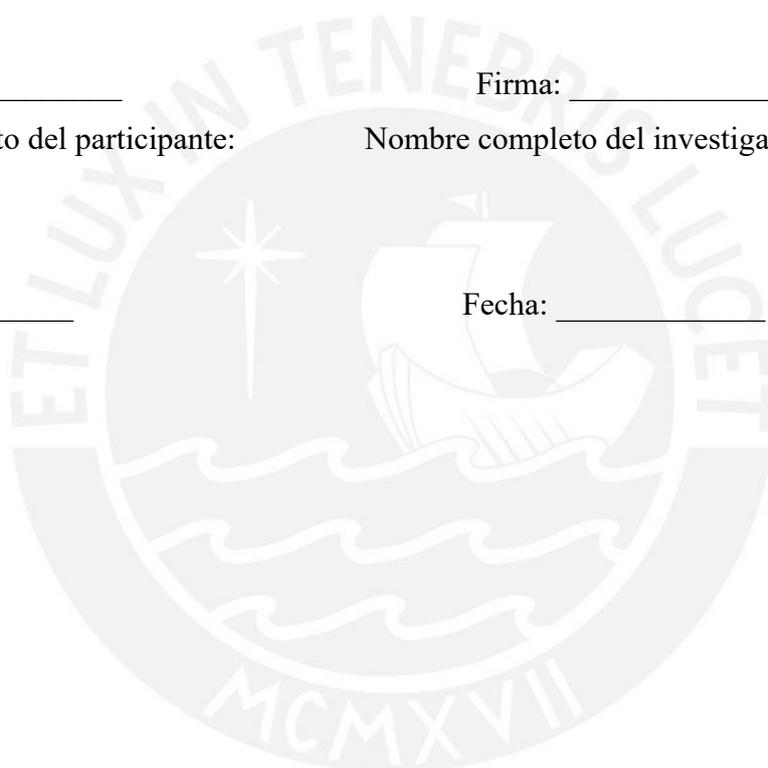
Firma: \_\_\_\_\_

Nombre completo del participante:

Nombre completo del investigador:

Fecha: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_



**Anexo 2. Ficha Sociodemográfica**

1) Fecha de hoy: \_\_/\_\_/\_\_

2) Fecha de nacimiento: \_\_/\_\_/\_\_

3) Edad: \_\_\_\_\_

4) Sexo: \_\_\_\_\_

5) Ocupación: \_\_\_\_\_

6) Lugar de nacimiento: \_\_\_\_\_

7) Tiempo formándote en el Breaking: \_\_\_\_\_

8) Nivel de formación actualmente: \_\_\_\_\_

9) Lugar de entrenamiento: \_\_\_\_\_

10) He tenido experiencia en la práctica del Footwork y Freeze: Si / No

## Anexo 3. Cuestionario 1

MOMENTO	PREGUNTA	OBJETIVO/TEMA
ANTECEDENTES	1. ¿Cuánto tiempo tienes bailando Breaking? 2. ¿A qué edad iniciaste a bailar Breaking?	Tiempo de experiencia en el Breaking.
	3. ¿Dónde aprendiste este baile? (taller, academia, video, etc.)	Lugar de aprendizaje.
ENTRENAMIENTO	4. ¿Es constante tu entrenamiento o dejaste esta práctica por un tiempo? 5. Si tu entrenamiento no fue constante, ¿Cuánto tiempo dejaste de bailar Breaking?	Tiempo de entrenamiento.

<p><b>ACERCAMIENTO A LOS FUNDAMENTOS</b></p>	<p>6. ¿Qué fundamentos del Breaking aprendiste? 7. En tu entrenamiento, ¿A qué fundamento le das mayor dedicación? ¿Por qué? 8. ¿Qué fundamentos del Breaking son relevantes para ti? 9. En tu entrenamiento, ¿Dedicas tiempo a entrenar los pasos básicos de cada fundamento? ¿Por qué?</p> <hr/> <p>10. Para ti, ¿Qué es el footwork? 11. Para ti, ¿Qué es el freeze? 12. ¿Consideras que hay estructuras corporales fijas o posturas básicas en el footwork y freeze? Describirlas. 13. ¿Cuáles consideras que son los movimientos o pasos básicos del footwork? Mencionar y describir. 14. ¿Cuáles consideras que son los movimientos o pasos básicos del freeze? Mencionar y describir.</p> <hr/>	<p>Conocimiento e intereses de los fundamentos en el Breaking.</p> <p>—</p> <p>Perspectiva sobre el footwork y freeze.</p> <p>—</p>
<p><b>MIRADA AL MOVIMIENTO</b></p>	<p>15. ¿Cómo consideras que es el movimiento corporal en relación a la energía para bailar, el tiempo, el uso del espacio y el accionar del cuerpo en un bailarín de Breaking? 16. ¿Sientes que el Breaking te ha dado un aporte corporal? ¿Cómo? 17. En relación al footwork, ¿Qué aporte corporal consideras que te entrega al entrenarlo? 18. En relación al freeze, ¿Qué aporte corporal consideras que te entrega al entrenarlo?</p>	<p>Perspectiva del movimiento.</p>

## Anexo 4. Cuestionario 2

Momento	Preguntas	Objetivo/ Tema
<b>FOOTWORK / FREEZE</b>	1. ¿Cómo consideras que actúa el tono muscular en el footwork y en el freeze? 2. ¿Cómo modulas el tono muscular? 3. ¿Cuáles son las causantes para que se de la modulación del tono muscular? 4. ¿Cuál es la importancia de modular el tono muscular? 5. ¿Cómo consideras que actúa la energía en los movimientos básicos del footwork? 6. ¿Cómo modulas la energía? 7. ¿Cuáles son las causantes para que se dé la modulación de energía? 8. ¿Cuál es la importancia de modular la energía? 9. ¿Cómo consideras que actúa el flujo de movimiento en los movimientos básicos del footwork / freeze? 10. ¿Cómo modulas el flujo de movimiento? 11. ¿Cuáles son las causantes para que se dé la modulación del flujo de movimiento? 12. ¿Cuál es la importancia de modular el flujo de movimiento?	Tono muscular, Energía y Flujo de movimiento.
<b>POSTURAS</b>	13. ¿Cuáles consideras que son los puntos de apoyo más frecuentes en el footwork? ¿Qué aporte te brinda? 14. ¿Cuáles consideras que son los puntos de apoyo más frecuentes en el freeze? ¿Qué aporte te brinda? 15. ¿Qué particularidad tiene la postura de manos en el footwork? ¿Qué brinda a tu movimiento la postura de manos extensión dedos? 16. ¿Qué particularidad tiene la postura de pies en el footwork? ¿Qué brinda a tu movimiento la postura de metatarsos?	Puntos de apoyo.
<b>PREGUNTAS QUE SURGIERON EN LA OBSERVACIÓN</b>	17. ¿Cómo realizas la postura 0? 18. ¿Cómo se realiza la postura trípode? 19. ¿Consideras que aparece una triangularidad entre los puntos de apoyo para la distribución de peso? 20. ¿Cómo actúa la gravedad en los movimientos básicos del footwork y freeze? 21. ¿Cómo influye la música en tu movimiento? 22. ¿Cómo influye el tipo de piso en tu movimiento? ¿Cómo tiene que ser este?	Postura para el footwork y manejo del peso corporal.