

SEMANA DE LA SALSA

TÉCNICA: LEAD & FOLLOW

INTENSIVOS · CON MONTY CALAFORRA Y TONI MUÑOZ
13-16 DE JULIO · CARISMA

CARISMA
ESCUELA DE BAILE

Esta semana profundizamos en el lead & follow: el lenguaje con el que nos comunicamos al bailar en pareja. No importa cuántas figuras sepas; lo que hace que un baile funcione es que la información viaje clara de un cuerpo al otro. Este documento es un resumen, guía e índice conceptual de lo que veremos en el intensivo. ¡EMPEZAMOS!

LA BASE DE LA CONEXIÓN

01 ¿QUÉ ES EL LEAD & FOLLOW?

- Es un sistema de comunicación, no de fuerza: quien guía propone un movimiento y quien sigue lo interpreta y lo completa.
- Los dos roles son activos: guiar no es empujar y seguir no es adivinar.
- La información viaja por el cuerpo (centro, marco, peso), **no por las manos**. Las manos solo son el punto de contacto.

02 LOS 3 PILARES

- Marco: la estructura postural que transmite el movimiento del centro a la pareja.
- Tono muscular: la activación justa del brazo para que la información no se pierda ni se imponga.
- Peso y centro: cada uno baila sobre su propio eje; la conexión comunica, **no sostiene**.

03 EL MARCO

- Postura activa: pecho colocado, hombros abajo, codos delante del cuerpo y ligeramente flexionados.
- El brazo mantiene un tono elástico constante: ni hipertónico (bloqueado) ni hipotónico (sin activación).
- Si el marco se deforma (el codo se va atrás), la guía **se pierde antes de llegar**.

04 ESCALA DE TONO (1-5)

- 1: brazo dormido, no llega información.
- 3: tono justo: el brazo acompaña y transmite. **Aquí bailamos.**
- 5: rigidez: la guía se convierte en empujón.

05 POSICIONES Y AGARRES

- Paralela
- Cruzada (derecha, izquierda o doble)
- Natural y opuesta
- Cerrada

— LA GUÍA EN ACCIÓN

06 CÓMO SE GUÍA

- Preparación: toda figura se anuncia antes de que ocurra. La señal llega en los tiempos previos, **nunca durante el movimiento**.
- Dirección clara: la mano marca el camino y lo libera; no arrastra a la pareja por él.
- Al tiempo: una guía perfecta fuera de música no sirve. La señal vive dentro del 1-2-3 · 5-6-7.

07 EL ROL DEL FOLLOW

- Mantiene su básico y su eje: el timing no se negocia, es la referencia común.
- Espera la información: no adivina la figura aunque la conozca de clase.
- Cuando recibe una señal, completa el movimiento hasta el final con energía propia.
- Devuelve conexión: el lead necesita **sentir** dónde está el follow para poder proponer.

08 ERRORES COMUNES

- Guiar con la muñeca o los dedos en lugar de con el centro y el marco.
- Apretar el agarre: los pulgares nunca atrapan la mano de la pareja.
- Anticipar (follow): salir a la figura antes de recibir la señal.
- Guiar tarde (lead): pedir el giro cuando ya debería estar ocurriendo.
- Colgarse del compañero: cada uno es responsable de su propio peso.

09 LA REGLA DE ORO

- Si tienes que hacer fuerza, algo falla: revisa marco, tono y tiempo, en ese orden.
- Bailamos con alguien, no sobre alguien: la conexión se cuida igual que el paso. **Menos fuerza, más información.**