

FCBD®Style

Nivel 1



D H A R M A B E L L Y D A N C E

FCBD©Style

Silvia Abadala

Cuaderno de Trabajo



Tabla de

Contenidos

3	Introducción
5	El estilo FCBD®
6	Crótales
7	Patrones Rítmicos
8	Diagramas de flujo (Vocabulario lento y rítmico)
10	Carta de movimientos
12	Técnica de movimientos
40	Consejos para tus clases en línea

Todo lo que siempre quisiste
tener en una guía para tu
aprendizaje y estudio



Introducción

A lo largo de estos años enseñando y estudiando esta danza, he recopilado información y materiales de diversos maestros, al principio tenía un cuaderno con notas, después era un cuaderno con notas y hojas añadidas, después fue un cuaderno con notas, hojas añadidas y un folder con más hojas, dibujos y notas, después fue un bolso con el cuaderno de notas, las hojas añadidas, el folder, los dibujos, algunas fotocopias, otra libreta con notas actualizadas...

Cada maestro tenía una forma diferente de explicar y aportaba un nuevo detalle que ampliaba o actualizaba la información de cada tema.

A la fecha, tengo una caja con todas esas anotaciones; pero también encontré una manera de organizar la información para tenerla siempre accesible y que además me permitiera seguirla actualizando.

Para evitarte la mitad de ese recorrido, es que he preparado este primer cuaderno de trabajo; te ayudará a tener siempre a la mano una guía organizada y podrás seguir ampliando la información conforme avances en tus estudios.

También la hice pensando que no siempre nos es posible estar presente en la clase en línea, y a veces el audio o la imagen durante las clases en vivo puede cortarse o "congelarse", por eso es importante que tengas un apoyo extra, ya sea que veas la clase grabada o en vivo, con este cuaderno no te perderás lo importante y también te ayudará a identificar que tema requiere mayor práctica.

Aunque no puedas asistir a tus clases en vivo, recuerda que además de este cuaderno puedes consultar los materiales en el sitio web, enviarme un mensaje o video para aclarar tus dudas y continuar tu aprendizaje a tu tiempo y en tu casa.

Silvia Abdalá Romero





Silvia Abalá

El estilo FCBD® (ATS®)

Antes llamado ATS® (American Tribal Style®), es un estilo de danza creado en San Francisco por Carolena Nericcio a mediados de los años 80.

La magia de esta danza radica en ser un estilo de **improvisación grupal**; es decir, en lugar de aprender una coreografía fija, para ejecutar una canción y con un grupo determinado de personas, aprendemos movimientos que conforman un vocabulario de pasos lentos y rítmicos, con sus respectivas señales, que todos realizamos de la misma manera para que podamos empezar a bailar instantáneamente en cualquier lugar del mundo, cualquier pieza musical, improvisando con aquellos que conozca el vocabulario.

Estos movimientos reflejan una influencia de Medio oriente, África, España, Turquía e India, creando una combinación de movimientos y vestuario única y fascinante.

Cada sesión inicia con una secuencia llamada "Gratitud", inspirada en la India, es una forma de honrar cada uno de los elementos que nos acompañarán en el momento, considerada también una meditación en movimiento

Para practicar esta danza de manera responsable y respetuosa con las culturas que la inspiran, es necesario conocer las raíces e historia de estos países, así como la historia de los movimientos, por lo que no sólo aprenderemos a bailar, también conoceremos otras culturas, pasajes y leyendas de diversos lugares del mundo.

Actualmente el estilo FCBD® es reconocido mundialmente y cuenta con una comunidad que se extiende a todos los continentes, lo que hace que siga expandiéndose y evolucionando.



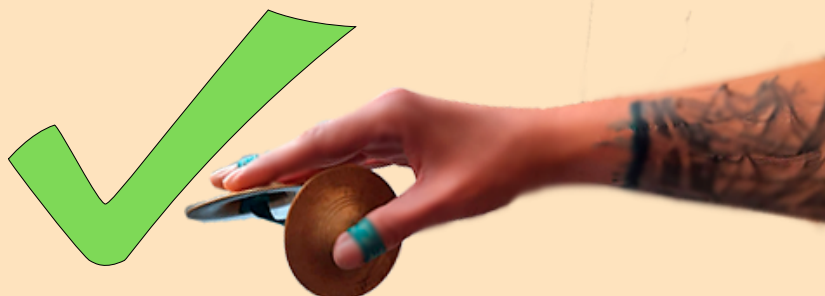
Crótalos

Para empezar, coloca tus crótalos en tus dedos medio y pulgar de cada mano, a la altura de la primer falange, el resorte debe estar lo suficientemente ajustado para evitar que los crótalos se caigan cuando sacudes tus manos o que se giren mientras los estas tocando.

Cuando practiques con los crótalos, asegúrate de no tensar las muñecas ni las manos, deben permanecer relajadas y alineadas con el brazo para evitar lesiones.

Existen diferentes sonidos o tonos al tocar los crótalos, dependiendo de la intensidad, acentos o efecto que se quiera dar al patrón rítmico podemos ir variándolos; el sonido básico se logra al cerrar y abrir rápidamente los crótalos, es más bien como un "rebote", debe ser un sonido claro y largo, el crótalo queda vibrando por un tiempo.

Recuerda que no debes cerrar completamente los crótalos, a menos que quieras marcar un acento, porque esto ahoga y opaca el sonido de los crótalos y tampoco debes recargar o apoyar tus dedos sobre el crótalo, este debe colgar de tu dedo medio y pulgar, sin tener contacto con los otros dedos





Patrones Rítmicos

Los patrones rítmicos, son los sonidos que hacemos con los crótalos para acompañar nuestra danza, en el estilo FCBD® se emplean tres patrones básicos y 3 avanzados, siendo el más común el triplete (RLR / Right Left Rigt).

Triplete / derecha-izquierda-derecha. (RLR)

El triplete es un patrón de tres golpes y una pausa, el acento lo lleva en el tercer golpe.

Se logra alternando los crótalos de la mano derecha, izquierda, derecha, pausa y repetimos: derecha, izquierda, derecha, pausa.

Cada golpe de los crótalos corresponde a un cuarto de tiempo de la música, por lo tanto, por cada tiempo de la música, tendremos un triplete completo con su pausa.

Tiempos de la música				
Enteros	1	2	3	4
Cuartos	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4
Triplete	- d i D	- d i D	- d i D	- d i D

Para acostumbrarnos, podemos "cantar" el patrón; en lugar de contar la música "un, dos, tres," podemos contar "TaKaUn, TaKaDos, TakaTres..." para representar los tres golpes y la pausa.

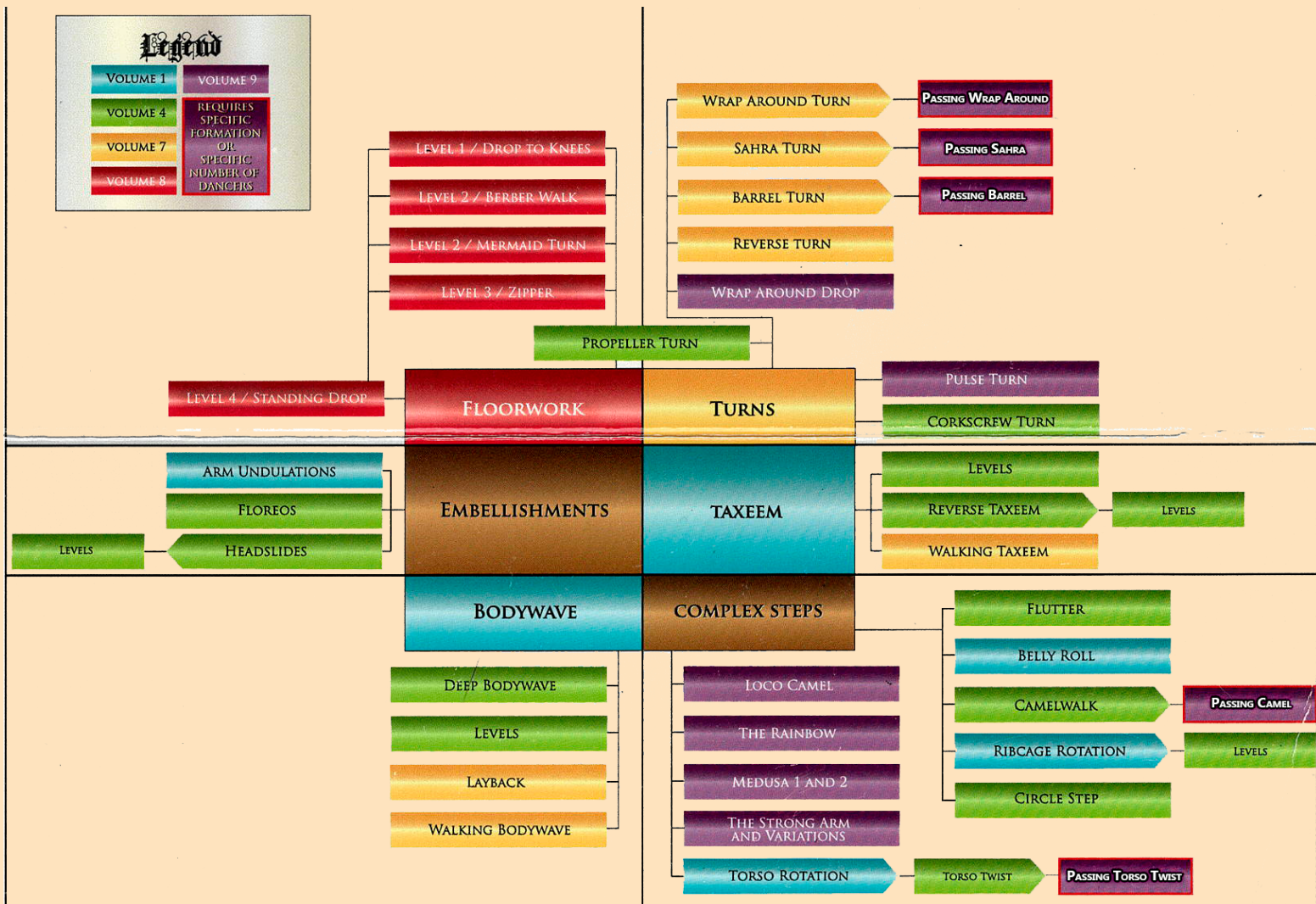
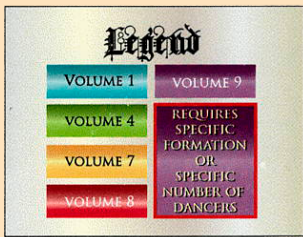
Tiempos de la música				
Enteros	1	2	3	4
Triplete	- d i D	- d i D	- d i D	- d i D
Canción	- ta ka UN	- ta ka DOS	- ta ka TRES	- ta ka CUATRO

Recuerda practicar tus pasos siempre con los crótalos puestos, de otra manera, al momento de incorporar los crótalos a tu danza, tendrás que "reaprender" el paso para que tu cuerpo asimile e integre los crótalos al paso que ya sabía, es mucho más sencillo empezar a practicar ambos desde el inicio.

Trata de incluir el triplete en diferentes movimientos sencillos como caminar, y recuerda que el movimiento va ¡siempre ligado al tercer golpe!



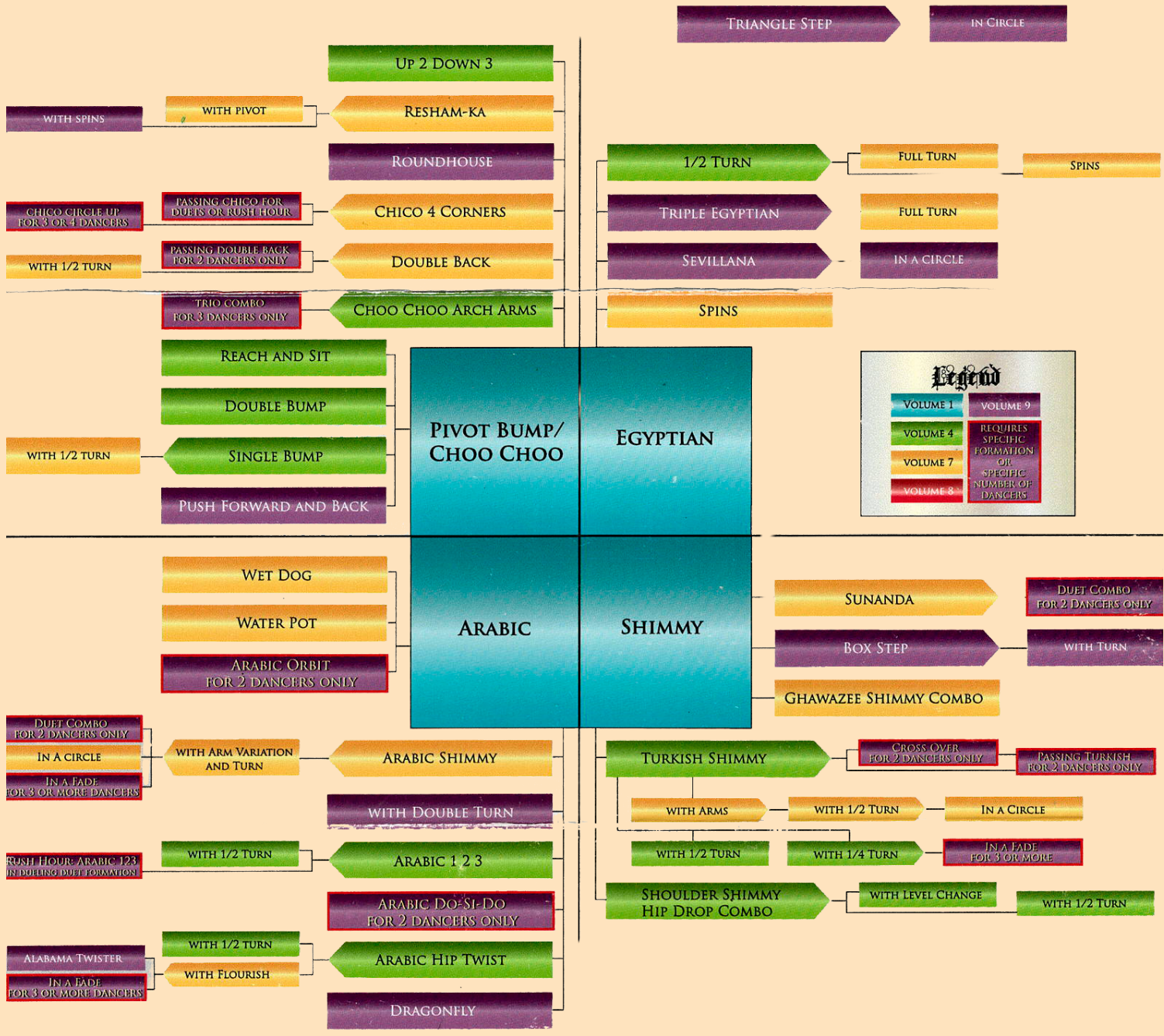
Diagrama de flujo Vocabulario lento





Silvia Abulá

Diagrama de flujo Vocabulario rítmico





Silvia Akhalá

Carta de movimientos

Nombre	Visto	Aprendido	Dominado
Postura	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gratitud /Puja*/ Meditación en movimiento*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Carta de movimientos rítmicos

Nombre	Grupo	Visto	Aprendido	Dominado
Pivot bump/ChooChoo	Bumps	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cambio de brazo		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bump sencillo		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bump Doble		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Round House		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ondulación Rítmica / Árabe*	Ondulación Rítmica	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lateral vuelta		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Paso giratorio / Egipcio	Paso giratorio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Al frente		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hacia atrás		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
½ vuelta		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Shimmy	Shimmy	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Desplazado		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

* Nombres anteriores



Carta de movimientos lentos

Nombre	Grupo	Visto	Aprendido	Dominado
Gran Vuelta	Vueltas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vuelta Barril		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vuelta pulso		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vuelta propulsor		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vuelta sacacorchos		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rotación de muñeca / Floreo*	Adornos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ondulación de brazos		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ondulación de cuerpo	Ondulación	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Figura 8 / Taxeem*	Figura 8	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Paso equilibrio / Paso camello*	Pasos Complejos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Torso twist		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Torso rotation		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

* Nombres anteriores



Silvia Abalá

Nombre / Nombre Alternativo

Rítmico / Lento

FCBD / Dialecto

Tiempos

Patrón rítmico crótales

Ángulo

Marcación

Descripción técnica



Silvia Abalá

Nombre / Nombre Alternativo

Rítmico / Lento

FCBD / Dialecto

Tiempos

Patrón rítmico crótales

Ángulo

Marcación

Descripción técnica



Silvia Abalá

Nombre / Nombre Alternativo

Rítmico / Lento

FCBD / Dialecto

Tiempos

Patrón rítmico crótales

Ángulo

Marcación

Descripción técnica



Silvia Abalá

Nombre / Nombre Alternativo

Rítmico / Lento

FCBD / Dialecto

Tiempos

Patrón rítmico crótales

Ángulo

Marcación

Descripción técnica



Silvia Abalá

Nombre / Nombre Alternativo

Rítmico / Lento

FCBD / Dialecto

Tiempos

Patrón rítmico crótales

Ángulo

Marcación

Descripción técnica



Silvia Abalá

Nombre / Nombre Alternativo

Rítmico / Lento

FCBD / Dialecto

Tiempos

Patrón rítmico crótales

Ángulo

Marcación

Descripción técnica



Silvia Abalá

Nombre / Nombre Alternativo

Rítmico / Lento

FCBD / Dialecto

Tiempos

Patrón rítmico crótales

Ángulo

Marcación

Descripción técnica



Silvia Abalá

Nombre / Nombre Alternativo

Rítmico / Lento

FCBD / Dialecto

Tiempos

Patrón rítmico crótales

Ángulo

Marcación

Descripción técnica



Silvia Abalá

Nombre / Nombre Alternativo

Rítmico / Lento

FCBD / Dialecto

Tiempos

Patrón rítmico crótales

Ángulo

Marcación

Descripción técnica



Silvia Abalá

Nombre / Nombre Alternativo

Rítmico / Lento

FCBD / Dialecto

Tiempos

Patrón rítmico crótales

Ángulo

Marcación

Descripción técnica



Silvia Abalá

Nombre / Nombre Alternativo

Rítmico / Lento

FCBD / Dialecto

Tiempos

Patrón rítmico crótales

Ángulo

Marcación

Descripción técnica



Silvia Abalá

Nombre / Nombre Alternativo

Rítmico / Lento

FCBD / Dialecto

Tiempos

Patrón rítmico crótales

Ángulo

Marcación

Descripción técnica



Silvia Abalá

Nombre / Nombre Alternativo

Rítmico / Lento

FCBD / Dialecto

Tiempos

Patrón rítmico crótales

Ángulo

Marcación

Descripción técnica



Silvia Abalá

Nombre / Nombre Alternativo

Rítmico / Lento

FCBD / Dialecto

Tiempos

Patrón rítmico crótales

Ángulo

Marcación

Descripción técnica



Silvia Abalá

Nombre / Nombre Alternativo

Rítmico / Lento

FCBD / Dialecto

Tiempos

Patrón rítmico crótales

Ángulo

Marcación

Descripción técnica



Silvia Abalá

Nombre / Nombre Alternativo

Rítmico / Lento

FCBD / Dialecto

Tiempos

Patrón rítmico crótales

Ángulo

Marcación

Descripción técnica



Silvia Abalá

Nombre / Nombre Alternativo

Rítmico / Lento

FCBD / Dialecto

Tiempos

Patrón rítmico crótales

Ángulo

Marcación

Descripción técnica



Silvia Abalá

Nombre / Nombre Alternativo

Rítmico / Lento

FCBD / Dialecto

Tiempos

Patrón rítmico crótales

Ángulo

Marcación

Descripción técnica



Silvia Abalá

Nombre / Nombre Alternativo

Rítmico / Lento

FCBD / Dialecto

Tiempos

Patrón rítmico crótales

Ángulo

Marcación

Descripción técnica



Silvia Abalá

Nombre / Nombre Alternativo

Rítmico / Lento

FCBD / Dialecto

Tiempos

Patrón rítmico crótales

Ángulo

Marcación

Descripción técnica



Silvia Abalá

Nombre / Nombre Alternativo

Rítmico / Lento

FCBD / Dialecto

Tiempos

Patrón rítmico crótales

Ángulo

Marcación

Descripción técnica



Silvia Abalá

Nombre / Nombre Alternativo

Rítmico / Lento

FCBD / Dialecto

Tiempos

Patrón rítmico crótales

Ángulo

Marcación

Descripción técnica



Silvia Abalá

Nombre / Nombre Alternativo

Rítmico / Lento

FCBD / Dialecto

Tiempos

Patrón rítmico crótales

Ángulo

Marcación

Descripción técnica



Silvia Abalá

Nombre / Nombre Alternativo

Rítmico / Lento

FCBD / Dialecto

Tiempos

Patrón rítmico crótales

Ángulo

Marcación

Descripción técnica



Silvia Abalá

Nombre / Nombre Alternativo

Rítmico / Lento

FCBD / Dialecto

Tiempos

Patrón rítmico crótales

Ángulo

Marcación

Descripción técnica



Silvia Abalá

Nombre / Nombre Alternativo

Rítmico / Lento

FCBD / Dialecto

Tiempos

Patrón rítmico crótales

Ángulo

Marcación

Descripción técnica



Silvia Abalá

Nombre / Nombre Alternativo

Rítmico / Lento

FCBD / Dialecto

Tiempos

Patrón rítmico crótales

Ángulo

Marcación

Descripción técnica



Silvia Abalá

Nombre / Nombre Alternativo

Rítmico / Lento

FCBD / Dialecto

Tiempos

Patrón rítmico crótales

Ángulo

Marcación

Descripción técnica



DHARMA BELLYDANCE
FCBD®Style

FCBD®Style

Nivel 1

Consejos para tus clases en línea

1. **No dejes de avanzar**, aunque no puedas asistir a tus clases, repasa tus videos y materiales, pregunta y aclara tus dudas.
2. **No faltes**. Hay veces que es inevitable, pero si crees que no puedes tomar la clase por alguna lesión o malestar, aprovecha que no tienes que salir de casa y ¡asiste! Aun puedes:
 - a. **Modificar movimientos**: esto significa reducir su dificultad, modificar su nivel de esfuerzo o, "marcar" el movimiento. ¡No hagas nada que duela!
 - b. **Practicar movimientos parciales**: Sólo con la parte de arriba del cuerpo, o la parte inferior, o la derecha o la izquierda para no mover la parte lesionada
 - c. **Observar la clase**: La clase de observación te permite reconocer cómo se pueden mejorar tus movimientos e identificar estrategias al observar cómo otros bailarines ejecutan los movimientos. Toma nota de ¿Qué comentarios de retroalimentación general o individual se hicieron? ¿Cómo aplica esta retroalimentación a ti? ¿Cómo ejecutan mis compañeros los movimientos y qué puedo mejorar yo?
3. **Ayuda a que el profesor pueda distinguir tu alineación** y corregir los movimientos para prevenir lesiones:
 - a. Usa ropa no muy holgada
 - b. Colores que contrasten
 - c. Cabello recogido
 - d. Iluminación suficiente
4. **No esperes a tener una hora libre** para ver la grabación de la clase que no pudiste tomar en vivo, puedes verla por partes de 5 o 10 minutos es mucho más fácil y mantendrás la secuencia de tus clases. Normalmente los primeros 15 minutos de las grabaciones son la explicación del tema y después vienen la práctica y las correcciones. Puedes adelantar o regresar a un momento específico.
5. **No te saltes el calentamiento**, es muy importante para desarrollar la memoria muscular y preparar el cuerpo para el trabajo específico de la clase. Te facilitará la ejecución de la técnica y evitarás lesionarte
6. **Aprovecha los recursos** que pone tu maestro a disposición y si necesitas alguno extra ¡Pídeselo!

Silvia Abdalá Romero