

## **Guía gratuita: Cómo empezar a bailar Hip Hop Dance desde donde estés**

*¿Te gustaría bailar hip hop dance? ¿Conocer la comunidad de tu territorio?*

Cada persona llega al Hip Hop por distintos motivos: una canción, una película, ver a alguien bailar en una plaza... Tal vez escuchás una canción y reconoces que es del género hip hop, pero quieres conocer movimientos para bailarla, saber dónde aprender o con quién compartirlo. Y te preguntás: ¿existe esto en donde estoy situado?

La respuesta es **sí**. La cultura Hip Hop se extendió a nivel global, interviniendo en todas las culturas del mundo, y no solo a través de sus expresiones artísticas... pero eso te lo desarrollamos aquí, en este [documento adjunto](#).

### **De dónde nace esta guía**

Esta guía fue escrita para acercar a quienes se sienten lejos del Hip Hop Dance por razones geográficas y/o las que te interpielen. Quiero contarte brevemente de dónde viene este impulso.

Nací en una ciudad costera, Mar del Plata (Buenos Aires, Argentina), donde en ese entonces no existían espacios de desarrollo puntual del hip hop dance dentro de espacios culturales vinculados al Hip Hop. Estoy hablando del año 2010, en ese entonces abundaba completamente el breaking, acompañado sutilmente por el popping: pocos, pero muy dedicados. De hecho, continúa siendo así pero actualmente con un gran desarrollo de hip hop dance, y hasta a nivel competitivo y docente. Mar del Plata es cuna del breaking en el país, y fue un honor haber nacido allí y conocer la cultura Hip Hop desde esa raíz.

Sin embargo, yo deseaba ampliar mi abanico de movimientos, era un deseo genuino y artístico. Veía videoclips de artistas como Chris Brown, Missy Elliott, Eve o Snoop Dogg y pensaba: *“¿Dónde puedo aprender a bailar esta música? No son breakbeats, pero me encantan.”*

En ese momento, mi familia me ayudó a acceder a clases de docentes que viajaban a mi ciudad bajo el nombre de “urbano”, aunque eran más del mundo coreográfico. Hasta que un día entré a una formación creada por Flor San Martín, que traía docentes mensualmente pertenecientes a la cultura Hip Hop: Lucas Álvarez y Gaby Pardo. Con ellos tomé mis primeras clases de fundamentos del hip hop dance, y ahí entendí todo: yo quería bailar eso. Pero como venían solo una vez por mes, me preguntaba: ¿cómo continuar?.

Tuve el privilegio y la bendición de que mi familia me ayudara a viajar a distintas ciudades de vez en cuando, para tomar clases y participar en festivales como Hit tha Beat, Just Dance (Argentina) y Summer Dance Camp (Brasil), donde aprendí de referentes internacionales como Henry Link (Elite Force Crew), entre otros.

En 2018 me mudé definitivamente a Ciudad Autónoma de Buenos Aires, y ahí comenzó mi camino como competidora, docente, gestora de eventos y más. No voy a detallar ese camino porque me quiero detener en ello, que es la parte de la historia donde radica la intención de hacer esta guía. Pues antes de mi ahora, hubo años de incertidumbre: noches bailando sola en mi habitación, pensando que nunca iba a poder compartirlo. Años soñando con una estructura, una guía, una persona o algo que me mostrara dónde podía desarrollarme y por sobre todo, disfrutarlo.

Esta guía nace desde ese deseo. Es para quienes estén atravesando una situación parecida o simplemente quieran empezar. Para decirte que tenés red, porque estás leyendo

esto, y podés contactarte con nosotros para, como decimos en Argentina, “buscarle la vuelta”.

### ***Encontra la música que te gusta***

En cualquier plataforma (youtube, soundcloud, spotify) existen las recomendaciones, es decir, te recomienda música similar a la que te gusta, o estás escuchando. Esto es maravilloso para conocer artistas nuevos de la misma línea de música que ya venís escuchando. Con tan solo tener una canción que te guste ya puedes acceder a similares. Y después en un plan más explorador puedes googlear al artista que te gusta, ver a qué subgénero pertenece y directamente buscar música de ese subgénero! Y de ahí al infinito y más allá. Acordate que el Hip Hop no sólo expandió mundialmente de manera cultural sino también su industria musical, se extendió a nivel global como producto, así que, lo más probable es que te aparezcan primero cantantes “mainstream”, más te incito a que después de conocerlos busques de tu territorio, país, o en tu idioma, te vas a sorprender.

### ***Conecta con personas***

Aunque no sea bailarín, tal vez ese rapero, o grafitero o dj, o ninguna de eso pero apasionado de la cultura Hip Hop (te sorprenderías al saber cuantas personas así existen, con ellas tuve, en mi opinión las conversaciones más interesantes). Esa persona te puede mencionar a alguien que baile y así llegaste a un bailarín! y si no conoces a nadie...escribinos, no solo conocemos personas de nuestro territorio, conocemos cientos de personas de otras provincias y países con los que te podemos contactar.

### ***Estudia el estilo***

Hoy en día hay muchos bailarines emprendiendo a través de su arista docente y hasta existen formaciones hechas por la misma comunidad donde se enseñan estilos, más si no llegas a coincidir con ninguna por logística de tiempos y días, o mismo si no hay en donde vos vivis, intenta:

### ***Contacta algún bailarín***

A través de redes sociales como **Instagram**, preguntale si facilita práctica personalizadas virtuales, si no podés abordar una mensualidad tal vez podés solicitar un asesoramiento de un encuentro solo y mi recomendación es que le consultes:

- Si conoce alguien de tu ciudad o alrededores,
- Fechas de próximos eventos en tu país,
- Competencias grabadas en Youtube para que conozcas y no solo veas bailar a otros sino también puedas estar al tanto de cuando van a suceder por tu cuenta.
- Playlist y un productor de nuestro país.

Y una acción de las que llamo "de oro"...que te ayude a **teorizar** lo mas que puedas tu práctica, te explico esto en el próximo punto.

### ***Teorizar la práctica***

Solemos entrenar danza solo con el movimiento, más nos olvidamos de la parte donde nos sentamos a escribir o registrar de alguna forma lo que hicimos, como lo hicimos, los pasos a seguir y el resultado. Esto te sirve no solo para volverlo a repetir y desarrollar un entrenamiento sino también para progresar en el tiempo. **Hacerse maestro de tu entrenamiento**, sacarle el mayor jugo a esos instantes de presencia y exploración personal. Y si no te resuena lo personalizado...

### **Acceder a clases virtuales grupales**

Existen muchas personas que lo hacen, desde Tesoro te invitamos a que investigues nuestras propuestas tanto anuales como trimestrales, o clases sueltas, tal vez te resuenan y allí tenés un espacio de **contención grupal**. Lo grupal ya es distinto a lo individual porque tenes la posibilidad de ampliar tu red no solo desde un vínculo con el docente sino también con estudiantes activos en tu presente.

### **“Obstáculos”**

**¿Sentís que el empedimeite es el dinero? Ofrece tus conocimientos**, crea propuestas de intercambio, pregunta si podes colaborar de esa forma en trueque de las clases! Si tenés conocimiento en edición, community manager, o mismo sos profesional en otros estilos que sentís que pueden complementar a determinadas formaciones, sos filmmaker, haces remeras u algo relacionado con un posible merchandising del proyecto que te interese, y todo lo que se te ocurra que seguro que se me escape algo porque las posibilidades de intercambio son muchas, animate a ofrecerlo, no perdes nada, solo experiencia, y ganas confianza en tus conocimientos, aprendes a como ponerte al servicio de una comunidad y de eso que deseas profundamente.

**Todavía no ves esto posible? Sigamos desmenuzando.**

Te propongo **seguir IG/TikTok de formaciones**, allí suelen subir tutoriales que pueden ayudarte en tus primeras exploraciones. Si estás leyendo esto tenes compu o celu, desde ambas opciones podés acceder a estas redes sociales.

En el caso de que estés leyendo esto en hoja y papel, ¿a quién tenés más cerca? Pregúntale por Tesoro, te va a contactar conmigo, le “buscamos la vuelta”.

También, **acércate a eventos a observar**, y si hay disponibilidad pregunta! “¿Cómo haces ese paso?” y probalo!

Por último, **¡fiestas!**. Si te gusta salir, y llegas a encontrar un dj de hip hop puede ser una buena conecta con la comunidad de la danza o tal vez esa fiesta se vuelve tu lugar de encuentro favorito. Otros formatos de eventos Hip Hop son batallas, fiestas, jam.

Las posibilidades se hacen visibles en el tiempo, **aprendí** a estar atenta a lo disponible y eso es una aprendizaje muy valioso para mí, te lo transmito con la intención de que si este no te resuene puedas crear el tuyo, tu lema, tu aprendizaje.

Te abrazo.



Por si deseas contactarnos:

- Plataforma Oficial / Escuela Tesoro Hip Hop
- Instagram: @tesoro.hh

- Correo electrónico: [tesoro.practicas@gmail.com](mailto:tesoro.practicas@gmail.com)
- YouTube: Tesoro Prácticas HH

*Hip Hop, arte y salud.*

*Lu Vuelo / Tesoro Hip Hop.*

*2025 - Buenos Aires - Argentina.*

