



# Manejo de la energía vital EN LAS DANZAS HIPHOPAS a través del chi kung

Edinson Ferley Omaña Duque

## **Ministerio De Cultura**

Jorge Ignacio Zorro Sánchez  
**Ministro (e) de Cultura de Colombia**

Adriana Molano Arenas  
**Viceministra (e) de Fomento Regional y Patrimonio**

Esteban Zabala  
**Viceministro (e) de la Creatividad y Economía Naranja**

Fernando Augusto Medina Gutiérrez  
**Secretario General**

Angela Beltrán Pinzón  
**Directora (e) de Artes**

Andra Dayana Murcia  
**Asesora línea de investigación**

Edinson Ferley Omaña Duque  
**Investigación y textos**

Karen Guedez  
**Coinvestigadora**

Mauricio Barajas Caballero  
**Tutor**

Corina Estrada Barrios  
**Corrección de estilo**

María Teresa Galindo Rojas  
**Diseño y diagración**

Beca de Investigación en Danza  
Programa Nacional de Estímulos 2021  
Ministerio de Cultura  
Bogotá, Colombia

Mayo 2023  
© Ministerio de Cultura

Las reflexiones relatadas en esta publicación corresponden al trabajo investigativo de los autores y no expresan de manera directa la postura del Ministerio de Cultura.

Material de distribución gratuita con fines didácticos y culturales. Queda estrictamente prohibida su reproducción total o parcial con ánimo de lucro, por cualquier sistema o método electrónico sin la autorización expresa para ello.

## Glosario de términos

Dado el lenguaje callejero y en inglés de las diversas danzas que comprende la cultura Hip Hop, como el *popping*, el *locking* y el *breaking*, introducimos un breve glosario que contextualice algunos de los términos empleados a lo largo de este texto.

El Hip Hop, más que ser solo una danza o una tendencia estética, comprende toda una cultura de prácticas, relaciones sociales y estéticas particulares. De allí que debamos diferenciar distintas acepciones del mismo término.

**Hip Hop:** se escriben ambas palabras en mayúscula para referirse a la cultura general, las estéticas y relaciones que se envuelven dentro de este movimiento.

**hip hop:** se escribe en minúsculas cuando se refiere a un producto particular de consumo. Esta convención, propuestos por KRS One, se da después de que la industria musical usara el rap para fines recreativos y creativos y se empezara a comercializar la como un producto la movida cultural hiphopera.

**Hip hop dance (o social dance):** este término hace referencia a la danza que se llevaba a cabo en las fiestas sociales de los más barrios populares.

**Breaking:** es la danza principal de la cultura Hip Hop, de la cual se desprenden danzas hermanas como lo son el *popping* y el *locking*. Todas estas danzas se dan en estilo abierto (*Openstyle*) o en estilo libre de improvisación; suele acompañarse de *dancehall* y *house*.

**Batallas:** son las competencias de baile en la que el público hace un círculo alrededor de los contrincantes para verlos improvisar, las batallas se determinan según número de contrincantes o según estilo danzario. Las batallas se dan entre pocos participantes: uno a uno, competencia entre parejas o tríos.

**Crew vs. Crew (familia vs. familia):** es un tipo de batalla en el que la familia de bailarines puede estar constituida desde 5 personas en adelante.

**Seven to smoke (me fumo a siete):** con este término se refiere a las batallas en las que hay siete contrincantes y solo un bailarín opositor, es decir, uno contra todos.

**Top rock:** hace referencia a *rockear* o bailar de pie, el rock proviene de la danza rock dance, que nace en las cárceles de Nueva York. Esta danza aparece antes del *breaking* y consiste en una serie de “quemadas”, “ataques”, “bloqueos” o “puñaladas” al ritmo de la música y sin perder la historia que se quiere contar.

**Footwork (el mundo del piso):** se trata del baile sobre los pies en el nivel bajo, la destreza con la cual los pies coordinan el movimiento.

**Freeze (congelado):** es la pausa que permite apreciar el movimiento y brinda una acentuación corporal con la música; puede marcar momentos dentro de la improvisación.

**Power moves:** los movimientos de poder usualmente son movimientos de aire en el que hay poco o nada de apoyo del cuerpo en el suelo, son destrezas corporales que se adquieren a través del entrenamiento.

**Power tricks:** hace referencia a la combinación de *freezer* en diversos niveles y de continuo.

**Popping:** esta técnica de danza se basa en la contracción muscular (pop) para hacer estallar el cuerpo, después de mantenerlo en tensión. El *popping* es una danza amplia, pero sus dos casas preponderantes son el *electric boogalo* y *oklan boogalo*.

**Locking:** esta danza cargada de mucha alegría rítmica en la improvisación y con una fuerte personalidad, sus técnicas se basan en bloqueos corporales, puntos, señalamientos con un toque de gracia bufónica.

**Bgirls:** así se denomina a la bailarina breaking, en femenino.

**Bboys:** son los bailarines de breaking, en masculino.

**Pboy- pgirls:** son los o las bailarines de popping y breaking según su género sexual.

**Lockers:** es el bailarín de locking.

**Poppers:** es el bailarín o bailarina de popping

**Kultura:** la palabra Kultura la introduce KRS ONE al gremio del Hip Hop, ya que en su momento la kultura HipHop aparece como contracultura ante el sistema dominante; para materializar esta contracultura se utiliza la k en vez de la c en la palabra cultura.

De ahora en adelante nos referiremos a la kultura Hip Hop, lo haremos con la k, por respeto y reivindicación al momento histórico y de resistencia que se mantuvo a través del Hip Hop.

## Introducción

El Hip Hop nace en el Bronx, Estados Unidos y llega a Latinoamérica en los años 80. A su llegada, como una danza callejera, los bailarines sólo podían copiar pasos de estas danzas a través de videos mandados a reproducir en VHS y/o propagandas; con el auge del internet cada vez se fue explorando más estas danzas. Sin embargo, en pleno 2021 los bailarines aún prefieren viajar y obtener el conocimiento de persona a persona, buscando talleres, consejos, ideas.

El *breaking* es la danza original de cultura Hip Hop, su historia se remonta a menos de medio siglo atrás; es una danza “nueva” si la comparamos con otros estilos. El *poping* y el *locking* se unen después al Hip Hop, y estas son actualmente las tres danzas pilares de esta cultura.

Los bailarines de dichas danzas están en una búsqueda constante de información para perfeccionar su técnica y encontrar un método de entrenamiento que pueda ser fructífero, que lo ayude a alcanzar el éxito en las batallas. Cada vez se ven más bailarines en la escena del *poping*, *locking* y *breaking*, artistas con experiencia que usan una inteligencia (corpomusical) al bailar y, generalmente, la experiencia le gana a la juventud enérgica de la improvisación. Todos los bailarines de estas danzas tenemos la esperanza puesta en que la suerte, la energía y los frutos de nuestro entrenamiento estarán jugando a favor para ganar la batalla o la competencia.

La batalla es el objetivo de todo bailarín de la cultura Hip Hop, el momento de brillar, en el *cypher* y en la batalla se puede ver cuánto ha entrenado y cómo. Pero es deber de todo bailarín cosechar inteligentemente su danza, puesto que el tiempo pasa y con él las lesiones aparecen, mientras más vida útil tenga el cuerpo de un bailarín, más capacitado está para ganar.

El punto en común en este tipo de danzas es entonces la energía, pues un cuerpo sano requiere de energía, que en la danza se gana con el entrenamiento, pero también se derrocha, al exponer al cuerpo a un entrenamiento continuo y sin los cuidados requeridos.

La batalla, el *cypher* es un cúmulo de energía, personas reunidas en círculo, esperando a presenciar lo que los bailarines tienen para ofrecer, ver qué tanto han entrenado; es la competencia al “fuego vivo”. En la batalla de lo que se trata es de ganar o perder, depende del manejo de la energía del bailarín, no solo la energía interna, sino la externa, la del *dj*, la del público, la del oponente y hasta la del jurado. Al momento de improvisar hay que tener serenidad y conocimiento para poder surfear la batalla y salir ileso, independientemente de la decisión del jurado, aunque se pierda en una batalla, cada derrota es una victoria si se ha dado lo mejor.

### **¿Cómo lograr la unidad entre movimiento, respiración y música en la ejecución de las danzas *poping*, *locking* y *breaking*?**

No es solo intuición, el bailarín está en la búsqueda constante de un entrenamiento preciso que le dé frutos: investiga acerca de la danza en general, de técnicas corporales y de respiración. Este entrenamiento puede entenderse con las palabras men-

cionadas en *Dragon Ball Z* “Qi” o “Chi”, cuyo significado es “energía”, que en el conocimiento del *Chi Kung* se define como el “manejo de la energía vital” y en el *Tai Chi Chuan* como el “boxeo del polo supremo”. Estas prácticas milenarias de la China nos llevan a estudiar la danza urbana desde la interdisciplinariedad, sobre cómo el bailarín puede manejar la energía vital y encontrar la serenidad en una batalla de *breaking*, *popping*, *locking* u otra danza hiphopa tal como un practicante de *Tai Chi* alcanza.

En primera instancia se debe organizar el conocimiento interdisciplinar que nos brinda es *Tai Chi Chuan* estilo *Yang*, el estudio de la estructura musical y las danzas hiphopas con el fin de redactar una guía para el manejo de la energía vital en bailarines de danzas *popping*, *locking* y *breaking* ( y otras danzas urbanas), tomando fundamentos de cada una de estas artes. Este texto es, pues, la bitácora paralela a la construcción de dicha guía.

Para la guía es menester ampliar el conocimiento sobre manejo de energía a través de la práctica del *Tai Chi Chuan* estilo *Yang* y *Chi Kung*, la guía, más allá de un texto informativo, debe ser explicativo de manera tal que ilustre el estudio corporal sin demeritar la práctica acompañada de un maestro de *Tai Chi* para entender la filosofía de este arte milenario chino.

Así mismo en esta guía debe verse reflejado el *método de corpomusicalidad*, el cual desglosa la estructura musical para ser usada en la improvisación danzaria de manera que el movimiento corporal este acorde al sentimiento musical. Así mismo, partiendo del conocimiento alcanzado con el *Tai Chi Chuan* estilo *Yang*, el *Qi Gong* y la corpomusicalidad esta guía debe proponer un entrenamiento del manejo de energía en *breaking*, *locking* y *popping*.

*La práctica hace al maestro*, sin duda, una respuesta favorable ante la circunstancia de manejar la energía vital al danzar es poner en práctica los consejos de esta guía durante la batalla o competencia de danza, durante el entrenamiento personal y grupal, incluso en situaciones cotidianas. Se busca sintetizar un cúmulo de información importante para cuidar la energía vital del bailarín y servir de guía en la formación autodidacta.

## **Lo Interdisciplinar: Tai Chi, música y técnicas danzarías**

Esta investigación, para generar la guía, estriba sus pilares sobre la práctica del *Taijiquan* en el estilo *Yang*, el arte marcial chino de los estilos internos basado en la filosofía del *Yin* y del *Yang*. Así mismo, se basa en el *Qi Gong*, del *Chi Kung* que es un método de medicina china basado en los cinco elementos: fuego, metal, madera, tierra y agua. Además de estas prácticas, esta investigación contempla el estudio de la estructura musical aplicados a la ejecución de las danzas urbanas *popping* y *breaking*, danzas originales de Kultura Hip Hop.

Sincronizar el movimiento, ajustar la respiración, tomar conciencia, buscar las sensaciones de armonía, fuerza, equilibrio, centro, energía. Todas estas son instrucciones y palabras comúnmente utilizadas en la jerga dancística, sin embargo, estamos acostumbrados a la acción sin profundización conceptual. El arte de la danza, más allá del

estudio y entrenamiento corporal, tiene que ver con el estudio científico y espiritual que pone de manifiesto la conciencia para elevar el cuerpo al máximo nivel.

Encontramos entonces una relación de estas acciones y palabras con distintas técnicas: *Taijiquan* significa boxeo del polo supremo; el *Qi Gong* (*Chi Kung*) alude al arte milenario chino, que traducido al español podía entenderse como *Qi*: energía vital y *Gong*: manejo o trabajo. En este sentido, el *Qi Gong* puede definirse como manejo o trabajo sobre la energía vital, que se establece en tres fundamentos: el enraizamiento, la respiración, la verticalidad. Lo que estos fundamentos buscan es ordenar el aprendizaje de este manejo de la energía vital e incorporarlo como una práctica.

Es por ello que, en este estudio interdisciplinar entre la música, las danzas principales de la kultura Hip Hop y el *Tai Chi* se busca aplicar métodos de entrenamientos propios del *Taijiquan* y el *Qi Gong* a la práctica de las danzas *popping*, *locking* y *breaking*, para impulsar una nueva forma de canalizar la energía en el bailarín.

Generalmente la música utilizada para las danzas *popping*, *locking* y *breaking* es de compás 4/4. Esta estructura comprende un total de 32 *beats* en un verso, cada 32 tiempos sucederá un nuevo cambio musical, hay sonidos marcando el inicio y finalización de un compás, se manejan términos como el *timing*, que principalmente es marcado con los pies a la hora de bailar. Es decir que existe una estructura musical que no ha sido desglosada por el bailarín para ejecutar una improvisación armónica; justamente lo que se logra a través del estudio de la música como parte de esta investigación es que haya un conocimiento preciso para improvisar corporalmente con la música que acompaña.

Una de las principales manifestaciones de las danzas urbanas da lugar al *cypher* (círculo de fuego). En la kultura Hip Hop la concentración de energía se establece de manera circular, es allí donde los bailarines manifiestan sus habilidades y destrezas en sincronía con la música mediante una improvisación dancística denominada *freestyle* (estilo libre).

Es en este círculo, como se mencionó anteriormente, en donde se evidencian errores comunes en los bailarines, uno de ellos es el derroche de energía en dos formas distintas: la física y la asincronía musical. En la primera se usa la adrenalina como fuente de energía para ejecutar movimiento, lo que excede la percepción de los límites propios del cuerpo. La segunda, emerge de la improvisación. Aun sin conocer la canción, el bailarín procura llevar el ritmo en armonía con el sentimiento que busca expresar.

Estas formas apuntan al exceso de energía que genera vicios en la danza, afecciones físicas y psicológicas del bailarín. Aun cuando la adrenalina y la improvisación son fuentes claves en el hip hop, su uso en exceso convierte al *freestyle* en un atropello corporal y musical para el bailarín, por causar afecciones físicas y psicológicas.



## El valor de la energía vital, la conclusión

En ápice de esta investigación hay un cuestionamiento profundo hacia la filosofía, y en general el conocimiento, occidental que propone una línea de pensamiento, religión, amor en los que hemos sido educados; la forma de ver la vida de los latinos desde que fuimos colonizados por el continente europeo. Lo mismo sucedió en África donde, una de las imposiciones filosóficas y culturales más violentas. Sin duda alguna, nuestros antepasados recientes sufrieron las cadenas de aquellos acontecimientos. Por ello, culturalmente, es hora de ser contrahegemónicos y retomar por nuestra cuenta lo que nos ha sido arrebatado, investigar nuestra raíces y el conocimiento ancestral del mundo que ha intentado ser borrado. Según KRS One en *The Gospel Hip Hop*: “el conocimiento callejero es el estudio y la aplicación de la sabiduría ancestral” (15).

El Hip Hop es una relevación a la opresión cultural que nace para hacerle frente a la cultura impuesta, y crear así una contra cultura. Es este un fenómeno para investigar desde el conocimiento callejero, el emprendimiento, las artes, nuestras formas de expresarnos y de vivir, más allá de la industria y del hip hop como producto, que ha hecho de este género un negocio. Hay, en la cultura Hip Hop, una búsqueda de nuestra identidad, una construcción colectiva que nos une a nuestros antepasados, al igual que construimos el breaking, el popping, el locking con movimientos que otros ya han realizado, incluso otros en otras culturas, tenemos sed de conocimiento y es allí, donde la filosofía oriental arroja luces en el Hip Hop, ¿Cómo es posible que un movimiento de medio siglo que nace en el territorio Americano haya calado en culturas orientales? Bailarines admirables por parte de muchos americanos y Latinos, Será esto parte de nuestra revolución Contra Cultural, de la sed del ser humano por la investigación, las raíces y el conocimiento, o es acaso, tenemos la necesidad de que nuestros ancestros iluminen un poco el mundo de hoy día, porque está perdido.

En esta conjunción donde el arte y la danza traspasan pensamientos filosóficos, religiones y dogmas, tomamos de las culturas tanto occidentales como orientales lo que nos pueda servir para hacer la construcción de nuestra propia identidad y de la forma en la que hoy, siglo XXI los seres humanos entendemos al mundo, través de la investigación, la observación, el arte como lenguaje universal y la humanidad que busca un desarrollo sostenible para entenderse con el mundo que habitamos y destruimos.



## Paz

La libertad, la felicidad, la tranquilidad, nada de esto sería posible si no hay un poco de opresión, tristeza y aguas turbias, el ying y el yang, si, ya iniciamos con la filosofía oriental, y es que se nos ha tornado necesario “el debate” para entendernos, para encontrar puntos donde converger, buscamos el debate no para la confrontación sino para la unión.

Dentro de la filosofía oriental las danzas y el arte tienen otra historia que para los occidentales es ajena, siendo esto imposible si consideramos el mundo uno solo, hemos reunido algunas técnicas de Taichichuan como arte milenario chino, para empoderarnos de un término “Qi” o “Chi” Energía Vital.

Si buscamos la definición de energía encontramos que la energía en la física es la capacidad que tienen los cuerpos para llevar a cabo una acción, incluso de lograr cambios en el mismo cuerpo o en otros. En este concepto encontramos que la energía tiende a atribuirse a en términos de funciones, acciones, trabajos, mas no de vitalidad.

Estamos dispuestos a hacer, a gastar toda la energía, pero no sabemos cómo repararla, recuperarla, almacenarla, estamos en una sociedad de consumo indiscriminado, nos consumimos nosotros mismos hasta los huesos, buscando solo reproducir este patrón sin pensar,

El término energía vital está expresamente ligado a la filosofía oriental, aunque no este ajeno a nuestro quehacer cotidiano, incluso si nos situamos en América Latina y buscamos a nuestros ancestros y estudiamos un poco de su forma de vivir, no hace 500 años, sino ahora, en el siglo XXI, podemos encontrar que el término energía vital, yace en nosotros también, la forma observar al mundo en armonía con la naturaleza fuera de la polución de la ciudad, o dentro de esta polución, mantener un comportamiento energético sano “dentro de lo posible” acorde al cuidado de nuestra energía vital. El abuelo de la cuadra que cultiva hierbas, tiene sabiduría para hacer crecer su energía, incluso en el mundo contaminado, encuentra la armonía en la naturaleza, el administra su energía vital.