

## Flamenco por Fermín Lobatón



Un profesor de Educación Física gaditano, pionero en el estudio del baile flamenco como actividad física  
 • Rosario Toledo, una flamenca gaditana en el exilio que lleva por bandera en su baile la luz de la tierra

# Las entrañas físicas del baile flamenco

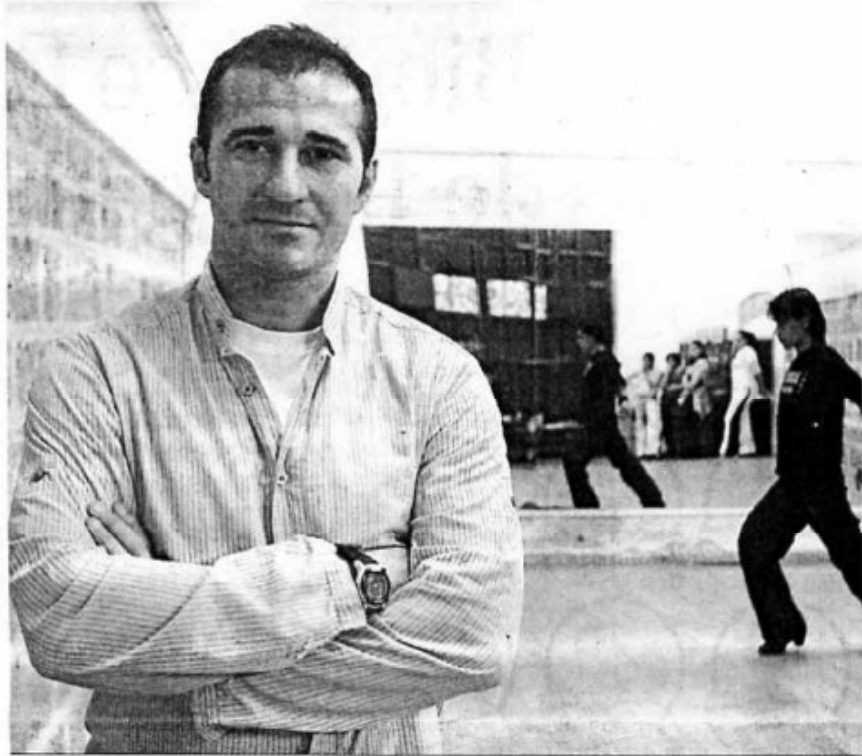
■ ¿Se imagina cuántos zapateados puede contener un baile, qué músculos se activan o qué energía requiere la actividad? Esas y otras muchas preguntas se pueden ahora responder gracias al estudio de un joven profesor de Educación Física, Alfonso Vargas Macías (Cádiz, 1970), quien ha firmado una brillante tesis doctoral bajo el título *El baile flamenco: Estudio descriptivo, biomecánico y condición física*.

El trabajo, dirigido por los profesores doctores Jesús Mora Vicente y José Luis González Montesinos, de la Universidad de Cádiz, fue presentado el pasado mes de febrero obteniendo la calificación de sobresaliente "cum laude". Este estudio, que se puede calificar de pionero -pues sobre estos aspectos del baile flamenco no existía apenas bibliografía hasta el presente- es solamente la primera piedra del edificio en el que piensa seguir trabajando su autor.

La trayectoria de este profesor gaditano, que ejerce en el instituto La Paz de la capital, tiene mucho que ver con las bien conocidas notas de corte, que le hicieron viajar hasta la Universidad de León para estudiar primero la carrera de Magisterio (Educación Física) y, posteriormente, la licenciatura (INEF).

De las enseñanzas de allí destaca su carácter práctico, sobre todo en cuestiones de biomecánica; enseñanzas que le han servido para adentrarse en el estudio del baile desde el punto de vista de la actividad física porque "el flamenco -advierte el docente- es un arte, pero tiene su dimensión física, y más en los tiempos actuales".

A Alfonso la conexión flamenca le viene de antiguo, y ello le llevó a querer conocer ese arte por dentro. Así, empezó a bailar, concretamente en la Academia Cibayi de Charo Cruz y, al recibir las clases, percibió que la incref-



CUM LAUDE. El profesor Alfonso Vargas realiza una tesis doctoral sobre las propiedades físicas del flamenco. JOAQUÍN PINO

## ESTUDIO

### El arte frente a los datos

El principal escollo al que se ha tenido que enfrentar Alfonso Vargas reside en la dificultad de objetivar algo tan anárquico, creativo y personal como el baile flamenco para convertirlo en un objeto de estudio.

Para ello han existido unas pruebas de campo para la investigación basadas en 17 bailes que fueron grabados y examinados escrupulosamente. Se realizaron pruebas de acortamiento muscu-

lar por la práctica del baile (que se han demostrado ciertos), pruebas de condición física, de musculatura de la pierna, consumo de oxígeno, etc. hasta reunir un total de 95.000 datos directos.

Y, a pesar de los fríos datos y de las conclusiones, Vargas también ha extraído otras enseñanzas de carácter esta vez más artísticas: "los bailarines son personas muy inteligentes y con un gran sentido del ritmo", afirma.

ble esfuerzo que el baile demandaba: "Al minuto te ponías en 180 pulsaciones por minuto (p/m) y, además, sin nada de la progresión que había estudiado, pues al hacer una preparación física para una actividad hay que conocer qué demanda de esfuerzo se necesita, en intensidad y volumen".

Pone Vargas el ejemplo de los futbolistas Raúl y Helguera, que en un partido se encuentran con situaciones de esfuerzo bastante distintas; lo que traducido a un bailarín -por cuestiones de economía él ha elegido el masculino para su estudio- significa que éste debe conocer qué zapateados

va a tener que hacer en una coreografía, su correlación con la danza, entre otras cuestiones. Y añade que estos profesionales llegan a emplear entre 15 ó 30 horas semanales de ejercicio entre docencia, espectáculos o ensayos. Aquí desliza el impactante dato: en una hora de ensayo un bailarín llega a ejecutar 10.000 zapateados. O en otros términos: un solo baile de seis minutos suele comportar unos 1.400 zapateados. Y de frecuencia cardíaca, para qué hablar: la media de un baile se sitúa en 160 p/m, similar a la que alcanza un jugador de baloncesto.

Naturalmente, el baile no es sólo zapateado, también está el braceo, pero Vargas entiende que éste supone un esfuerzo más postural que dinámico, además del espacio que puede crear para la recuperación; mientras que en el zapateado residiría la mayor actividad física. En su estudio se ha acogido al aceptado esquema de cinco distintos: tacón, golpe, punta, planta y tacón de planta. También existe la distinción entre los sonoros y los de marcaje, que son, lógicamente, más suaves.

Y claro, si ante tanto ejercicio no existe la preparación adecuada, llegan las lesiones, que vienen principalmente causadas por los malos hábitos (fascitis plantar debida a la falta de calentamiento), por no tener una buena musculatura abdominal (que trae la consecuencia de lesiones de espalda), o por la altura del tacón, que causa también lesiones de espalda, más en el hombre que en la mujer. Como conclusiones resumidas se constata que el baile flamenco es una actividad física tan intensa como cualquier deporte de elite, y que los bailarines necesitan, por tanto, tener hábitos de deportista: calentamiento, estiramiento, hidratación y, sobre todo, una preparación física adecuada.

## Rosario Toledo baila con la luz de Cádiz

■ Para ver bailar a esta gaditana, en la primera ocasión que encabezaba un cartel, sus seguidores viajaron a Jerez hace unas semanas. Dentro de su X Festival, ella protagonizó una de las madrugadas del ciclo Solas en Compañía. No era, por supuesto, la primera vez que tenía un espacio dentro de esa programación, pues ya brilló en otras ediciones con Joaquín Grilo o dentro del *Rinconete* y *Cortadillo* de Javier Latorre. En otros momentos, los viajes de sus seguidores han podido ser más largos, como en la Bial de Sevilla de hace dos años cuando configuró la *Alicia* de Lewis Carroll en una divertida clave flamenca. Y estos son solamente parte de los hitos en la trayectoria

de esta bailaora, pues en el capítulo de premios hay que mencionar sus galardones en Córdoba, donde se llevó los trofeos de La Malena, por tarantos, y de la Argentinita, por guajira; además de su mención en el certamen de La Unión.

Charo nació en Cádiz en 1977, se formó en danza española con Raquel Alonso en la academia de Bayaderas, y debutó para el flamenco de la mano de Charo Cruz en el Concurso de la Perla. Posteriormente se presentó en solitario en la sala Central Lechera y, con apenas veinte años, emigró a Sevilla para desarrollar una carrera tan sólida como apreciada. Allí reside y trabaja, pues cuando no hay espectáculos se dedica a la docencia en su

estudio, que se llama Asomáte, Local Flamenco.

La bailaora dice que le debe a Cádiz el haber nacido porque "una vez que has nacido aquí, ya has tenido mucha suerte, por el entorno, por la luz..." Una luz que parece acompañarla cuando baila, pues no son pocos los que han calificado su hacer de airoso y lleno de color. A ella le gusta cuidar todos los detalles, como en Jerez, donde pudo decidir los estilos, el orden, los acompañantes y el vestuario, un elemento al que da mucha importancia poniendo como ejemplo a Manuela Carrasco, de cuya imagen reconoce haber tomado no pocas cosas. También recuerda a Enrique El Extremeño, cantaor, pero

que le enseñó cosas tan importantes como la colocación, la postura, el saludo, las palmas...

La relación actual de Charo con Cádiz se limita a las visitas que hace para empaparse de su aire y de su atmósfera, de las vistas de siempre -el faro, la Caleta, la Alameda- que nunca le cansan. "Voy a Cádiz para alegrarme la vista y ver a la familia, pero laboralmente casi no tengo relación, sólo cuando voy a dar un curso a lo de Charo Cruz". Es por ello que, "sin querer entrar en cuestiones políticas" -aclara-, le pediría a su ciudad "un poquito más de sitio para el flamenco". Y añade: "Tal como yo veo las cosas, el flamenco en Cádiz, por historia, por tradición, por todo lo que ha salido de aquí, merecería un hueco algo más grande, en programación, en facilidades, en estudio, en todo lo que se relaciona con este arte".



ROSARIO TOLEDO. JUAN CARLOS MUÑOZ