

Breve historia de la Danza oriental: Mitos y realidades

Manuel Bosque Lorente

Magisterio: especialidad en Educación Física por la Universidad de Murcia

Dirección de correo electrónico: manuelbl6@hotmail.com

Área temática: psicomotricidad

Palabras clave: danza vientre, coordinación, lateralidad, equilibrio, posibilidades de movimiento.

Resumen:

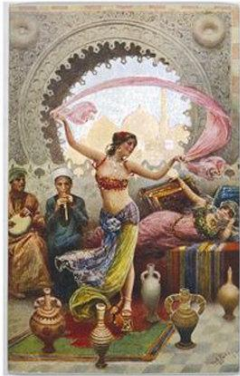
La danza del vientre es una de las danzas más antiguas del mundo, está rodeada de muchos mitos y leyendas.

Algunos investigadores, sitúan el surgimiento de la danza del vientre en la India, otros en el Egipto faraónico. Probablemente estuvo presente en los rituales de la Gran Diosa Madre responsable de la reproducción de todo el planeta.



No hay edad para la práctica de la Danza del vientre, es una Danza para todas las edades y tipos físicos. Se engaña quien dice que para bailarla se necesita ser joven y esbelto/a. En algunos países árabes las mujeres más “llenitas” eran consideradas más bellas, debido a su habilidad al bailar, ya que por su experiencia de vida poseían mayor capacidad de realizar una real interpretación musical. Por la culpa del este mito, muchos dejan de practicar la danza del vientre. Por el contrario, esta danza reafirma el abdomen, los oblicuos y las caderas.

En cuanto a la dificultad de movimientos, si bien no es sencillo, es solo



cuestión de tiempo y practica para dominar los movimientos. Además de que debemos asimilar que los movimientos varían según el cuerpo de cada persona. Bailar bien está al alcance de todos. Exige entrenar constantemente, estudiar ritmos, escuchar y aprender la música. Entregarse completamente a la danza, procurando interpretar me-

lodías con movimientos adecuados, principalmente con expresiones faciales.

Aplicación práctica en la etapa escolar

“Total interacción mente – cuerpo”. Es una danza que exige espiritualidad, concentración, inspiración e interacción del alumno/a con el mismo/a y con las melodías, movimientos y el ambiente que le rodea

Promueve el auto – conocimiento y el despertar interior del que nace un sentimiento de tranquilidad consigo mismo/a, ayudando a canalizar la energía vital.

Es considerada un ejercicio completo porque trabaja todos los grupos musculares del cuerpo, las habilidades motrices básicas, la flexibilidad y la resistencia aeróbica. Además de quemar grasas, fortalece la columna vertebral, pero se debe tener cuidado si se padece algún trastorno físico en ella, pues, al practicar este tipo de Danza, si el cuerpo no está acostumbrado a estos movimientos puede presentarse dolor físico, resultado del entrenamiento de los primeros días.

Con la práctica de la danza del vientre, los alumnos estimularán habilidades rítmicas, de coordinación, lateralidad y equilibrio, y explorarán las posibilidades del movimiento, logrando una buena postura, ejercitación de la memoria, fortalecimiento muscular y concienciación del cuerpo como instrumento de expresión y comunicación.

Sesión práctica

Calentamiento:

Movilidad articular del cuello

Estiramientos hacia arriba (alargar los músculos laterales de la cintura, brazos y espalda)

Estiramiento de miembros inferiores



Deslizamientos de cabeza → Son estiramientos suaves, aislados y laterales del cuello, sin girarlo ni moverlo hacia delante o hacia atrás

Floreo de manos → Movimiento de las manos de forma circular partiendo de la rotación de muñeca y estirando los dedos

Parte principal:

Rotación de hombros → Rotación sucesiva de los hombros con los brazos separados del cuerpo.

Shimmy de hombros → Sucesivos deslizamientos de los hombros hacia delante, alternando uno y otro.

Balaneo de pecho→ Movimientos laterales del pecho, suaves y aislados, que no afectan ni a los hombros ni a las caderas.

Círculo de pecho→ Describir aisladamente con el pecho un imaginario e internos círculo, sin mover la cadera.

Balaneo de cadera→ Movimientos laterales de cadera, suaves y aislados, que no afectan ni a los hombros ni al torso.

Ochos de cadera→Se trabajan como si se dibujara una “X” con las caderas, uniendo las líneas para formar un ocho.

Círculo mediano de cadera→Se “dibuja” un círculo con las caderas, aislando el torso.

Twist de cadera →Se gira la cadera, alternando un lado y el otro, manteniendo siempre el torso aislado.

Balancín de cadera→Se flexionan ligeramente las rodillas y se alterna desde esa posición, estirar una y después otra. Nunca se debe dejar de estar en una ligera flexión de piernas. Se debe cuidar el no cambiar el peso de un lado al otro.



Drops de de cadera→Eleva la cadera, desde una posición de rodillas flexionadas, y déjala caer al ritmo de la música.

Coreografía por grupos (Fragmento musical de unos 30 segundos para dar así la oportunidad de que cada grupo interprete la suya)

Vuelta a la calma:

Estiramientos de miembros superiores, inferiores y espalda.

SOCIEDAD DE LA INFORMACION

www.sociedadelainformacion.com

Edita:



Director: José Ángel Ruiz Felipe

Jefe de publicaciones: Antero Soria Luján

D.L.: AB 293-2001

ISSN: 1578-326x