

Fortalece TU ENERGÍA FEMENINA

Lic. Luz Marina Plaza

Mujeres A.C.

luzdelmarazul@hotmail.com

La danza, movimientos corporales rítmicos que nos ayudan a fortalecer nuestra energía femenina. La Danza Oriental, es una de las danzas más antiguas del mundo, que combina elementos de diferentes países del Medio Oriente y Norte de África, aunque sus orígenes precisos son inciertos. En los países árabes esta danza se conoce como Raks Sharki que significa literalmente Danza Oriental. El nombre danza del vientre, se empieza a utilizar en el Siglo XIX por los europeos que viajaron a los países exóticos en busca de nuevas culturas, costumbres y paisajes. Estos viajeros le dieron este término sorprendidos por los movimientos de vientre y cadera que no existían en las danzas europeas, que siguen un patrón, acompañados generalmente con música y que sirve como forma de comunicación o expresión.

La danza del vientre se baila tradicionalmente descalza, pero en los últimos tiempos muchas bailarinas utilizan zapatos de tacón porque así resultan más estilizadas y evitan también, bailar descalzas en lugares públicos. Aunque con ellos, los movimientos se ven un tanto reducidos. Ya que los talones, con estos zapatos, ya están levantados y la cadera tiene menos juego al subir y bajar. La misma consiste en los movimientos de cadera predominantes, con las piernas un tanto flexionadas, en forma de círculo, como si dibujáramos dos círculos en el piso en forma de ocho, combinados con otros movimientos como lo es el vaivén del vientre, el subir y bajar de la cadera como si

creáramos el símbolo infinito, a la vez que los brazos suben y bajan en forma de olas, o elevados hacia la cabeza apuntando con los dedos al creador. Posiblemente dando gracias por recibir la bendición de fertilidad, ya que en los tiempos de la antigüedad, se pensaba que la fertilidad humana estaba directamente relacionada con la tierra.

En Grecia y Roma se realizaban diferentes danzas de la fertilidad basadas en la rotación de las caderas y vientre. Algunas de ellas se ofrendaban en honor a las diosas. Muchas de estas divinidades provenían del este, en particular de Siria y Turquía. En Chipre, lugar de nacimiento de Afrodita, (Venus) la diosa griega del amor y la fertilidad, las mujeres realizaban danzas y rituales eróticos, acompañados de cantos y percusión, a través de las cuales se ponían en trance. Esto les permitía entrar en contacto con la diosa para que ésta les pasase su poder. Las bailarinas de Danza Árabe han ido añadiendo accesorios para utilizar en sus bailes, y así variarlos y enriquecerlos. Actualmente se ha popularizado practicándose en muchas ciudades occidentales.

Los seres humanos se expresan a través del movimiento. La Danza Árabe, al igual que en todas las danzas o disciplinas físicas, nos ayuda a una mejor postura física, a tonificar los músculos y mejorar nuestra respiración, fundamental para los seres humanos, puesto que es el punto de partida de nuestras vidas, ya que en el momento que nacemos inhalamos el aire y cuando morimos exhalamos, (dando el último suspiro). Así la respiración se convierte en la primera herramienta de trabajo para cualquier doctrina física, logrando en nuestro organismo una mayor disposición energética, y fortaleciendo nuestra energía femenina. Esta a su vez, nos ayuda a lograr el estiramiento necesario de manera que no haya lesiones en el cuerpo, ya que debe haber un previo calentamiento y estiramiento de todas y cada una de las partes del cuerpo.

En las fotos vemos a nuestra instructora Wahari Sánchez, en algunas de las posturas de la Danza Árabe. Estos movimientos de calentamiento pueden comenzar de abajo hacia arriba, es decir, de pies a cabeza, o viceversa de arriba hacia abajo, de la cabeza a los pies, girando la cabeza en movimientos circulares hacia a un lado, luego hacia el otro, bajando hasta los hombros



uno hacia adelante el otro hacia atrás; con las manos giramos el contorno de las muñecas en ambos sentidos, elevamos los brazos simulando el vaivén de las olas del mar, seguimos bajando y llegamos a nuestra cintura para llenar nuestro estomago de aire, ejercitándolo con inhalaciones y exhalaciones profundas, que lo ayudan a tonificar para darnos movimiento más versátiles y elegantes, manteniendo siempre las piernas flexionadas desde que comenzamos los movimientos de calentamiento.

Es de apreciarse que cuando llegamos a la parte del vientre nos sentimos relajados, nuestra energía se eleva y comenzamos los giros de cadera, el subir y bajar de la misma, proyectándola en diferente direcciones, bajamos a los tobillos con una pierna apoyada en el piso y la otra elevada diez centímetros del mismo, lo giramos primero hacia un lado varias veces y luego hacia el otro, alternando simétricamente las partes del cuerpo.

Ahora bien, hemos finalizado con el calentamiento para dar paso a la Danza Árabe. Recordemos que en la antigüedad se danzaba para ponerse en trance. En nuestra actualidad hemos llegado al punto de partida: hemos fortalecido nuestra energía femenina. Estamos listas, cuerpos erguidos, piernas flexionadas, mentón en posición frontal, la mirada puesta en un punto fijo, el rostro ligero, álgido con suave sonrisa. Empieza la función... 𐤎



Wahari Sánchez, instructora de Danza Árabe en el Grupo "Mujeres sin Edad" de MUJERES, A.C.