

DANZA DEL VIENTRE

La danza del vientre o del vientre es una danza que combina elementos tradicionales de Oriente Medio junto con otro del Norte de África.

En árabe se la conoce como "raqs sharqi". También es denominada en ocasiones como "raqs baladi" (danza nacional). Es una danza muy elemental, prácticamente sin desplazamientos y con movimientos principalmente de cadera. A la evolución de esta danza se la llama danza del vientre o "raks sharki" en Egipto.

El término "belly dance" (en español-danza del vientre) es según algunos una mala transcripción o transliteración del vocablo que designa el estilo de danza beledi o baladi y suele atribuirse a Sol Bloom, director de espectáculos en la Exposición Universal de Chicago de 1893.

El raks sharqi incluye movimientos del folclore egipcio, danza clásica y contemporánea, con grandes desplazamientos, vueltas y movimientos de todas las partes del cuerpo, pero sobre todo de la cadera.

En Turquía, a la danza del vientre se la conoce como gobek dans o rakasse (ritmo turco).

OBJETIVOS

Los beneficios de la danza del vientre son tanto físicos como mentales. El baile es un buen ejercicio cardiovascular, ayuda a mejorar tanto la flexibilidad como la fuerza.

Se centra principalmente en los músculos del torso, si bien también mejora la fuerza en las piernas. Muchos estilos hacen hincapié en trabajar de forma aislada los músculos, enseñando a mover varios músculos o grupos musculares de forma independiente.

La danza del vientre es apropiada para todas las edades y para personas de cualquier constitución. Para muchos de sus defensores beneficiosos para la mente, ya que fomenta la autoestima, mejora el grado de bienestar de quienes disfrutan practicándola regularmente.

También formaba parte de los ejercicios de preparación al parto, por lo que la convierte en una de las formas más antiguas de instrucción para que dar a luz fuera menos doloroso y más satisfactorio. Incluso se dice que en el momento del parto, algunas mujeres de la tribu rodeaban a la parturienta mientras realizaban la danza del vientre, para que ésta hiciera los mismos movimientos como acto reflejo, reduciendo así el dolor de las contracciones.

CONTENIDOS

- Movimientos, pasos específicos de danza árabe, técnica básica, disociación, expresión.
- Parte de odulaciones, taksim, braceo, coordinación.
- Ligación de pasos y movimientos diferentes.
- Coreografía simple grupal, improvisación, desplazamientos, giros.
- Disociación, distribución del peso, equilibrio, calidades de energías diferentes, conciencia del espacio, niveles.

Estos contenidos son de carácter orientativo y será el profesor quien los adapte durante el curso en función de las características y evolución de cada grupo.