

DANZA DEL VIENTRE

LA SENSUALIDAD DE ESTE BAILE
PERMITE REACTIVAR
LA PELVIS, RECONECTAR CON
LA FEMINIDAD Y EXPRESAR
EMOCIONES PROFUNDAS

La danza del vientre es el legado de uno de los bailes más antiguos del mundo. Algunos estudiosos la relacionan con los ritos prehistóricos en la zona del Próximo Oriente dedicados a propiciar la fertilidad. A lo largo de los siglos, innumerables mujeres la han bailado. Es razonable suponer que, entre otros motivos, lo hacían porque la danza las hacía sentir bien, y esta es la principal razón por la que miles de mujeres de todas las edades y constituciones la practican hoy en Occidente.

Aunque parezca muy alejada de nuestra cultura, **esta danza expresa la esencia de ser mujer, por lo que es universalmente femenina.** Bailarla es

conectar con los primordiales arquetipos femeninos. Además de ser un ejercicio físico inmejorable, armoniza el cuerpo y la mente. En este sentido, da lugar a la expresión de las emociones y a la liberación de las tensiones. Este poder transformador se debe a que la mayoría de sus movimientos se originan en la pelvis, nuestro centro energético.

Practicarla estimula el buen funcionamiento de los órganos internos, aliviando problemas digestivos, y atenúa los dolores de la menstruación. También fortalece la musculatura del suelo pélvico y reduce los dolores lumbares, además de mejorar la coordinación psicomotora y la percepción del propio cuerpo.

UN MOVIMIENTO BÁSICO: LAS SUBIDAS Y CAÍDAS DE CADERA

- * Pon el pie derecho en punta, ligeramente adelantado al otro. Apoya tu peso en el pie izquierdo.
- * Sube y baja la cadera derecha a base de contraer y relajar el músculo oblicuo del abdomen (en el lateral del abdomen). Coloca la mano por encima de la cadera derecha, para comprobar cómo se flexiona y se suelta el músculo.
- * Practica este mismo movimiento con el lado izquierdo.
- * Ahora fíjate que las frases de las canciones casi siempre están agrupadas en golpes musicales múltiplos de 4 (4, 8, 12, 16...). Repite 16 veces la subida y bajada de una cadera siguiendo los golpes musicales, y cambia luego a la otra para hacer lo mismo. Después, intenta hacer 8 repeticiones y cambia de lado. Luego hazlo cada 4 golpes e incluso cada 2: desarrollarás coordinación y aclimatarás tu oído a una bella música.

Los movimientos rítmicos y ondulados de la danza avivan la sensualidad, y el cuerpo recobra el equilibrio y la armonía. El aumento de la concienciación corporal trae consigo una conciencia también mayor de las emociones y de los estados de ánimo, y la alegría de la propia danza contagia la vida cotidiana.

UN VIAJE HACIA TI MISMA

La danza del vientre no puede curarlo todo ni cambiar a alguien en poco tiempo, pero sí que puede ser la fuente

de mejoras fundamentales y avances muy positivos. Estos pueden percibirse más pronto o más tarde, dependiendo de la dedicación y de la frecuencia de las clases. Cada persona que se acerca a la danza oriental tendrá una experiencia única, y es aquí donde se ubica su riqueza. La manera más recomendable para llegar a ella es tomarla no como un objetivo sino como un largo viaje: el camino hacia ti misma. 🌸

DEVORAH KOREK

Profesora y coreógrafa. Autora de *Danza del vientre* (Océano).

LA ALEGRÍA QUE TRANSMITE

CONTAGIA LA VIDA COTIDIANA Y LIBERA
DE TENSIONES FÍSICAS Y ANÍMICAS