



Η **Salsa** είναι ένας χορός που δημιουργήθηκε από ρυθμούς που συνδυάζουν την λατινοαμερικάνικη και αφρικανική κουλτούρα. Τα βασικά της βήματα διαμορφώθηκαν από Cuban Son, Guaguanco, Mambo και άλλα είδη afro-cuban μουσικής. Σε αρχικό στάδιο εξέλιξης της salsa, βλέπουμε επιρροές από Cuban Son δεκαετία του '20 και πιο συγκεκριμένα από ρυθμούς του Son Montuno των χορών Danzon, Mambo, Guaguanco και άλλων Afro-Cuban παραδοσιακών χορών.

Η salsa που σήμερα ξέρουμε, είναι ένα πλούσιο μείγμα από λατινοαμερικάνικες και δυτικές επιρροές δηλαδή Puerto Rico, Cuba και Colombia, χωρίς όμως να αφήσουμε απ'έξω τους ευρωπαϊκούς και ballroom χορούς που αφήσαν και αυτοί το στίγμα τους. Ιστορία που σήμερα αγγίζει τα 90 χρόνια έχει ως αποτέλεσμα να παρατηρούμε τρία κύρια στυλ: το "Cuban style" (casino) το "New York style" (on2) καθώς και το "Los Angeles style"(on1)

Mambo steps είναι ο τύπος της μουσικής που χαρακτηρίζει το NY Style (συνήθως το NY Style αποκαλείται και Mambo). Έχει ισχυρούς δεσμούς με τη latin jazz και ξεχωρίζει από την πλούσια ενορχήστρωση σε κρουστά και πνευστά. Ένας από τους πιο σημαντικούς καλλιτέχνες είναι ο θρυλικός Tito Puente.

Ladies style, με τον όρο styling σε ένα χορό εννοούμε τη χρήση ειδικών κινήσεων των χεριών, ποδιών, ώμων, κεφαλιού, κορμού, γοφών καθώς και τη χρήση στροφών, rolls, απομόνωσης (isolation) για την ενσωμάτωση καλλιτεχνικής έκφρασης στο χορό, καθώς και τη βαθύτερη βίωση της χορευτικής εμπειρίας. Ενώ το styling χρησιμοποιείται και από τα δύο φύλα, τα αυξημένα περιθώρια για θηλυκότητα στην έκφραση σε αισθησιακούς χορούς όπως η salsa, το cha cha cha και η bachata, καθιστούν το styling για τις κοπέλες μια κλάση από μόνο του, γνωστό και ως Ladies' Styling. Κινήσεις ειδικά προσαρμοσμένες στο γυναικείο σώμα όπου βοηθούν τις κοπέλες να ερμηνεύσουν το ρόλο της ντάμας σε ένα χορό ζευγαριού όπως η salsa, δίνοντας τους τη δυνατότητα να γίνουν στυλάτες, sexy, προκλητικές, εντυπωσιακές, ελκυστικές ή οτιδήποτε άλλο επιθυμούν, κατά βούληση.

New York Style Salsa, επίσης γνωστή και ως Salsa On2. Η "αλλαγή", σε αυτό το στυλ salsa πραγματοποιείται στο δεύτερο χτύπο του μουσικού μέτρου, τη λεγόμενη "άρση" ("a con-tratiempo"). Θεμελιωτής της είναι ο Eddie Torres τη δεκαετία του 1970. Πέρα από το χαρακτηριστικό On2 ρυθμό, το NY style ξεχωρίζει από την εστίαση στη ρευστή κίνηση και την ερμηνεία της μουσικής. Κάνοντας το βασικό του βήμα, στον συγκεκριμένο ρυθμό, ο κάθε χορευτής γίνεται πιο ρυθμικός καθώς «πατάει» ακριβώς πάνω στην μουσική! Αντλεί επιρροές από χορούς όπως το guaguancó, το afro, το boogaloo και την pachanga. Το NY Style ταιριάζει σε κάθε είδος salsa (salsa classica, guaracha, salsa romantica, salsa dura, pachanga κλπ.)

Rueda de Casino είναι είδος της Salsa όπου πολλά ζευγάρια χορεύουν γύρω από ένα κύκλο, οι χορευτικές κινήσεις - παραγέματα δίνονται από ένα άτομο, το οποίο είναι ο «Cantante», ο αρχηγός της ομάδας.

Musicality, είναι ένα από τα βασικότερα μαθήματα στο χορό, όπου αναλύουμε και μαθαίνουμε να ακούμε σωστά την μουσική, προσπαθώντας παράλληλα να ενσωματώσουμε τις κινήσεις μας στο ρυθμό. Το μάθημα του musicality μας βοηθάει να δημιουργήσουμε την βασική υποδομή που χρειάζεται να έχουν οι χορευτές.



Η **Bachata** έχει ρίζες από την Dominican Republic δεκαετία του '50, αλλά χορεύεται πλέον σε όλη την Λατινική Αμερική, στις ΗΠΑ καθώς και σε πολλές χώρες της Ευρώπης. Είναι χορός που βασίζεται σε τεσσάρων βημάτων ρυθμό, χρησιμοποιώντας κουβανέζικη κίνηση στους γοφούς και ένα μοναδικό "pop" στο τέλος, που ανάλογα το στυλ, εκτελείται με ύψωση του γοφού, απλό χτυπήμα με το πόδι κλπ.

Σήμερα, το δημοφιλέστερο στυλ που συναντάμε είναι το original style bachata (Dominican Republic). Το οποίο εξελίχθηκε στις ΗΠΑ και στην Ευρώπη γύρω στο 2000 βασισμένο στην παραδοσιακή μορφή του, με κλειστή στάση σώματος και διατηρώντας το «pop» στον 4ο χτύπο.

Pachanga ένας χορός γεμάτος κίνηση και ρυθμό, θα μπορούσε να θεωρηθεί και ως είδος κίνησης, ο οποίος σημείωσε σύντομη επιτυχία την εποχή του Palladium στη Νέα Υόρκη των 1960's. Χάρη στο γρήγορο, συγκοπτόμενο και γεμάτο ενέργεια ρυθμό της, η pachanga κάνει στις μέρες μας δυναμική επιστροφή. Χαρακτηρίζεται από την γρήγορη κίνηση των γονάτων, λύγισμα και τέντωμα. Οι χορευτές συνήθως επιλέγουν την pachanga σε solo βήματα, υπάρχουν όμως και συνδυασμοί σε ζευγάρια.

Το **Boogaloo** είναι η πόλη της Νέας Υόρκης. Ένα προϊόν έκφρασης της λατινικής ψυχής, γεννημένο την δεκαετία του 1960 στους δρόμους του El Barrio, του Βόρειου Bronx και του Brooklyn. Πρωταγωνιστές και κύριοι εκφραστές του boogaloo είναι οι Joe Bataan, Johnny Colon, Joe Cuba και Pete Rodriguez. Πρόκειται για ένα είδος χορού που αναπροσάρμοσε ακουστικά και χορευτικά μία γενιά και ήταν όπως ακριβώς αναφέρεται στην Αμερική ως 'too funky to keep down'.

Η **Afro-rumba** είναι ένας αστικός χορός που έγινε διεθνώς γνωστός από τις αρχές του 20ου αιώνα. Προέρχεται από τους αφροαμερικάνους και η κινησιολογία βασίζεται στους ανθρώπους που βρέθηκαν να είναι σκλάβοι λόγω του χρώματος τους. Έχει λοιπόν επιρροές από αφρικανικούς χορούς και σχετίζεται με το είδος της αφρό-κουβανικής μουσικής.

Kizomba η εξέλιξη του παραδοσιακού αγκολέζικου semba, με πολλές επιρροές από το αργεντινικό τάνγκο. Η Αγκόλα, πρώην αποικία της Πορτογαλίας διατηρούσε ανέκαθεν την λατινική κουλτούρα. Απόδειξη αυτού, η ρομαντική, αισθησιακή μουσική Kizomba που με τη σειρά της βάφτισε τον χορό.

Pilates, αυτή τη στιγμή είναι μία από τις πιο διαδομένες τεχνικές εκγύμνασης, βελτίωσης, συντήρησης αλλά και αποκατάστασης που απευθύνεται σε όποια/οποιονδήποτε επιθυμεί να γυμναστεί έξυπνα, ανώδυνα και συνειδητά. Πήρε το όνομά της από τον γερμανικής καταγωγής Joseph Pilates (1883-1967).

NEW YORK STYLE

