

# Zouk Brasileiro

CONSEJOS DE WHATSAPP POR ARTHUR SANTOS



BUEN ESTUDIO, QUE LO DISFRUTES !

LA COPIA Y VENTA  
DE ESTE MATERIAL  
ESTÁ PROHIBIDO



# GRUPO DE CONSEJOS DE WHATSAPP

TODOS LOS CONSEJOS DADOS EN ESTE MATERIAL  
HAN SIDO TOMADOS DIRECTAMENTE DE  
WHATSAPP

## Consejo 1:

Una de las cosas más importantes que aprendí (Arthur) con mi mentor, Walmir Machado, propietario de Academia Sport Dance, fue cuando me dijo: **"En el baile, tratamos con vanidad."** Así que ten cuidado con tu EGO, úsalo sabiamente. **La humildad debe venir antes del talento.** Así como nuestro cuerpo tiene limitaciones, también las tiene nuestra mente. Es importante que te mires al espejo y descubras tus limitaciones psicológicas, por ejemplo: depresión, baja autoestima, problemas de confianza, entre otros. Muchas personas que "no pueden" bailar, o tienen dificultades para aprender ciertos tipos de movimientos, no siempre presentan una limitación física, sino mental. Por ejemplo, yo fui extremadamente negativo con mi baile. Siempre he sido un perfeccionista y hasta el día de hoy, continúo insatisfecho con mi baile, forzándome siempre a buscar nuevos aprendizajes para mejorar cada vez más. Pero fue diferente; me culpaba por cada error, sintiéndome fatal conmigo mismo. Me machacaba tanto que eventualmente mi mente se convirtió en una obstrucción que impedía que mi cuerpo expresara su potencial. Fue solamente después de eliminar esta barrera psicológica cuando mi baile cambió radicalmente. Como mencioné antes, todavía tengo mucho que mejorar, pero este es el camino hacia el éxito, tanto en el baile como en la vida: nunca dejes de aprender. El baile de salón, principalmente, nos enseña mucho más sobre la vida y las personas que sobre los movimientos. El lema de Sport Dance Goiania, donde aprendí a bailar, dice esto:

**"Baila a través de la vida"**

Hoy entiendo su verdadero significado. Pensaba que significaba tener que bailar cada momento del día, lo cual es increíble. Sin embargo, su verdadero significado es este: Toma lo que aprendes en el baile y úsalo en la vida, y no al revés. No estoy hablando sobre los 'pasos', pero sí de sus valores.



---

# GRUPO DE CONSEJOS DE WHATSAPP

TODOS LOS CONSEJOS DADOS EN ESTE MATERIAL  
HAN SIDO TOMADOS DIRECTAMENTE DE  
WHATSAPP

## Consejo 2:

### Consejos sobre videos y talleres:

En primer lugar, nos gustaría enfatizar que aprender de los videos, particularmente para los estilos de baile como el Zouk brasileño, no es aconsejable. Es importante tomar clases en persona, con videos que sirven como complemento de información, recordatorios y nuevas ideas. Sin embargo, aquí hay algunos consejos sobre cómo aprovechar al máximo los videos y las clases:

- En clase o en un taller: mira primero y después intentalo. En lugar de intentar el movimiento mientras se explica, escucha primero al maestro mientras está hablando o demostrando el movimiento. Generalmente los maestros demostrarán dos o tres veces en el medio del círculo. Esto es para que los estudiantes puedan observar elementos importantes que ocurren en la mitad inferior y superior del cuerpo. Por lo tanto, estudia el movimiento de las piernas primero, luego el movimiento de los brazos. Siéntete libre de pedirles a los maestros que repitan el movimiento para que puedas observar otros detalles también. No te distraigas por el efecto del movimiento; presta atención a los detalles.
- Cuando veas un video: recuerda que para "aprender a correr, primero debes aprender a gatear y a caminar ". Es decir, no intentes hacer algo que has visto en un video por que tal vez no estás preparado para ello y así poder evitar las lesiones que puedes ocasionar en tí mismo o en tu pareja. Cuando veas un video, analízalo en 15-20 segundos bloques, y mira cada bloque al menos 5 veces (¿por qué?): Mira solo la mano derecha, luego mira solo la izquierda. Haz lo mismo la próxima vez con las piernas, y luego observa todo el movimiento en conjunto. El Zouk brasileño engaña a nuestros ojos debido a sus movimientos efectivos. Así que ten cuidado ;) recordando que la práctica es muy importante. A menudo las personas tienen prisa por llegar al producto final (movimiento) y terminan creando una memoria muscular incorrecta en el proceso. No tengas prisa.

---

**¡La danza debe ser vista como una forma de vida y no sólo como un pasatiempo!**

---



---

# GRUPO DE CONSEJOS DE WHATSAPP

TODOS LOS CONSEJOS DADOS EN ESTE MATERIAL  
HAN SIDO TOMADOS DIRECTAMENTE DE  
WHATSAPP

## Consejo 3:

### El consejo de hoy:

Cuida tu cuerpo, después de todo, solo tenemos uno. Cuando estamos aprendiendo un nuevo deporte, baile o algo que conlleva movimiento, nuestro cerebro tiende a asociar información más rápido que nuestro cuerpos. Esto, por supuesto, depende del nivel de conciencia corporal del individuo. La danza no es más que conciencia corporal, saber cuándo activar ciertos músculos, dónde mantener el peso, etc.

Cuando vemos profesionales que ejecutan ciertos movimientos con facilidad, no es simplemente porque entrenaron los movimientos durante un largo periodo de tiempo, sino porque construyeron su condición física de manera que pudiera soportar ese movimiento. Por eso, si quieres mejorar tu baile, no basta con hacer clases y entrenar más que de costumbre, tienes que dedicar tiempo a trabajar específicamente en tu movilidad, activación muscular, resistencia y flexibilidad.

Cuanto mayor sea tu comprensión y fuerza física, más fácil será aprender. Dedicar entre 30 minutos y 1 hora de tiempo a trabajar por separado en tu postura correcta y tu fuerza (espalda, abdomen, glúteos, piernas), movimientos isométricos y fortalecimiento de tus tobillos, pantorrillas y piernas, ya que son tu base de apoyo, no tus hombros ni tus manos, por lo tanto, antes de aprender cualquier tipo de movimiento, asegúrate de que tu cuerpo está preparado para ese movimiento. Esto es aplicable desde el paso básico "simple" hasta movimientos más elaborados. A menudo no podemos ejecutar un movimiento y creemos que debemos solo seguir practicando, pero no es así. A veces es tu cuerpo el que no está listo para tal movimiento. En ese caso, detente y practica ejercicios que te ayuden a preparar tu cuerpo para ese movimiento. Si no, tu movimiento se ejecutará con un desperdicio de energía, creando un movimiento desordenado y carente de precisión y dinámica, y correrás el riesgo de lesionarte.

---

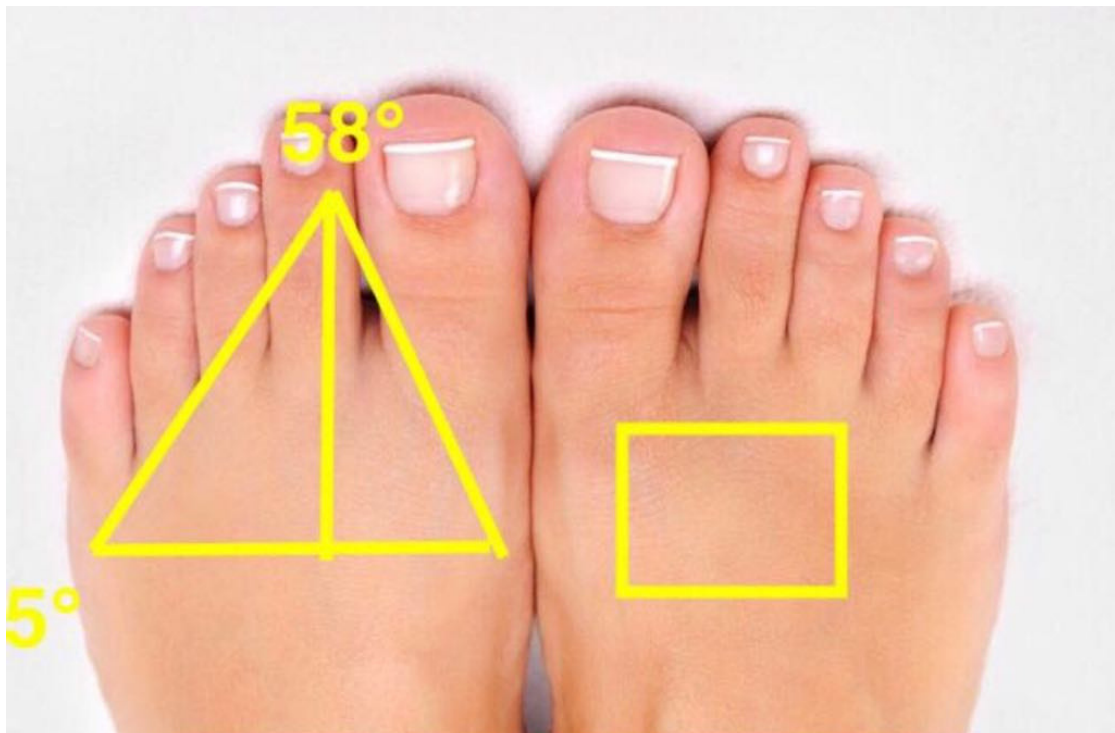


# GRUPO DE CONSEJOS DE WHATSAPP

TODOS LOS CONSEJOS DADOS EN ESTE MATERIAL  
HAN SIDO TOMADOS DIRECTAMENTE DE  
WHATSAPP

## Consejo 4: La pregunta de Giovanna: Consejos para bailar en tacones

- Fortalece tus tobillos y piernas para obtener más estabilidad en la posición del punto medio;
- Aprende a hacer todo con calzado plano primero;
- Comienza a bailar con tacones más bajos, de 3-5 cm de altura, y luego en tacones no superiores a 7 cm;
- No seas perezosa. No permitas que tu peso se transfiera a los talones, incluso cuando uses tacones de baile;
- Mantén siempre tu peso en la mitad del pie entre el dedo gordo y el segundo dedo del pie.





---

# GRUPO DE CONSEJOS DE WHATSAPP

TODOS LOS CONSEJOS DADOS EN ESTE MATERIAL  
HAN SIDO TOMADOS DIRECTAMENTE DE  
WHATSAPP

## Consejo 5:

**La pregunta de Stephany:  
Ejercicios para mejorar el equilibrio en saltos y giros**

**El Consejo 4 ayudará a responder esto. Sin embargo, vale la pena mencionar que para los tours (giros):**

- Tu cabeza debe mantener un punto fijo (el caballero o la dirección a la que vas). Además, tu cabeza debe ser la última parte en empezar a girar y la primera en terminar el giro.
- No uses tu torso para rotar, sino tus caderas y pies.
- Mantén el abdomen y la espalda activados, y los brazos ligeramente relajados, manteniendo la forma de la "copa" con la mano.
- Cuando realice los giros, siempre "cepille" sus pies (páselos cerca uno del otro).

### **Múltiples giros de desplazamiento:**

Las personas tienden a perder el equilibrio debido a una mala posición del cuerpo (postura) y no pasan por el eje central cuando se mueven. Trabaja tu movilidad, flexibilidad y realiza ejercicios funcionales, principalmente de los músculos BÁSICOS (el núcleo está formado por el grupo de músculos que involucra la región de nuestro centro de gravedad, es decir, la región umbilical. Para facilitar la comprensión y escapar un poco de los términos técnicos, son los músculos abdominales, pelvis, lumbares y de cadera.)

---



---

# GRUPO DE CONSEJOS DE WHATSAPP

TODOS LOS CONSEJOS DADOS EN ESTE MATERIAL  
HAN SIDO TOMADOS DIRECTAMENTE DE  
WHATSAPP

## Consejo 6:

**Pregunta de Mariana:**

**Consejos para un mejor equilibrio en el lateral (pivote)**

El lateral es la técnica y movimiento principal y más importante para las damas, prácticamente todos los movimientos suceden desde este paso, podemos decir:

- Dibuja la pierna antes de transferir el peso;
- Es la pierna de base la que empuja para que ocurra la transferencia de peso;
- Mantén el contacto con el suelo y siempre "cepilla" tus pies;
- El pivote debe hacerse en el segundo paso: piensa que para pivotar hacia la derecha, tienes que usar la pierna izquierda y viceversa;
- Intenta mantener el mismo tamaño en cada paso;
- Intenta mantener el torso hacia el caballero y mantén las piernas y las caderas en la dirección en la que viajas (hacia adelante), creando así un ligero giro.

**Recuerda usar la energía de tu pierna, no de tu torso.**

---



---

# GRUPO DE CONSEJOS DE WHATSAPP

TODOS LOS CONSEJOS DADOS EN ESTE MATERIAL  
HAN SIDO TOMADOS DIRECTAMENTE DE  
WHATSAPP

## Consejo 7:

**PENSAMIENTO DEL DIA  
POR ARTHUR SANTOS**

A veces, no vivimos en el presente y avanzamos debido a hechos de nuestro pasado o al miedo a lo que pueda suceder en el futuro. Recuerda los buenos recuerdos del pasado para que te hagan avanzar; los malos, utilízalos para crecer y aprender. Usa las incertidumbres del futuro para tener determinación y enfoque para lograr lo que desea. Y sé agradecido por todo en tu vida. **#gratitud**

"En la vida, a veces ganamos, otras veces aprendemos".

El único camino es hacia adelante!!

---





---

# GRUPO DE CONSEJOS DE WHATSAPP

TODOS LOS CONSEJOS DADOS EN ESTE MATERIAL  
HAN SIDO TOMADOS DIRECTAMENTE DE  
WHATSAPP

## Consejo 8:

¿Pelo en la cara durante los movimientos de la cabeza?

**Conducido (follower):** para que el pelo no esté en tu cara, debes realizar el movimiento con una energía / fuerza centrífuga (desde dentro hacia fuera), es decir, el movimiento comienza de abajo hacia arriba. Al mover la cabeza con desplazamiento y / o circular (ver video), mantén tu abdomen activado y recuerda que tu cuello uterino (cuello) debe ser una extensión de tu pecho (tronco), sin rotación (mirando hacia abajo), ya que esto creará tensión en el trapecio superior, pudiendo así provocar riesgo de lesiones.

**Conductor (leader):** al realizar el movimiento de la cabeza de la dama, NO te concentres en su cabeza, sino más bien en dirigir las piernas y la espalda de la dama. Usa la mano al lado del cuerpo de la dama (en la mayoría de los casos, la mano derecha) para guiar el movimiento, manteniendo la energía / fuerza centrífuga del movimiento (hacia fuera), es decir, mantén el movimiento de la dama de lado el mayor tiempo posible.

El enfoque de esta foto es el movimiento del pelo (cabeza). Esta foto fue tomada para mostrar las diferencias de movimiento y ayudar a entender por qué la estudiante tenía el pelo en la cara y siempre sentía mucha tensión en el trapecio.

Foto 1 (antes): Movimiento con pronación de la cabeza (rotación hacia abajo).  
Energía de movimiento interno ✘

Foto 2 (después): movimiento extendido y relajado (pero con los músculos correctos activados). Energía de movimiento externo ✔

---



# GRUPO DE CONSEJOS DE WHATSAPP

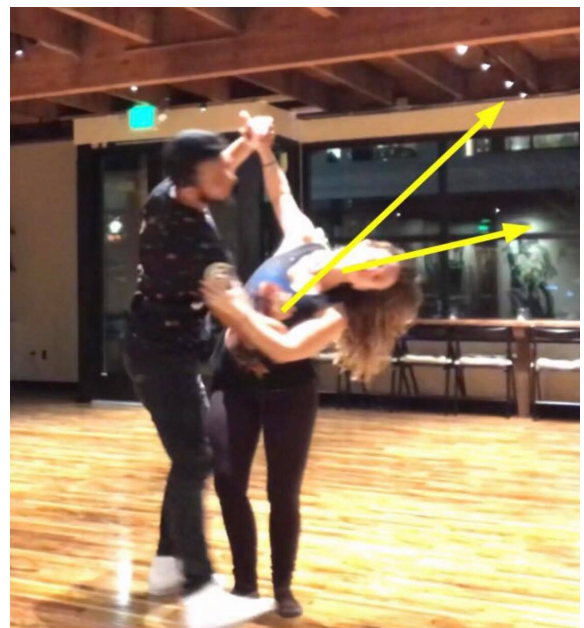
TODOS LOS CONSEJOS DADOS EN ESTE MATERIAL  
HAN SIDO TOMADOS DIRECTAMENTE DE  
WHATSAPP



## Foto 1

Muchas mujeres hacen el movimiento circular de la cabeza de esta manera como un estilo, pero deben tener un nivel de habilidad muy alto para eso. Debido a que este tipo de posición se usa principalmente para comenzar a la posición de "pollo asado" - Eje horizontal de rotación

## Foto 2





# GRUPO DE CONSEJOS DE WHATSAPP

TODOS LOS CONSEJOS DADOS EN ESTE MATERIAL  
HAN SIDO TOMADOS DIRECTAMENTE DE  
WHATSAPP

## Consejo 8:

### Pregunta de Douglas:

#### Sobre la respiración al preparar el movimiento

Usamos nuestra respiración para PREPARAR la ejecución de los movimientos, por lo que al abrazarnos es importante tratar de sincronizar nuestra respiración con nuestros compañeros de baile.

Generalmente, cuando se mueve hacia arriba, por ejemplo, al comienzo de la preparación de la cabeza, debes inhalar y cuando está descendiendo (flexión de la rodilla), debes exhalar. Pero necesitamos aprender a respirar correctamente, especialmente cuando hacemos alguna actividad física, en nuestro caso, bailar.

✘ **Manera incorrecta:** al respirar por la caja torácica, es decir, cuando abrimos las costillas y movemos ligeramente los hombros. Está mal porque causa tensión muscular, entre otros factores como la fatiga muscular, etc.

✓ **Manera correcta:** Primero, lo ideal es dejar que la respiración fluya naturalmente, sin bloquearla. Sin embargo, es importante aprovechar los estiramientos del cuerpo que preceden a las clases para hacer ejercicio y controlar la respiración.

Por lo tanto, USA TU DIAFRAGMA: la respiración profunda a través del diafragma se usa comúnmente en la terapia para los trastornos de ansiedad. Si tiendes a estar nervioso, intenta usar estas técnicas de respiración antes de bailar.

Como ejercicio, coloca una mano sobre tu estómago y, mientras respiras, presta atención para ver si tu abdomen se está moviendo. Si es así, entonces está respirando desde su diafragma, lo cual es algo bueno. Si no se está moviendo, trata de relajar los músculos alrededor de las costillas. Cuando inhala, las costillas se elevan, llenando el diafragma y los pulmones. Mientras exhalas, piensa en tu cuerpo "en crecimiento". Exhala completamente, un error común es inhalar completamente y exhalar parcialmente.



---

# GRUPO DE CONSEJOS DE WHATSAPP

TODOS LOS CONSEJOS DADOS EN ESTE MATERIAL  
HAN SIDO TOMADOS DIRECTAMENTE DE  
WHATSAPP

Especialmente durante movimientos dinámicos rápidos. Acostúmbrate a completar ciclos de respiración profunda. Resuelve esto mientras estiras / calientas en la clase para que tu cerebro y tu cuerpo puedan realizar los pasos de forma natural.

**Respira lentamente**, cuanto más lento trabajes tu respiración, más podrás ayudar a tu técnica, teniendo así un mayor control sobre tu respiración.

*Complemento del tema sobre respiración*

**Stephanny preguntó:**

**Consejos de ejercicios de respiración**

Como adultos, creamos malos hábitos respiratorios debido a nuestro estrés diario, cuando respiramos brevemente, usando solo los pulmones superiores e inferiores. Con esto, causamos tensión / estrés muscular, lo que crea la sensación de fatiga al final de uno o dos bailes, y nos hace pensar que necesitamos trabajar más cardio para aumentar la resistencia. ¿Pero cómo puede ganar más resistencia si no está recibiendo oxígeno correctamente?

Comprendamos un poco cómo funciona nuestra respiración:

- Nuestros pulmones comienzan más pequeños en la parte superior y aumentan en la parte inferior (acercándose al vientre);
  - El diafragma es una membrana muscular que divide el sistema respiratorio del sistema digestivo;
  - Entonces, cuando hablamos de la respiración diafragmática, sentimos que nuestra barriga se expande, creando la falsa idea de que "el aire va hacia la barriga", pero es solo el diafragma el que crea más espacio para la parte inferior del pulmón;
-

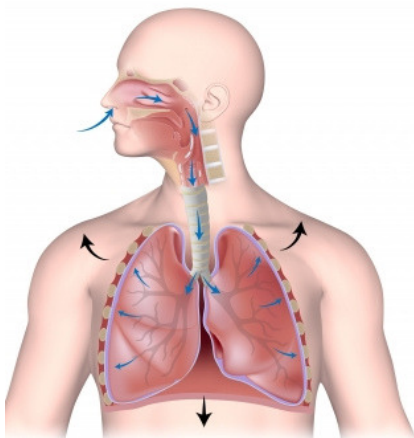


# GRUPO DE CONSEJOS DE WHATSAPP

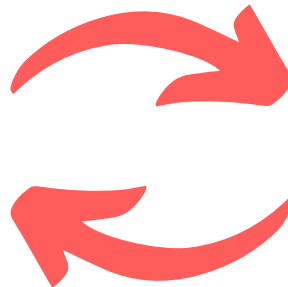
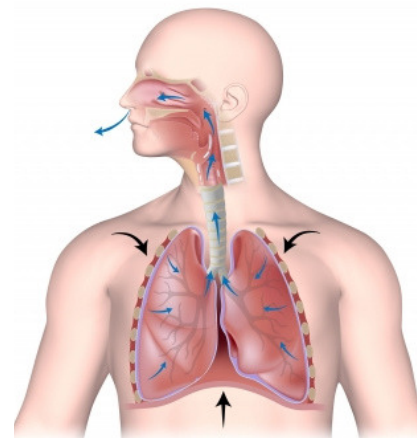
TODOS LOS CONSEJOS DADOS EN ESTE MATERIAL  
HAN SIDO TOMADOS DIRECTAMENTE DE  
WHATSAPP

- Tenemos respiración nasal y bucal. Para nosotros, los bailarines, se recomienda la respiración nasal: inhalar y exhalar por la nariz;
- A menudo, el mal aliento es causado por una mala postura, así que primero trata de alinear su cuerpo;
- Cuando estiras en la clase, o incluso en tu día a día, intenta, antes de dormir y al despertar, tomar 5-10 minutos para respirar profundamente, trata de equilibrar la misma cantidad de tiempo para inhalar y exhalar;
- Yoga, Pilates y Meditación son prácticas muy importantes para controlar tu respiración.

Inpiração



Expiração





---

# GRUPO DE CONSEJOS DE WHATSAPP

TODOS LOS CONSEJOS DADOS EN ESTE MATERIAL  
HAN SIDO TOMADOS DIRECTAMENTE DE  
WHATSAPP

## Consejo 9:

**Pregunta de Fabricio:  
Consejo de rotación del eje**

Hacer un giro en eje, depende no solo del caballero o de la dama, sino de ambos. Comienza trabajando vueltas en el eje que viene del paso Lateral, haciendo la S larga.

- Al realizar este movimiento desde el lateral, recuerda hacer el Relevê y Plîê (extensión y flexión de la rodilla) en preparación;
  - El conductor tiene que indicar a la dama cuál será la pierna del eje del giro, siendo él el responsable de crear y mantener la energía del movimiento, no la dama. Esta energía es creada por el movimiento antes del giro; por ejemplo: si proviene de la S, concéntrate en la energía generada por la torsión del tronco (hacia el caballero) y las caderas (hacia el desplazamiento de la dama) y también de la pierna que dibujó la S. La dama a menudo pone fuerza en el movimiento para ayudar, lo que en realidad dificulta su ejecución;
  - El caballero, al girar a la dama, tiene que pensar en mantener la circunferencia del movimiento continuo, alrededor de la cabeza de la dama (más o menos en línea con la frente). Usa los dos dedos medios de la mano para rotar y mantén los codos relajados, con la espalda y el abdomen activos;
  - La dama debe mantener la espalda activa, no los codos. Mantén las rodillas semi flexionadas (recuerda que hay diferentes formas de girar, trata de mantener la posición en la que se preparó el giro), la columna debe estar completamente alineada, con una posición ligeramente arqueada, es decir, mantén la curvatura natural de la zona lumbar (manteniendo el núcleo activado) y extiende la región torácica (pecho hacia arriba, sin dejar que la espalda se doble). La cabeza debe centrarse en un punto fijo (caballero), siendo siempre lo último en salir y lo primero en llegar;
  - Dama, cuando dibujes la S (generalmente con la pierna derecha), piensa en estirar tanto como sea posible, ya que esto creará el impulso (torque) del movimiento. Piensa en acercar esa pierna a la pierna base solo en el último segundo, justo antes de patear al caballero;
-



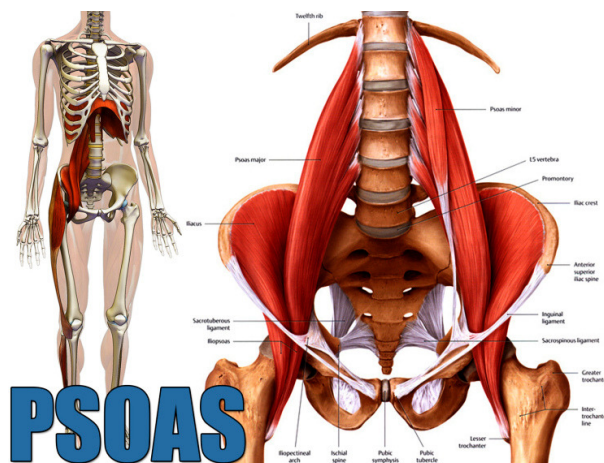
# GRUPO DE CONSEJOS DE WHATSAPP

TODOS LOS CONSEJOS DADOS EN ESTE MATERIAL  
HAN SIDO TOMADOS DIRECTAMENTE DE  
WHATSAPP

Por lo tanto, también hay diferentes variaciones sobre cómo dibujar la pierna que está libre, pero la forma más recomendada de comenzar es desarrollar el movimiento Passé (ballet | terminología), porque, en esta posición, la mujer usará la activación del grupo muscular iliopsoas, muy importante para la estabilización en la danza.

Intenta dividir el movimiento en lugar de girar directamente. Trabaja la S alargada y, a partir de ahí, intenta hacer variaciones, tales como: en medio de la S, el caballero camina alrededor de la dama manteniéndola en la S alargada y regresando al Lateral. Luego, haz lo mismo, y después de caminar alrededor de la dama, da una vuelta con ambos brazos (manteniendo el brazo del caballero en la cintura de la dama y la izquierda ligeramente por encima de la cabeza). Por lo tanto, tanto el caballero como la dama se acostumbran al movimiento. Después de eso, comienza a hacer uno, dos giros y, a partir de ahí, continúa aumentando. No pienses en la cantidad de giros, sino en su calidad.

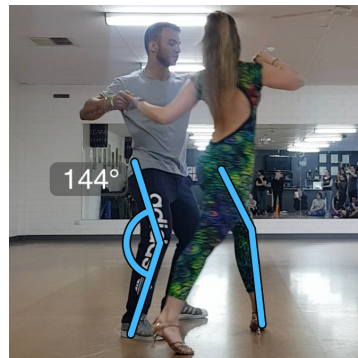
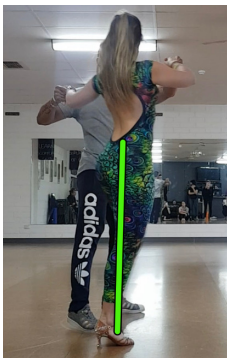
El **iliopsoas** es el único grupo muscular que se conecta a la columna vertebral, la pelvis y el fémur. Si este músculo se acorta, está tenso y débil, causará inestabilidad e incluso dolor de espalda baja. Luego estira y fortalece ese músculo. Busca un profesional en el campo y cuida tu cuerpo.





# GRUPO DE CONSEJOS DE WHATSAPP

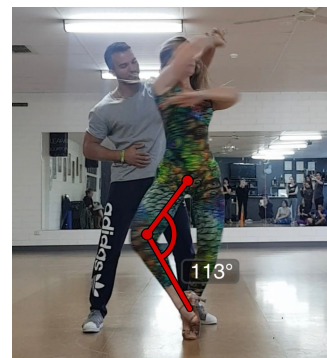
TODOS LOS CONSEJOS DADOS EN ESTE MATERIAL  
HAN SIDO TOMADOS DIRECTAMENTE DE  
WHATSAPP



1. Relevé (sin necesidad de ir en la punta del pie) - Respiración

2. Plié y rotación del torso - Preparación

- S Alargado - La energía proviene de abajo hacia arriba



4. Sincronización entre conducción y alineación de las piernas de la dama.

5. Passé bajo





# GRUPO DE CONSEJOS DE WHATSAPP

TODOS LOS CONSEJOS DADOS EN ESTE MATERIAL  
HAN SIDO TOMADOS DIRECTAMENTE DE  
WHATSAPP

## Consejo 10:

**Pregunta de Mari:  
Cómo organizar el contenido de la lección**

Este es un tema muy interesante. Layssa y yo, junto con la junta directiva del Consejo Brasileño de Danza Zouk (<http://www.brazilianzoukcouncil.com>) y otros profesionales que están en el mercado nacional e internacional, hemos estado en constante conversación en los últimos meses para poder organizar el panorama del Zouk Brasileño - recuento de música y nomenclatura básica - para convertirlo en algo más universal. Por ejemplo: en Brasil, se contaba 3..1, 2 ... Por que contábamos el paso y no la música, pero ahora está cambiando. En el extranjero esto no funciona, como resultado, las personas empezaron a contar a su manera y a crear diferentes nombres para las mismas cosas, lo que causa conflicto y confusión para los estudiantes.

Pero ahora hemos llegado a un consenso sobre el recuento al que la mayoría de lugares y docentes del mundo se han adaptado: **& 1 2 & 3 4 & 5 6 & 7 8 & ... o Tum Tum Tic.**

El formato de las clases en el extranjero es diferente al de Brasil. Funciona entre 6 y 8 semanas, y al final de cada curso, el ciclo se repite, con diferentes variaciones y conexiones. El formato que yo trabajaba en mi escuela en Adelaide - Australia era el siguiente, 5 niveles: Principiantes, Fundamentos 1, 2 y 3 e Intermedio.

**Principiante y Fundamentos 1 es parte del "Kit básico".**

➤ **Principiante:** Paso básico en el sitio y de ida y vuelta / Viradinha / Lateral / Volver al básico, caballero caminar alrededor de la dama y simple vuelta de la dama (esto desde el lado para volver al básico) / Apertura (o preparación para girar ) Por lo tanto, todos los estudiantes repiten el mismo curso al menos 2 veces.



---

# GRUPO DE CONSEJOS DE WHATSAPP

TODOS LOS CONSEJOS DADOS EN ESTE MATERIAL  
HAN SIDO TOMADOS DIRECTAMENTE DE  
WHATSAPP

- **Fundamentos 1 (Movimientos de línea):** Viradinha con desplazamiento (y variaciones), Yoyo, Bonus para ambos lados, Elástico. Hacemos diferentes variaciones de estos pasos.
- **Fundamentos 2 (movimientos del cuerpo):** BodyRoll (ondulación, serpiente), Figura 8 (movimiento de la cadera) entre otros. El enfoque es solo en movimientos con posición cerrada del abrazo.
- **Fundamentos 3 (introducción del movimiento pasivo de la cabeza):** movimientos laterales de la cabeza / Muñeca / Látigo / Cambré. Variaciones de todos ellos y unión con los otros niveles.
- **Intermedio:** es la combinación de todo y el comienzo de movimientos como contrapeso, giros en el eje y "pollo asado".

**Sin embargo, depende mucho de los estudiantes. A veces vamos más rápido o más lento, pero siempre nos enfocamos mucho en lo básico.**

---



---

# GRUPO DE CONSEJOS DE WHATSAPP

TODOS LOS CONSEJOS DADOS EN ESTE MATERIAL  
HAN SIDO TOMADOS DIRECTAMENTE DE  
WHATSAPP

## Consejo 11:

**Pregunta de Patricia:  
Diferencia entre Lambazouk y Lambada**

Tuve una larga conversación sobre el tema con el profesor **Leo Bruno**, quien ha estado estudiado la historia de la lambada durante muchos años, desde el principio hasta la actualidad.

En resumen: **Lambada = Lambazouk**. Lo que sucedió fue que, debido al hecho de que la música Lambada "murió" en Brasil, comenzaron a usar la música de Zouk para bailar lambada.

Le pregunté: ¿Podría decirse que Lambazouk es una forma más académica de nombrar a la Lambada?

Él respondió: "Hoy queremos 'matar el nombre' Lambazouk. Pero sí, Lambazouk es la forma más académica hoy en día". Según él: "Lambazouk es la evolución de la lambada, en la que se mantienen fuerzas fuertes y características, como Doll, Pawn with Head, Whip, Cambre's, swing y el punto más fuerte: mantenimiento rítmico". Por lo tanto, los profesionales de lambada comenzaron a estudiar zouk para comprender la dinámica, los conceptos y las estructuras y, por lo tanto, lograron fijar la estructura y las nomenclaturas.

Sin embargo, tiene un carácter histórico, político y social, en el que el rescate del nombre Lambada les permite recibir incentivos culturales del gobierno brasileño. "Y los beneficios son muchos", menciona Leo Bruno. Así, profesionales como Leo y Romina / Ricardo Ferrari / Familia Lira / Braz / Didi / Pablo y Leticia, ya han usado el nombre Lambada.

Leo también dice: "Otros tienen miedo de perder estudiantes... Lo que también sucede a otros es querer ser parte del zouk sin conocer siquiera el paso básico" continua Leo.

En conclusión, Lambazouk es solo una nomenclatura creada debido al marketing, pero es el mismo baile, visto de una manera más dinámica y académica.

---



---

# GRUPO DE CONSEJOS DE WHATSAPP

TODOS LOS CONSEJOS DADOS EN ESTE MATERIAL  
HAN SIDO TOMADOS DIRECTAMENTE DE  
WHATSAPP

## Consejo 12:

**Pregunta de Breno:**

**Consejos sobre el movimiento de giro de la dama en el eje  
con suspensión de pierna**

En primer lugar, debes tener en cuenta que la idea de que la mujer estire la pierna o haga cualquier otra cosa no es algo que en la mayoría de los casos se lleva a cabo, aunque puede inducirse, es decir, puedes usar técnicas de tango para hacer 'sacadas' con la pierna. Pero la dama debe tener fuerza, control y flexibilidad para cualquier movimiento de este tipo. Las mujeres profesionales han entrenado (y aún entrenan) muchos años para tener el control corporal que tienen, permitiendo así este tipo de movimientos.

- Es importante que tenga muy claros los movimientos básicos de Zouk (realizados en alto rendimiento) como: paso básico, lateral, apertura, elástico, yoyo, bonus, porque es a través de estos movimientos que se preparan para entrar a esta suspensión en el eje .
  - Además, es necesario tener un acondicionamiento físico adecuado para proporcionar apoyo / estabilidad para la dama y ella misma. Con la correcta activación de la musculatura, puede ejecutar el movimiento de manera más eficiente y con menos gasto de energía.
  - Para que este movimiento de suspensión tenga lugar, debes pensar en la energía del movimiento que viene de abajo hacia arriba, es decir, la suspensión de la dama ocurre por la fuerza de las piernas, por lo que el abrazo debe tener una energía supinada (arriba), luego mantén los hombros y la espalda juntos y piensa en dirigir la palma o el antebrazo hacia arriba.
  - Este tipo de movimiento sería la progresión para hacer contrapesos. La técnica para caminar alrededor del eje de la dama es la misma. Los dedos de los pies deben dirigirse hacia donde te mueves, es decir, en un círculo.
-



# GRUPO DE CONSEJOS DE WHATSAPP

TODOS LOS CONSEJOS DADOS EN ESTE MATERIAL  
HAN SIDO TOMADOS DIRECTAMENTE DE  
WHATSAPP

- Las formas más fáciles de comenzar este movimiento serían desde Yoyo, Bonus u Overture. Pero este tipo de movimiento pueden provenir de innumerables lugares, lo importante es asegurarse de conectarlos con movimientos que generen impulso y energía centrífuga.

**Recomendaciones: Este tipo de movimiento debe evitarse en lugares que tienen mucha gente.**

No concentres / enfoques tu Zouk en este tipo de movimientos, porque si tu baile tiene más de estos que de los movimientos característicos, creemos que la esencia ya se ha perdido. Asegúrate de estar en el nivel correcto de experiencia para comenzar a estudiar este tipo de movimientos. Conocer muchos pasos no define tu nivel de baile, habla con tu maestro y asegúrate de poder hacerlo. Respeta el límite de tu pareja de baile y el tuyo.

*Ejemplos a continuación:*





---

# GRUPO DE CONSEJOS DE WHATSAPP

TODOS LOS CONSEJOS DADOS EN ESTE MATERIAL  
HAN SIDO TOMADOS DIRECTAMENTE DE  
WHATSAPP

## Consejo 13: **Pregunta de Ursulla:** **Consejos de guía fuerte** *Participación especial de Layssa Liebscher*

Este es un tema delicado. Debes proteger, ya que es tu cuerpo y no el del caballero / conductor el que está en riesgo (si la conducción del caballero es forzada y conlleva riesgos para su salud, habla con el caballero incluso si no le gusta), especialmente el cuello y la columna que pueden lesionarse fácilmente. Cuando esto sucede, en lugar de mantener un agarre firme con la mano, simplemente relaja tus dedos, por supuesto, manteniendo el resto del cuerpo en su lugar. De esta manera, no habrá ningún punto de tensión o elasticidad contigo, se dará cuenta de que no está conectado y disminuirá el ritmo o la fuerza en la conducción. La mayoría de las veces funciona, pero por supuesto siempre habrá excepciones.

Si el problema proviene de abrazarse hasta el punto de lastimarte o sentirse incómoda, les decimos a nuestros estudiantes que deslicen su brazo derecho frente al hombro del caballero, para que pueda crear un espacio entre ellos. En caso de que sea un caballero que se mueva sin control, aborta la misión y dile: "Lo siento, pero me estás haciendo daño". Si le sienta mal, para el baile y déjalo ahí diciendo un simple "Gracias". Desafortunadamente, en algunos casos es necesario.

- Lo que sucede es que, en muchos lugares, los caballeros conducen de una manera muy arcaica, en la que "arriba es arriba", "abajo es abajo", ejecutando los movimientos en lugar de bailar los movimientos con la dama.
  - Y muchos piensan en hacer cosas que saben, e incluso cosas que no saben con la dama, en lugar de hacer lo que ambos pueden hacer juntos.
  - Les decimos a todos nuestros estudiantes que, desde el momento en que el caballero invita a la dama a bailar y ella acepta, durante esos 3-5 minutos de música, están en una relación. No todo será maravilloso, pero debes contar con la participación de ambos para que funcione.
-



# GRUPO DE CONSEJOS DE WHATSAPP

TODOS LOS CONSEJOS DADOS EN ESTE MATERIAL  
HAN SIDO TOMADOS DIRECTAMENTE DE  
WHATSAPP

- Entonces el caballero tiene que entender que no importa cuánto sepa o cuán bueno sea. A través del primer contacto con la dama, él debe sentir lo que ambos podrán hacer juntos (esto también se aplica para la dama, saber cómo leer el tipo de caballero con el que está bailando), es decir que no se recomienda hacer los mismos movimientos con todas las damas (a menos que sean los elementos básicos y sus variaciones).
- Cuando bailamos juntos, la idea es alcanzar el 100% de eficiencia durante el baile JUNTOS, es decir, el 50% del caballero y el 50% de la dama, de modo que la suma sea del 100%. Por lo tanto, ambos tendrán un 50% adicional para ser utilizado como una forma de compensación, por ejemplo: si el caballero está dando el 80%, la dama devolverá el 20% y viceversa, hasta que se alcance un equilibrio entre ambos.
- Somos bailarines, toda nuestra energía para el movimiento tiene que venir del suelo (desde los pies hacia arriba). La energía creada a partir de las piernas y el core (abdomen, parte baja de la espalda y glúteos) se debe utilizar para llevar a cabo la conducción y seguirla. Es decir, cuando la energía llega a las manos y los brazos, ya está equilibrada.

Para concluir este tema, desafortunadamente por alguna razón, el mayor número de personas que toman clases privadas son mujeres. Sin embargo, no solo las mujeres están sujetas a lesiones en la pista de baile. También los caballeros corren ese riesgo. Cuando la dama baila sola o con los brazos súper tensos, tirando y empujando, y sobretodo cuando baila con un maestro o alguien más experimentado, ¡se tiran! Quieren poner demasiado estilo en el baile y no se conectan con el caballero. Puedo decir por mí y por mis amigos profesionales en el medio, cómo las mujeres de esta forma castigan nuestra espalda baja y nuestros hombros en muchos lugares.

Es por eso que es importante para la dama, así como para el caballero, saber dominar y controlar su propio cuerpo, saber cómo protegerse en situaciones incómodas.



---

# GRUPO DE CONSEJOS DE WHATSAPP

TODOS LOS CONSEJOS DADOS EN ESTE MATERIAL  
HAN SIDO TOMADOS DIRECTAMENTE DE  
WHATSAPP

## Consejo 14:

**Pregunta de Monique:**

**Consejos sobre los diferentes estilos de Zouk brasileño**

Como se mencionó anteriormente, el Zouk brasileño, desafortunadamente, es uno de los bailes más desorganizados en términos de nomenclatura, metodologías (estilos), música, etc. Sin embargo, es algo que ya está en proceso de cambio. Y ya ha cambiado mucho.

Con el tiempo, se crearon varios "estilos" en todo el mundo, con nombres que son incluso difíciles de creer. ¡Hay de todo!

Esto se debe a la falta de información, reglas e incluso por parte de profesionales de otros estilos de baile, que comienzan a trabajar en el Zouk para ganar dinero (por ser el baile de la moda), pero sin tener la raíz y la estructura básica del Zouk brasileño.

La diferencia entre los estilos está en la metodología de enseñanza, música y movimientos básicos.

**Podemos decir que tenemos las siguientes metodologías / estilos:**

- **Zouk tradicional:** el Zouk bailado por la mayoría de los profesionales. También conocido como Zouk Rio Style, que es el Zouk bailado con más movimiento de cuerpo y cabeza, pausas, movimientos en línea, acentuación musical en el "Boom" de la música [1 y 5], también usando melodía y letra con diferentes dinámicas en el tiempo de la música.
  - **LambaZouk (Lambada):** como se mencionó anteriormente, Lambazouk es prácticamente Lambada en un formato más académico. Bailado con canciones más rápidas y más energéticas (rápido, rápido lento; 123 567) con movimientos "Wifi" - conducción visual y energética del caballero - y giros múltiples.
-





---

# GRUPO DE CONSEJOS DE WHATSAPP

TODOS LOS CONSEJOS DADOS EN ESTE MATERIAL  
HAN SIDO TOMADOS DIRECTAMENTE DE  
WHATSAPP

- **Zouk Moderno:** Con la implementación de bailes urbanos y otros. Dentro de esta categoría, los profesionales que provienen del Zouk tradicional crearon otras ramas, tales como:
  - Urban Zouk (Veronezi): Estilo Hip Hop usando contratiempos y juego de pies;
  - Neo Zouk (Mafie Zouker): contrapesos y movimientos continuos con giros y vueltas sin pausa;
  - Soul Zouk (China): conocido por los movimientos y manipulaciones corporales;
  - Zouk Flow (Arkanjo): continuidad del movimiento de cabeza y cuerpo.

Y en España, un capoeirista y bailarín brasileño, llamado Jefferson Da Costa, conocido como Mestre Gegê, desarrolló el estilo llamado Mzouk, que utiliza los fundamentos del contacto y la improvisación contemporánea y el hip hop. Este estilo ahora se conoce gracias a los hermanos Daniel y Leticia, y es un estilo en el que todos los movimientos se trabajan en sentido horario y anti horario, lo que lo convierte en un estilo muy difícil.

---



# GRUPO DE CONSEJOS DE WHATSAPP

TODOS LOS CONSEJOS DADOS EN ESTE MATERIAL  
HAN SIDO TOMADOS DIRECTAMENTE DE  
WHATSAPP

## Consejo 15:

**Pregunta de Cloves:**

**Posicionamiento de las manos para caballeros y damas  
durante movimientos giratorios secuenciales.**

Recuerda que cuando bailamos Zouk brasileño debemos mantener una tensión elástica, es decir, tanto la dama como el caballero deben mantener los hombros relajados y la espalda activada, manteniendo la activación del antebrazo (también deben mantenerse los dedos activos). Evita mantener las manos abiertas (dedos extendidos).

- Lo que a menudo les pasa a los caballeros cuando piensan en guiar de una forma "ligera" es que casi se convierte en una guía fantasma, donde la conducción es más intuitiva que direccional. Una conducción verdaderamente ligera es cuando el caballero tiene una conducción clara / limpia, lo que proporciona apoyo y seguridad a la mujer;
- Sí, es correcto decir que usamos los dedos medio y anular para realizar la mayoría de los movimientos, y además uso mi dedo índice en la mano de la dama en el paso 'lateral' para brindar un mayor apoyo (ver más abajo). Sin embargo, se debe tener cuidado de no usar solo las yemas de los dedos, sino todo el dedo. El caballero usará entonces la forma de media copa. Para alcanzar esta posición, siempre debe pensar en la energía que viene del centro de la palma;
- En cuanto a las mujeres, deben tener cuidado, ya que en la mayoría de los casos tienden a activar el codo y los hombros y dejar la palma abierta. Lo dicho anteriormente también funciona para las mujeres, pero en su caso podemos decir que es una copa "relajada", en la que el pulgar de la mujer está más relajado y varía, entre media copa y copa, según los movimientos.

*Ejemplo a continuación: observa la diferencia en las manos. Y en giros, sí, lo más recomendado es la dama que hace la taza: ten cuidado para no apretar los dedos del caballero.*

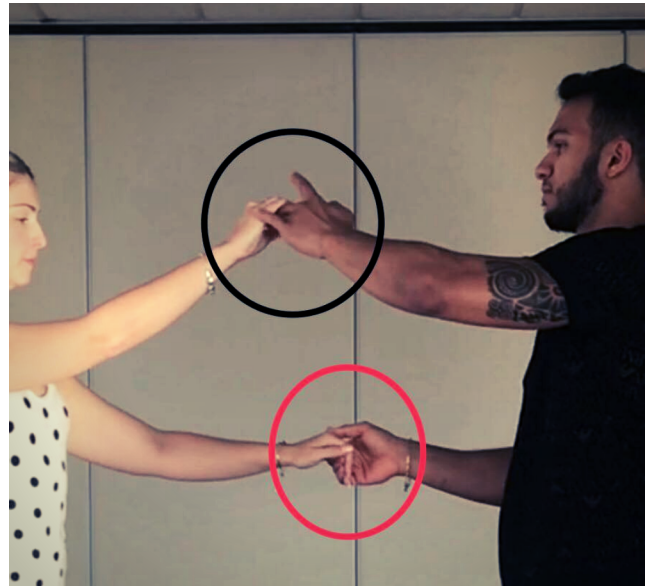


# GRUPO DE CONSEJOS DE WHATSAPP

TODOS LOS CONSEJOS DADOS EN ESTE MATERIAL  
HAN SIDO TOMADOS DIRECTAMENTE DE  
WHATSAPP



Caballero medio y dedo anular /  
Copa de dama



Media copa (rojo) / copa (negro)



Caballeros, eviten sostener la mano de la  
dama por la punta de los dedos. Intenta  
mantener tus manos lo más llenas posible sin  
apretarlas.



# GRUPO DE CONSEJOS DE WHATSAPP

TODOS LOS CONSEJOS DADOS EN ESTE MATERIAL  
HAN SIDO TOMADOS DIRECTAMENTE DE  
WHATSAPP

## **Consejo 16:** **Pregunta de Patricia:** **Consejo sobre Cambré**

Primero, vamos a los puntos de rendimiento del movimiento: Cambré (significa "arqueado"). Es importante tener un buen acondicionamiento físico de la espalda, el abdomen, los glúteos, las piernas y el cuello para conseguir un movimiento seguro y efectivo. Naturalmente, nos resulta más fácil inclinarnos hacia delante que hacia atrás. Sin embargo, algunas personas naturalmente tienen un alto nivel de movilidad para arquear la columna vertebral. Con el entrenamiento y el uso de la musculatura correcta, podemos mejorar nuestra amplitud y rendimiento de este movimiento del arco de la columna vertebral - cambré.

- Columna vertebral: nuestra columna vertebral se compone de cuatro regiones: cervical (cuello), torácica (tórax), lumbar y sacra. De acuerdo con la curvatura natural de la columna vertebral, notamos que la región cervical y lumbar tienen la misma curvatura, arqueada, y las regiones torácica y sacra tienen la curvatura "cóncava / hacia adelante" (ver foto). Es importante tener una postura correcta, es decir, la columna vertebral en la posición neutral para un mejor rendimiento de los movimientos. Mantener la columna vertebral neutral es mantenerla con sus curvaturas naturales.

Brevemente, veremos los principales músculos involucrados para un mantenimiento y rendimiento de la columna vertebral saludable:

- Recto abdominal: tiene la función principal de proteger el flexor del tronco (acercando el pecho a la cadera), con los músculos oblicuos internos y externos del abdomen como soporte.
- Transversal abdominal: es uno de los músculos más importantes para una postura sana y fuerte. Este músculo es responsable de estabilizar la zona lumbar y debe estar activo durante toda la actividad física, en nuestro caso, durante todo el baile.
- Suelo pélvico: musculatura interna responsable de proporcionar una base de soporte fuerte para la región lumbar y pélvica (sacro).



# GRUPO DE CONSEJOS DE WHATSAPP

TODOS LOS CONSEJOS DADOS EN ESTE MATERIAL  
HAN SIDO TOMADOS DIRECTAMENTE DE  
WHATSAPP

- Erector de la columna: conjunto de tres grupos musculares: iliocostal, longuísimo y espinoso. Estos grupos musculares tienen la función de mantener la columna erguida. El fortalecimiento de estos músculos genera una mayor estabilidad de la columna. Ahora que conoces los músculos involucrados, veremos cómo aplicar / realizar la ejecución saludable del cambré.
- Caballeros, es importante aprender anatómicamente los puntos de desempeño para que puedan dirigir y ayudar a la dama correctamente. Damas, aprendan correctamente el desarrollo del movimiento para no depender del caballero y para poder protegerse. El Cambré es un movimiento pasivo de la cabeza (pecho/tórax y cuello) pero requiere la activación del CORE (abdomen, glúteos, piernas)
  1. Extensión de la columna (preparación - respiración): Alinea la columna manteniendo la curvatura natural de la región cervical y lumbar. A través de la musculatura del recto y el transversal del abdomen y el erector de la columna, expande la región torácica (piensa en elevar el tórax hacia arriba).
  2. Contracción de la columna vertebral (preparación 2): el movimiento debe comenzar de abajo hacia arriba, flexionando las rodillas y contrayendo al máximo los glúteos y el recto abdominal (piensa en subir la pelvis). El tórax y la cabeza son pasivos (se mueven debido a la fuerza generada en la región central). Mantén la barbilla cerca del pecho sin forzar.
  3. Desenrollar (extensión de la columna vertebral con una ligera proyección de la cadera hacia adelante): mantén la cadera contraída durante todo el movimiento (protegiendo la parte baja de la espalda) y desenrolla vértebra por vértebra comenzando de abajo hacia arriba (como si estuvieras sentada en el suelo con las piernas rectas y recostándote lentamente en el suelo). La cadera debe "crear espacio", es decir, debe haber una compensación entre la cadera y la cabeza. Proyecta tus caderas ligeramente hacia adelante y luego comienza a desplegar el movimiento. Mantén la base sólida en ambas piernas, con la pierna trasera como base central (donde debes sentir tu peso) y con la pierna delantera en 'punta', necesitando el suelo para evitar la transferencia de peso total al frente.
  4. Finalización: no uses la espalda para terminar el movimiento. Mantén tus glúteos activados y usa tu pierna base, estirándola.



# GRUPO DE CONSEJOS DE WHATSAPP

TODOS LOS CONSEJOS DADOS EN ESTE MATERIAL  
HAN SIDO TOMADOS DIRECTAMENTE DE  
WHATSAPP

## Cómo protegerse y evitar lesiones:

- ¡Mantén tu CORE siempre activo!
- Dama, aprende a compensar los movimientos (como cuando el caballero pone su peso en ti o te saca del eje) usando tus caderas y piernas, no tu espalda.
- Si el caballero no te prepara para la extensión y te empuja hacia atrás, realiza la contracción abdominal y de los glúteos y proyecta las caderas hacia adelante, compensando la mala conducción realizada por el caballero.

Entrena el movimiento lentamente y activa los músculos, después practica para hacer que esta contracción sea rápida.

Mira las fotos de la posición final correcta (foto 1) y las incorrectas (fotos 2 y 3).



✓ Glúteos y piernas activados. Región torácica extendida y cervical relajada.

Foto: Layssa Liebscher



✗ Peso en la pierna delantera



✗ Glúteos relajados



# GRUPO DE CONSEJOS DE WHATSAPP

TODOS LOS CONSEJOS DADOS EN ESTE MATERIAL  
HAN SIDO TOMADOS DIRECTAMENTE DE  
WHATSAPP

## Consejo 17:

Pregunta de Yasmin:

**Consejo sobre cómo el caballero puede  
distinguir entre conducción natural y forzada**

Lo que realmente ocurre es la falta de estudio y conocimiento anatómico. Desafortunadamente, la danza se centra en los "movimientos", y muchas personas no entienden que hay formas de realizar estos movimientos de manera efectiva y segura, con un mejor rendimiento y sin usar fuerza adicional.

- Por lo tanto, la habilidad del caballero radica en saber cómo preparar, dirigir y ayudar el movimiento con el posicionamiento efectivo de las piernas, el core y las manos.
- Es importante recordar que debemos crear una fuerza elástica durante todos los movimientos, es decir:
  1. Al preparar (extender) el movimiento, debes tener el peso contrario al de la dama, creando una elasticidad con ella. Las manos deben colocarse en la región de la escápula de la mujer y colocar las palmas en posición supina (hacia arriba), creando así soporte y extensión de la región torácica de la mujer. Mantén los hombros y los codos relajados y la espalda y el abdomen activados.
  2. En la contracción, no pienses en empujar su torso hacia el suelo. Haz que la mujer active el abdomen proyectando los dedos de la mano hacia arriba, de modo que el antebrazo se coloque hacia la región del abdomen de la mujer.
  3. Piensa en conducir las caderas de la dama hacia adelante, no el torso hacia atrás, pero sin deslizar las manos. Imagine la forma de la letra C, en la cual su intención es rotar la parte cóncava, posicionándola hacia abajo.
  4. Usa tus piernas semiflexionadas y tu peso central para la estabilidad del movimiento de extensión final: cambré. Nuevamente, ayuda a la dama a mantener el pecho abierto colocando las palmas hacia arriba. Al final del movimiento, levanta a la dama comenzando por las piernas, de abajo hacia arriba.

Caballero, recuerda que cuando invites a una dama a bailar, deberías dedicar un momento a ver qué tipo de movimientos y limitaciones puede tener con cada dama. No pienses que ella tiene que hacer todo lo que sabes, sino que debes respetar y comprender lo que ambos podéis hacer juntos.



# GRUPO DE CONSEJOS DE WHATSAPP

TODOS LOS CONSEJOS DADOS EN ESTE MATERIAL  
HAN SIDO TOMADOS DIRECTAMENTE DE  
WHATSAPP

## Consejo 18:

**Pregunta de Clare:**

**Sugerencia para planificar tu primera coreografía.**

Es importante tener en cuenta que el baile tiene ramificaciones: bailarina, maestra, coreógrafa e intérprete. Ser bueno en uno no significa ser bueno en los demás. Por eso es importante mejorar y estudiar cada habilidad por separado. Cada persona tiene una forma particular de crear coreografías. Algunas personas pueden tardar una semana, otras, días y otras, meses.

Sin embargo, ejemplificaremos la forma en que creamos las nuestras. Para crear tu primera coreografía, tómate tu tiempo. No te presiones, sé paciente y disfruta del proceso.

- Debes saber qué tipo de coreografía quieres crear: competitiva o no competitiva (entretenimiento). En la coreografía competitiva, debes seguir los requisitos específicos de cada competencia. Y el no competitivo te dará más libertad para crear.
- Elige la música. Creo que uno de los pasos más difíciles es elegir la música. ya que debe coincidir con el mensaje, la historia que quieras contar (sexy, alegría, tristeza, pérdida, nacimiento, muerte, enfermedad, victoria, etc...). Las canciones pueden ser remezcladas por DJ / Zouk Producers, como Kakah, Allan Z, Mafie Zouker, entre otros. Hoy, la duración recomendada es de 2:30 a 3 min.
- Al elegir la canción, trabájala en tiempos de 8 en 8, para separar introducción, estrofas, estribillos, etc. Usa un cuaderno para poder dibujar la estructura de la música, cuando crece, disminuye, etc.
- Al principio, trabaja con movimientos a los que tu cuerpo está acostumbrado, crea variaciones y úsalas de forma musical. Por supuesto, siempre es bueno innovar con movimientos, pero los movimientos más efectistas no son necesariamente los más difíciles, sino los que se ajustan a la música.





---

# GRUPO DE CONSEJOS DE WHATSAPP

TODOS LOS CONSEJOS DADOS EN ESTE MATERIAL  
HAN SIDO TOMADOS DIRECTAMENTE DE  
WHATSAPP

- Usa el espacio. Dibuja un rectángulo en papel e intenta usar líneas que representen tu desplazamiento en el escenario. Ten cuidado de no desarrollar toda tu coreografía en el mismo sitio o sólo moviéndote en la misma línea.
  - Líneas. Si no tienes experiencia en ballet, intenta tomar clases para aprender / mejorar las líneas de brazos y piernas. O, cuando termines tu coreografía, pídele a un maestro de ballet que la revise y te ayude cómo y donde mejorar tus líneas.
  - Visualizar. Escucha la canción varias veces e visualiza la coreografía en tu cabeza.
- Necesitas tener un acondicionamiento físico acorde a la dificultad de la coreografía que bailarás. Cuanto mejor sea tu estado físico, más limpia y efectiva será tu coreografía.
- Es mejor (al principio) una coreografía simple y musical, pero limpia, que una coreografía con mayor dificultad, pero sucia y descontrolada.
- Busca opiniones de profesionales con experiencia cuando hayas terminado tu coreografía. Usa elementos de otros bailes (busca profesionales en este tipo de baile).
-



# GRUPO DE CONSEJOS DE WHATSAPP

TODOS LOS CONSEJOS DADOS EN ESTE MATERIAL  
HAN SIDO TOMADOS DIRECTAMENTE DE  
WHATSAPP

## Consejo 19:

**Pregunta de Paulo:**

**Consejo sobre cómo contamos el Zouk brasileño en el extranjero.**

- Este tema sobre el conteo del Zouk brasileño es algo que nosotros, junto con otros profesionales y el Consejo del Zouk brasileño, discutimos mucho hasta llegar a un conteo estándar. Debido a la variedad de canciones que el Zouk brasileño puede bailar, fue difícil, pero se determinó de acuerdo con las canciones tradicionales,
- Sabemos que el paso básico es sincopado, y el síncope ocurre de números pares a impares: **y 1-2 y 3-4 y 5-6 y 7-8 y.**
- Si, por ejemplo, bailamos con una canción de R&B / POP, podemos bailarla de una manera diferente, usando el síncope de números impares a números pares:  
**1 y 2, 3 y 4, 5 y 6, 7 y 8.**

Recordando que el conteo anterior es el conteo de pasos. Respondiendo la pregunta:

Aquí, utilizamos (Layssa y yo) diferentes medios para contar:

1. En 8 (conteo sincopado);
  2. Tum, Tum, Tic
- Cuando bailamos, siempre tratamos de seguir la frase musical que comienza en 1 (la pierna derecha del caballero). Sin embargo, en algunos movimientos, invertimos este patrón, que todavía está en la música, pero con la intención de volver siempre a la frase musical (1 y 5 en la pierna izquierda del caballero).



# GRUPO DE CONSEJOS DE WHATSAPP

TODOS LOS CONSEJOS DADOS EN ESTE MATERIAL  
HAN SIDO TOMADOS DIRECTAMENTE DE  
WHATSAPP

## Consejo 20:

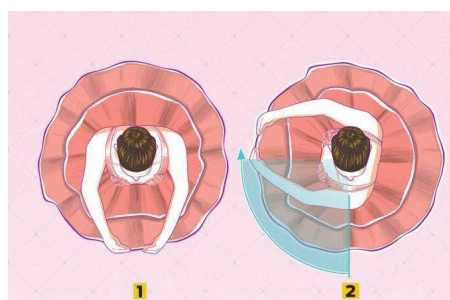
**Pregunta de Joyce:**

**Consejo para estar menos mareado en giros.**

Los estudios revelan que años de entrenamiento provocan cambios estructurales en el cerebro de los bailarines que los ayudan a mantener el equilibrio mientras hacen piruetas. Es decir, la práctica correcta de los giros hará que tu cuerpo se acostumbre a hacer giros múltiples, es una cuestión de **PRÁCTICA**. Sin embargo, vale la pena mencionar la importancia de mantenerse hidratado y realizar una respiración correcta.

Yo (Layssa), particularmente, cuando bailo y estoy haciendo un movimiento de cabeza con un giro, cierro los ojos, porque soy plenamente consciente de lo que tengo que hacer con mis pies (juego de pies), por lo que no necesito ver para hacer el movimiento. Por supuesto, si estoy bailando con un caballero en el que no confío plenamente, lo hago con los ojos abiertos. Pero cada mujer es diferente, algunas siempre mantienen los ojos abiertos, otras siempre los mantienen cerrados para estar menos mareadas.

La mejor manera de entrenar solo es hacer primero el juego de pies y luego agregar la cabeza. Lo que también ayuda para no marearse es no detener la fluidez del movimiento, (por lo que se mareará por menos tiempo). Si es un giro sin cabeza y con una pierna, puedes fijar la cabeza en un punto fijo, normalmente en el caballero. Tu cabeza será la última en salir y la primera en llegar. Esta es una técnica de ballet para giros.





---

# GRUPO DE CONSEJOS DE WHATSAPP

TODOS LOS CONSEJOS DADOS EN ESTE MATERIAL  
HAN SIDO TOMADOS DIRECTAMENTE DE  
WHATSAPP

## Consejo 21:

### Consejos de Bonus - Boomerang

Dependiendo de la región de Brasil o del país, este movimiento tiene diferentes nombres: Patinha, Boomerang, Três Quartos, entre otros. Sin embargo, independientemente del nombre, es el mismo movimiento y uno de los principales movimientos del Zouk brasileño. Tenemos que tener cuidado de no confundir variaciones / estilo con la técnica.

#### ¿Qué es el Bonus?

- El Bonus es un giro de la dama en el que sale del punto A al punto B y regresa al punto A. En esta trayectoria, al comienzo del movimiento, la dama viaja en la dirección opuesta a la del caballero, y poco después el caballero la alcanza. Si el caballero hace el desplazamiento desde el principio hasta el final con la dama, no podemos llamarlo Bonus, sino un giro con desplazamiento;
- En este giro, la dama se mueve con las piernas en la línea de los hombros, pasando siempre por su eje, y con los pies cerca el uno del otro. Este giro se realiza en 4 pasos. Después de eso, la dama y el caballero hacen el adorno adicional - hay diferentes variaciones para terminar el Bonus, donde el caballero puede dirigir a la dama o dejar espacio para que ella haga el adorno / variación que ella quiera;
- La regla es que cuando el giro acaba en número par: 2,4,6,8... se debe terminar con un bonus;
- Podemos decir que el Bonus es una técnica y un movimiento, por lo tanto, su técnica se usa para otros muchos movimientos;
- El Bonus puede llevarse a cabo para ambos lados. Siendo el más tradicional cuando la dama comienza con la pierna izquierda, terminando el movimiento con un simple giro de dama. Cuando se ejecuta al otro lado, normalmente, al final del movimiento, vas directamente al Paso Lateral o Básico, pero tiene otras variaciones.

#### Conducidos(as):

- Recuerda siempre mirar y dirigir, con las piernas, en la dirección en la que vas a viajar. Mantén tu dirección;
-



# GRUPO DE CONSEJOS DE WHATSAPP

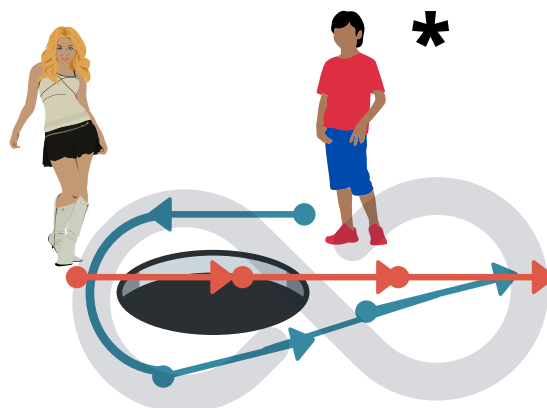
TODOS LOS CONSEJOS DADOS EN ESTE MATERIAL  
HAN SIDO TOMADOS DIRECTAMENTE DE  
WHATSAPP

- Mantén los brazos a los lados con los codos ligeramente debajo de los hombros;
- Al final del giro (cuarto paso), suaviza el movimiento a través de las piernas.
- La diferencia entre girar con las piernas juntas o separadas proviene del manejo del conductor, manteniendo el brazo al lado del cuerpo, con las piernas separadas, o en la línea frontal del cuerpo, con las piernas juntas.

## Conductores:

- Imagina un agujero en el suelo alrededor del cual tienes que caminar \*. O más bien, imagina la figura del infinito en el suelo y completa la figura en 8 pasos. La parte inicial del Bonus consiste en la mitad de la figura, es decir, 4 pasos. Poco después, tendrás dos ritmos de la canción (tic, tic) para hacer el adorno / estilo / variación del Bonus.
- Crea la energía del movimiento a través de tus piernas, no de tus brazos. Los brazos solo mantendrán la tensión y dirigirán a la dama.
- Mantén el brazo de la dama sobre la línea del hombro durante todo el movimiento de giro, haciéndola girar con las piernas separadas (en línea con los hombros).

*Observa las diferentes maneras en las que se usa la técnica de Bonus para variaciones y otros movimientos en línea.*





# AGRADECIMIENTOS

Nos gustaría agradecer a todos el apoyo, la confianza y el amor durante todos estos años en todo el mundo del baile y en las redes sociales. Siguenos en las redes sociales para ser el primero en conocer nuestras demostraciones, consejos, viajes, clases en directo y mucho más.



**Arthur Santos: @ArthSSantos**

Ahora puedes aprender desde cualquier lugar, en cualquier momento, con nuestros cursos online de **VDance Club con 50 euros de descuento** y, si quieres contenido más personalizado para mejorar tu nivel baile, ofrezco asesoramiento online, no se necesita pareja, consta de una videollamada de 45 minutos + videos de análisis detallado, una herramienta increíble que ha ayudado a muchos Zoukeros de todo el mundo a mejorar su baile. Enviame un email para **bookingarthursantos@hotmail.com**

Estos consejos compartieron del grupo de consejos de Whatsapp de Brasil. Se hicieron cambios menores en las respuestas para mejorar la comprensión y las explicaciones. Recuerda que los consejos proporcionados son conocimientos y estudios que aplico y descubrí a lo largo de mi trayectoria en el baile, y cada día aprendo más y más.

El Zouk brasileño se actualiza y desarrolla constantemente por muchos profesionales; por lo tanto, mantente abierto a nuevos caminos, pero ten cuidado de no perderte con tanta información, averigüa si proviene de un profesional capacitado, para que no pierdas la esencia del baile. Esperamos que todos hayáis encontrado útil esta información. Buen estudio!!!