



Secretaría General para el Deporte
Instituto Andaluz del Deporte

Departamento de Formación
formacion.iad.ctcd@juntadeandalucia.es

DOCUMENTACIÓN

Código curso 200824201

PROGRAMAS DE FORMACIÓN PARA LA ENSEÑANZA DE LA DANZA DEL VIENTRE

Introducción

PALOMA CORTÉS MORA

Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Bailarina profesional de danza
oriental

GRACIELA PEÑA ALVIZ

Licenciada en Danza Clásica. Diplomada en Educación Física. Actriz y bailarina profesional
Málaga

11 y 12 de septiembre

1. Introducción

1. La danza del vientre como actividad física.

Cuando una bailarina baila está moviendo todo su cuerpo, la sangre circula por todo él, el flujo sanguíneo se incrementa en aquellas zonas que trabajan más. Si este baile se mantiene en el tiempo o se vuelve más intenso, el corazón tiene que trabajar para bombear la sangre más deprisa. Así encontramos que, cuando se baila, mejora la resistencia muscular y aeróbica de la bailarina.

Veamos qué partes del cuerpo se emplean en esta danza:

- Los brazos se mueven balanceándose sobre los hombros.
- El cuello se mueve de izquierda a derecha y en ocasiones de forma circular.
- La espalda se mantiene erguida, fija la postura y ayuda en la realización de los movimientos de pecho.
- Los músculos abdominales también fijan la postura y además ayudan en la realización de los movimientos del vientre y de las caderas.
- En los desplazamientos destaca el trabajo de los cuádriceps y de los glúteos, sin olvidar a los pies, donde el movimiento de los dedos cobra importancia ya que éstos están descalzos.
- Tampoco hay que olvidar el trabajo de las manos y los antebrazos el cual deriva de su propio dinamismo.

2. Efectos Beneficiosos de la Danza del Vientre:

A menudo se relaciona la danza del vientre con múltiples beneficios para la salud, en este apartado del tema relacionaremos esta danza con las propiedades atribuidas por diferentes estudiosos/as de este baile y trataremos de fundamentar las diferentes afirmaciones.

Todos conocemos que la práctica de ejercicio físico de manera regular reduce el riesgo de desarrollar o incluso morir de lo que hoy día son las principales y más graves causas de enfermedad y muerte en los países occidentales, en boca de muchos médicos están las frases: “El ejercicio físico es la mejor de las medicinas”, “La práctica de actividad física es importante para aumentar las defensas y disminuir la producción de cáncer”. Tanto ellos como nosotros podemos afirmar que el ejercicio físico practicado de manera regular y de forma adecuada es determinante de la mejora de la salud y el bienestar de la persona. Y dado que se ha demostrado que las personas físicamente activas viven más y con una mayor calidad de vida que las personas sedentarias, podemos afirmar que el ejercicio físico es la principal “píldora” para luchar contra las consecuencias del envejecimiento.

Beneficios de la práctica física:

- Reduce el riesgo de enfermedades cardio-vasculares.
- Reduce el riesgo de desarrollar obesidad y diabetes.
- Reduce el riesgo de desarrollar hipertensión o dislipidemia y ayuda a controlarlas.
- Reduce el riesgo de desarrollar cáncer de colon y cáncer de mama.
- Tonifica los músculos y preserva o incrementa la masa muscular.
- Hace a los huesos y articulaciones más fuertes y resistentes.
- Aumenta la capacidad de coordinación y respuesta.
- Ayuda a controlar el peso y la propia imagen corporal.
- Mejora la actividad del sistema inmune.
- Reduce los sentimientos de depresión y ansiedad.
- Promueve el sentimiento psicológico de bienestar y la integración social.

En definitiva, la práctica de ejercicio físico tiene efectos beneficiosos en la mayoría de las funciones orgánicas, contribuyendo a mantener la funcionalidad del organismo e incluso a mejorarla.

En la práctica de la danza del vientre, cabe destacar otros beneficios derivados de su propia naturaleza.

En primer lugar tenemos que tener en cuenta que se trata de una danza misteriosa, relacionada con el mundo femenino y con la diosa madre, en ella destacan especialmente los movimientos del vientre y la pelvis, que ayudan a que la mujer se libere y desbloquee esa zona para que pueda moverla libremente.

Como baile que es, podemos distinguir unos beneficios físicos debidos a los movimientos que reproduce y unos beneficios espirituales ligados al flujo de energía que los mismos proporcionan.

Los beneficios a nivel físico y fisiológico, se relacionan con su esquema de realización (la ejecución sobre una postura erguida, descalza y bípeda basada en movimientos disociados que interpretan una melodía):

- Mejora la coordinación inter e intramuscular y el control corporal, destacando especialmente el desarrollo del sentido del ritmo y el control sobre el diafragma que nos permitirá una respiración más profunda.
- Corrige la postura y disminuye la presión intervertebral, que reduce posibles dolores e ¡incluso puede hacer que aumentemos de estatura!
- Mejora la resistencia muscular y cardíaca prepara al sistema cardiorrespiratorio para los esfuerzos prolongados.
- Incrementa la movilidad articular y la flexibilidad, eliminando la excesiva tensión muscular y desbloqueando las articulares. Destaca el incremento en la movilidad de la cintura pélvica y de la caja torácica y también destaca la liberación y el trabajo de los dedos de los pies, ayudando a mejorar problemas de dedos en garra, puente y juanetes.
- Fortalece toda la musculatura, tonificando y modelando todo nuestro cuerpo, que se hace más bello a la par que femenino. Destaca el fortalecimiento de la musculatura abdominal, que sujeta la columna y ayuda a la buena colocación de la pelvis, disminuyendo los problemas posturales y los dolores de la zona lumbar, además es la encargada de empujar durante el parto y su fortalecimiento te ayudará a empujar mejor; también destaca el fortalecimiento de la musculatura del suelo pélvico, implicada en el coito, la micción y también el parto; su fortalecimiento y control facilitará la expulsión el parto, que se hará con menos dolor, mejorará las relaciones sexuales y ayudará a prevenir los problemas de incontinencia.

El efecto masaje creado por los movimientos del vientre y las caderas se irradia a todo el cuerpo y proporciona otros beneficios:

- Estimula el funcionamiento de los órganos internos (Cardiovascular y respiratorio, digestivo, renal, sexual y endocrino)
- Mejora el flujo sanguíneo y el retorno venoso, previene la aparición de varices.
- Previene y disminuye la acumulación de líquidos y evita la celulitis.
- Alivia problemas digestivos.
- Aligera el tránsito intestinal y previene el estreñimiento.
- Regula el ciclo menstrual y atenúa los dolores.
- Fortalece los huesos y ayuda a prevenir la osteoporosis en mujeres maduras.

Al igual que otras actividades físicas:

- Permite la liberación de toxinas a través del sudor y con ello mejora el aspecto de la piel.
- Refuerza el sistema inmunológico y estimula el sistema hormonal.
- Mejora la capacidad de percepción del cuerpo en el espacio y el conocimiento y la

conciencia corporal.

Beneficios a nivel mental y emocional: Se relacionan con la espiritualidad de este baile y con la activación de los centros energéticos.

Cuando se baila esta danza, se realiza una meditación activa nos centramos en la actividad y en los sentimientos y emociones que esta despierta en nosotros:

- Desconectamos de nuestras inquietudes y preocupaciones.
- Mejoramos la capacidad de concentración y la habilidad de focalizar la atención.
- Ayudamos a encontrar la paz mental y el bienestar psíquico.
- Desarrollamos la inteligencia no verbal y la capacidad de tener visión de conjunto y de tomar decisiones.
- Nos permite liberar sentimientos reprimidos y ayuda a cursar nuestros temores y ansiedades.
- Nos permite conocernos más y ayuda a aceptarnos tal como somos.
- Mejora la capacidad de expresarnos y comunicar con nuestro cuerpo.

Este baile nos ayuda a mover y reequilibrar la energía corporal que pasa a través de los centros energéticos del cuerpo, los Chakras:

- Las vibraciones y movimientos que parten de la pelvis, desbloquean el *chakra del sacro* (Svadihisthana) relacionado con la fluidez, la gracia, el placer y los sentimientos profundos, estimulando la intuición, la sexualidad y la fertilidad.
- Los movimientos del torso estimulan el *chakra del plexo solar* (Manipura), que favorece la autoestima y la seguridad y toma de decisiones, la espontaneidad y la capacidad de afrontar problemas.
- La inherente conexión con la tierra, de la que emanan todos sus movimientos, ayuda a despertar el *chakra base* (Muladhara) que estimula nuestra desinhibición y la capacidad de relacionarnos con los demás, de ser espontáneos y creativos.

La práctica de esta danza nos hace sentir más fuertes y capaces, nos inspira y nos aporta vitalidad y a medida nos vuelve más receptivo y sensible. Beneficios, que en definitiva, contribuyen a que todo el cuerpo recobre su equilibrio y armonía.

Por tanto, dado que se ha demostrado que las personas físicamente activas viven más y con una mayor calidad de vida que las personas sedentarias, y observando los efectos beneficiosos anteriormente citados, podemos concluir diciendo que el ejercicio físico es la principal “píldora” para luchar contra las consecuencias del envejecimiento.

Futura Monitora: *Todo eso es muy interesante, pero he observado que en ocasiones también existen ejercicios que parecen complicados y puede que no sean adecuados a ciertos alumnos/as.*

Como hemos indicado anteriormente existen multitud de beneficios tanto físicos como mentales en la práctica de danza oriental. Sin embargo, a la hora de trabajar con nuestro grupo, ya sea de iniciación o de perfeccionamiento deberemos tener en cuenta que la práctica incorrecta de la danza puede acarrear también serios problemas.

Consideramos como práctica incorrecta las siguientes:

- La supresión de la fase de calentamiento. El calentamiento prepara física y mentalmente para la ejecución de la parte principal, incrementa el rendimiento y disminuye el riesgo de producción de lesiones, será un elemento de mayor importancia a medida que la actividad es más demandante y/o nuestros alumnos/as son menos jóvenes.
- La ejecución incorrecta de los ejercicios y el empleo de ejercicios contraindicados para la salud. Son los factores más habituales en la producción de lesiones, de ahí la importancia de

que el entrenador o monitor tenga una buena formación y vigile constantemente a sus alumnos/as, corrigiendo e indicando las posiciones correctamente.

- El desconocimiento de las lesiones y/o enfermedades de nuestros/as alumnos/as. Es muy importante que antes de comenzar cualquier rutina de ejercicio nos informemos de los problemas de salud y, en los casos en que el problema lo requiera, se hagan un examen médico.
- La sobrejercitación muscular y/o articular.

Es necesario comenzar de manera moderada (según la resistencia de cada individuo) sin forzar el cuerpo más de lo que se puede y sin realizar excesivas repeticiones sobre la misma articulación.