

INTERNATIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION
Escuela Cordillera de los Andes Sistema Rolando Toro A.- Chile



SISTEMA ROLANDO TORO

MONOGRAFIA PARA OBTENCION DE TITULO
“FACILITADORA DE BIODANZA”

BIODANZA Y LA DANZA DEL VIENTRE

Elena González González

Directora de Escuela: Cecilia Toro A.

Julio 2016

BIODANZA Y LA DANZA DEL VIENTRE

¡Oh día levántate!.. Los átomos danzan
Las almas, arrebatadas de éxtasis, danzan,
La bóveda celeste, a causa de ese ser, danza.
Te diré al oído hacia donde conduce su danza
Todos los átomos que hay en el aire y en el desierto
-compréndelo bien- están enamorados
Como nosotros, y cada uno de ellos, feliz o desdichado,
Se encuentra deslumbrado
Por el sol del alma incondicionada.

Rumi



Esté documento se distribuye bajo una Licencia Creative Commons
Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional.
Está permitida su copia y distribución por cualquier medio siempre que mantenga
el reconocimiento de sus autores y no haga uso comercial de la obra. Si usted
altera, transforma, o crea sobre esta obra, sólo podrá distribuir la obra derivada
resultante bajo una licencia idéntica a ésta.

ÍNDICE

<u>1 INTRODUCCIÓN</u>	<u>Pag.5</u>
<u>2 QUIÉN SOY Y POR QUÉ ELEGÍ ESTE TEMA</u>	<u>Pag.5</u>
<u>3 LA FEMINIDAD</u>	<u>Pag.7</u>
<u>4 EL SIGNIFICADO PRIMORDIAL DE LA DANZA SEGÚN ROLANDO TORO</u>	<u>Pag.8</u>
<u>5. LA BIODANZA EN EL CONTEXTO HISTÓRICO Y ANTROPOLÓGICO DE LA DANZA</u>	<u>Pag.8</u>
6. LAS DANZAS ÁRABES	
1. <u>DESCIENDE DE LAS DANZAS DEL ANTIGUO EGIPTO</u>	<u>Pag.10</u>
2. <u>MIGRACIONES GITANAS</u>	<u>Pag.11</u>
3. <u>LAS ESCLAVAS</u>	<u>Pag.12</u>
7. <u>ESTILOS DE DANZAS ÁRABES: SEGÚN ZONA GEOGRÁFICA</u>	<u>Pag.13</u>
8. <u>LA DANZA DEL VIENTRE</u>	<u>Pag.14</u>
<u>8.1 LA DANZA DEL VIENTRE COMO TERAPIA</u>	<u>Pag.16</u>
<u>8.2 BENEFICIOS FÍSICOS DE LA DANZA DEL VIENTRE</u>	<u>Pag.17</u>
<u>8.3 BENEFICIOS EMOCIONALES DE LA DANZA DEL VIENTRE</u>	<u>Pag.18</u>
9. <u>ENTRELAZANDO LA DANZA ÁRABE Y LA BIODANZA</u>	
<u>9.1 MÚSICA DE BIODANZA.</u>	<u>Pag.19</u>
<u>9.2 LA MÚSICA ARABE</u>	<u>Pag.20</u>
10. <u>BIODANZA Y LOS 4 ELEMENTOS</u>	<u>Pag.21</u>
11. <u>ELEMENTO AIRE</u>	
<u>11.1.- BIODANZA Y ELEMENTO AIRE</u>	<u>Pag.22</u>
<u>11.2.- DANZA DEL VIENTRE Y ELEMENTO AIRE</u>	<u>Pag.23</u>
12. <u>ELEMENTO FUEGO</u>	
<u>12.1 BIODANZA Y ELEMENTO FUEGO</u>	<u>Pag.24</u>
<u>12.2 DANZA DEL VIENTRE Y ELEMENTO FUEGO</u>	<u>Pag.25</u>

13. ELEMENTO TIERRA	
<u>13.1 BIODANZA Y ELEMENTO TIERRA</u>	<u>Pag.26</u>
<u>13.2 DANZA DEL VIENTRE Y ELEMENTO TIERRA</u>	<u>Pag.28</u>
14. ELEMENTO AGUA.	
<u>14.1 BIODANZA Y EL ELEMENTO AGUA</u>	<u>Pag.29</u>
<u>14.2 DANZA DEL VIENTRE Y ELEMENTO AGUA</u>	<u>Pag.31</u>
15. CONCEPTO DE TRANCE	
<u>15.1- TRANCE EN BIODANZA</u>	<u>Pag.32</u>
<u>15.2- TRANCE EN DANZA ARABE</u>	<u>Pag.34</u>
16. CONCLUSIÓN	<u>Pag.36</u>
17. AGRADECIMIENTOS	<u>Pag.36</u>
18. BIBLIOGRAFÍA	<u>Pag.37</u>

1. INTRODUCCIÓN

Mi Monografía se refiere a mis pasiones, búsqueda, elección y encuentro con la Danza Árabe y la Biodanza.

Acercarlas a través de las similitudes entre estas disciplinas.

Además dar a conocer detalles de lo que es la Danza Árabe: Historia, estilos, etc.

Los cambios físicos y psicológicos al practicar Danza Árabe y Biodanza.

Y por último Danza Árabe y los 4 elementos en Biodanza

2. QUIÉN SOY Y POR QUÉ ELEGÍ ESTE TEMA:

Yo soy Elena, tengo 35 años nacida en Linares. Hija de María González, Madre de Nicolás y Sebastián, casada con Eric Cancino. Nos casamos con tan solo 20 años, no teníamos nada más que ganas de estar juntos, y muy importante el apoyo de nuestras familias.

A esa edad debía estar estudiando una carrera en la universidad, pero no tenía recursos financieros ni facilidades de algún crédito para ingresar a la universidad, tampoco tenía claro una vocación, así que no quise apurarme y estudiar cualquier cosa. Así que me dedique a ser madre mientras me llegaba la iluminación y la oportunidad.

Durante 6 años realicé muchos cursos en distintos ámbitos, siempre pensando en un oficio para desempeñarme laboralmente.

De todo lo que conocía nada llenaba mis expectativas, siempre han sido muy altas y nada comunes.

Siempre pensé y sigo creyendo que un trabajo debe hacerte feliz, no se puede trabajar solo por los recursos o necesidades económicas.

(No todos pueden darse este lujo, yo agradezco el apoyo de Eric porque a él le toco hacer un trabajo rutinario para mantener a la familia)

Con 27 años quería hacer algo que me sacara de la rutina de la casa y además hacer ejercicio.

Probé varias disciplinas y a todas les encontraba una excusa para dejarlas.

Me detuve a pensar que es lo que me gusta y para que soy buena y las dos me dieron por respuesta bailar. ¿Pero bailar qué? ¿Qué me despierta? ¿Qué me motiva?

Y la respuesta a eso llegó con una novela brasileña que se llama “El Clon”. Ahí veía bailar la danza del vientre y quedé maravillada con los sonidos de la música árabe, con la vestimenta y los trajes que usaban.

Desde niña siempre me gustó Cleopatra, la cultura e historia de Egipto. Me encantaba la escena de una película religiosa en donde Salomé bailaba para Herodes.

¡Esto es lo que me gusta! ¡Esto quiero!

En Santiago se hacían clases en muchas partes ¿pero en Talca?

No fue fácil encontrar un lugar pero lo encontré y comencé clases regulares semanales, me di cuenta que se me hacía fácil y quise aprender más. Tomé cursos de distintos estilos de Danza Árabe, algunos básicos, otros con enfoque profesional y para costear estos cursos comencé a hacer clases.

A pesar de no querer hacer de la Danza Árabe mi profesión, la sigo ejerciendo participando en un grupo, de forma individual y tomando cursos. Es algo que tengo integrado y es una necesidad corporal moverme al ritmo de esta música. Me hace sentir viva, con energía.

Volviendo atrás, a mi vida cotidiana, hace unos 4 años tuve una crisis que llamaré “crisis de los 30 años”, donde hubo una crisis en mi relación amorosa la cual me llevó a la búsqueda de mi propio ser.

Atreves de distintas terapias a las que asistí para resolver el caos que estaba sucediendo en mí, conocí muchas personas que ejercían terapias complementarias y comencé a interesarme y estudiar sobre estos temas.

A todas estas profesiones les faltaba algo y era el movimiento, que es esencial para mi vida.

Tenía ganas de salir al mundo, estudiar, tener una profesión. Pero esta profesión debía cumplir con varios requisitos y así no era nada fácil encontrarla.

1- Tenía que ayudarme a crecer.

2- Tendría que poder ayudar a otros (que la gente fuera feliz y sana)

3- Debía de tener movimiento y música.

4- Las clases solo debían ser 1 vez al mes y no por muchos años (era lo que estaba dispuesta a entregar de mi tiempo de madre)

5- El costo de la mensualidad no podía ser mucho ya que solo tenía ganas y casi nada de recursos.

6- Y al trabajar tenía que tener horarios flexibles

Así con tantas condiciones eran muy escasas las posibilidades de encontrar mi futuro. Pero el destino dijo otra cosa y conocí a Oscar, un terapeuta. En una conversación de, lo que quiero, y planteándole esta lista de condiciones para estudiar, me dice -tu deberías estudiar Biodanza-.

Me hizo mucho sentido el escuchar ese nombre, sin tener ninguna idea de lo que era y él tampoco me pudo explicar mucho, así que comencé a buscar en internet y encontré la página de Cecilia Toro que me pareció muy buena. Estaba simple y clara, además que estudiar con la hija del creador de la Biodanza es algo muy importante y de orgullo.

La llamé y le expliqué mis intenciones de estudiar, que era de Talca y que no tenía ningún otro tipo de estudios. Conversamos y me invitó a participar de un módulo y fui al de Creatividad.

Fue como un despertar conocer la Biodanza de ese modo y me mostró que eso era lo que estaba esperando, lo encontré y me enamoré.

En Talca no había grupo regular aún y es esencial para este proceso de estudio, pero la verdad no me preocupé ya que sabía que el universo confabularía a mi favor.

En marzo comencé a viajar a mi primer módulo de Escuela y a la vez se abría un grupo regular a cargo de Andrea Cáceres didacta de Curicó. En abril ya pertenecía a un grupo regular.

Y ahora estoy acá escribiendo mi monografía, pensando cómo pasa tan rápido el tiempo cuando uno está feliz.

Después de contar quien soy y como llegué acá, puedo decir que admiro completamente la visión que tuvo Rolando Toro al crear el modelo teórico.

Todo lo bueno comienza desde el caos. Si mi vida no hubiese tenido ese caos no sería la persona que soy hoy.

Hoy me puedo definir como una persona completa, feliz y con identidad.

3. LA FEMINIDAD:

Estamos despertando a una feminidad que nos ha sido vedada y además donde se han modificado los roles. El hombre se vuelve más femenino y la mujer más masculina. Esto nos está dejando desorientados, experimentamos nuestra libertad acompañada de una gran desorientación.

Hemos luchado por nuestros derechos intentando ser iguales a los hombres, y en esa lucha nos hemos olvidado que seguimos siendo mujeres.

Esta rebelión no es más que el principio del despertar de los seres humanos. Todos tenemos una dualidad, el yin y el yang, todos tenemos una parte femenina y una parte masculina. Estamos en plena expansión del conocimiento, estamos en pleno despertar y en plena búsqueda de ese equilibrio masculino-femenino, y de lo que se trata al fin y al cabo, es que la mujer encuentre su equilibrio sin perder su feminidad y que el hombre despierte su sensibilidad sin perder su yo masculino.

La danza oriental te pone en contacto con esa esencia perdida hace miles de años, con esa feminidad vedada. Hace que vuelva a florecer en nosotras lo femenino, y con ello también sanamos todo el dolor que llevamos durante siglos, sufriendo, no solo en nuestras vidas presentes, sino, a través de toda la historia. La mujer llora, la mujer sufre, no le permiten expresarse, la queman, la encarcelan, la maltratan, la violan, le impiden acceder al conocimiento, vive inundada de miedos y frustraciones; y a pesar de todo, sigue dando amor. A pesar de todo ella baila, expresa con su danza lo que no puede expresar con palabras, aun a riesgo de que la tachen de prostituta...

La danza trabaja los cinco cuerpos: Físico, Etéreo, Mental, Emocional y Espiritual. Cuando bailamos sentimos nuestra unión con el cosmos, despertamos a otro nivel de conciencia, vivimos en ese instante, nuestro presente se vuelve infinito, desplegamos nuestra magia y nuestro amor se expande.

Es un camino espiritual, una forma de meditación, al igual que otros, como puedan ser el Yoga, el Tai-chi o cualquier tipo de danza, con la particularidad de que ésta la encontramos en su estado

más puro, conectándonos con movimientos y sonidos ancestrales que forman parte de nuestros recuerdos más escondidos.....

Si la humanidad entera bailara, y despertara, viviríamos en un mundo más libre, más justo, más femenino, más amoroso, menos violento, cuidaríamos más nuestro planeta.

4. EL SIGNIFICADO PRIMORDIAL DE LA DANZA: SEGÚN ROLANDO TORO

La danza, así como el canto y el grito es una de las condiciones innatas del ser humano. El primer conocimiento del mundo anterior a la palabra, es el conocimiento a través del movimiento.

En un sentido originario, la danza es un movimiento que surge de lo profundo del ser humano. La danza es movimiento de vida, de intimidad; es impulso de unión a la especie. La danza es un modo de ser en el mundo que representa una vía privilegiada de accesos a nuestra identidad originaria, es expresión de la unidad orgánica del hombre con el universo. Esta visión de la danza como movimiento integrador es muy antigua y rebelde, a través de la historia, numerosas expresiones culturales como la danza primitiva, las danzas órficas, las ceremonias tántricas o danzas giratorias del sufismo.

5. LA BIODANZA EN EL CONTEXTO HISTÓRICO Y ANTROPOLÓGICO DE LA DANZA

El estudio antropológico de las danzas primitivas nos permite distinguir en la historia de la humanidad varias líneas de desarrollo; estas se pueden clasificar en dos grandes grupos.

La línea pagana y orgiástica, de orientación dionisiaca:

Danzas del paleolítico y del neolítico; danzas primitivas Australianas y Neozelandesas; danzas del Congo y de Guinea, de los Tutsi y de los Pigmeos; danzas del vudú; bacanales Romanas y lupercalias; danzas populares de edad media; tarantela; danzas Brasileñas del carnaval y del candombe; bailes tropicales en general; bailes populares derivados del jazz; y nuevos ritmos populares.

La línea de danza artística, de orientación apolínea:

Danzas rítmicas rituales del antiguo Egipto; danza Hindú; danza de Birmania, Pakistán, Corea e Indonesia; danzas aristocráticas de la edad media; danzas populares europea (contradanza, minué, mazurca, vals); danza clásica Rusa de la tradición de Sergey Diaguilev; danzas modernas.

Estas dos líneas se mantuvieron separadas en el curso de la historia.

Serge Lifar, el renovador de la danza, sugiere la necesidad de que los hermanos irreconciliables, Apolo y Dionisio, se encuentren por fin y se abracen en la danza moderna.

Desde este punto de vista psicológico, las danzas orgiásticas se vinculan con el inconsciente, y las artísticas se relacionan con el refuerzo de la identidad.

Existe una tercera línea de desarrollo que posee algunas características comunes a las precedentes y está representada por las llamadas: Danzas terapéuticas:

Danzas curativas chamánicas, en particular aquellas de Asia, África y de la selva Amazónica; danzas terapéuticas Egipcias, cuya finalidad es restituir la fertilidad a las mujeres estériles; danzas curativas de los elfos; danzas galactógenas, cuya finalidad es provocar y aumentar la secreción láctea, realizadas por algunas tribus africanas; danza del vientre realizada en el medio oriente cuya finalidad es tonificar las funciones orgánicas de la maternidad; danzas de liberación de las tensiones, practicadas por diversos pueblos primitivos; danzas terapéuticas contemporáneas, como la tepsicoretrance-terapia, la danza terapia y la Biodanza.

En último término las danzas religiosas y las guerreras que constituyen dos grupos de manifestaciones importantes en la humanidad.

Desde sus orígenes la danza está ligada también a las ceremonias religiosas como sucede, por ejemplo, en las danzas órficas Griegas, en las danzas sagradas de la India, en las danzas de los derviches giradores Sufí y en las danzas mandálicas.

El grupo de las danzas guerreras llamadas “danzas pírricas” comprende también las artes marciales como el karate, el jiu-jitsu y el tai-chi.

6. LAS DANZAS ÁRABES:

Las Danzas Árabes son una gran mezcla de culturas. Su origen aún es incierto pero hay varias teorías. Estas son algunas de las teorías existentes:

1. Desciende de las danzas del antiguo Egipto:

Antiguamente las Sacerdotisas de los templos practicaban danzas de tipo religiosas que formaban parte de las prácticas tradicionales de alumbramiento. También las mujeres hacían un baile a la luna, era un baile nocturno y dejaban su vientre descubierto para que les diera fecundación.

Las bailarinas del dios Bes, en la época del imperio medio, adornaban sus cuerpos con abundantes tatuajes. En una tumba de Deir al Medina, hay pinturas de bailarinas tocando la flauta de caña y se veían tatuajes en sus muslos en relación al Dios Bes.

Los egipcios le conferían al tatuaje una dimensión religiosa muy especial, conectadas con sus creencias mágicas. Ejemplo, los peces simbolizan procreación, los pájaros verdes relación con la paz, lunas crecientes con la fertilidad, etc.

En el museo Británico de Londres se conservan bajo relieve, donde se muestran imágenes de danzas acrobáticas y mujeres tocando música.



Imagen Bailarinas y música de la tumba de Nebamun.

6.2 Migraciones gitanas.

Edward Lane, registró lo más importante que nos ha llegado acerca de las bailarinas que danzaban descubiertas en las calles para entretener al populacho, las Gawazi (gitanas egipcias). Los bailes eran de un bajo nivel artístico y de muy poca elegancia, su característica más destacada era el movimiento de las nalgas de un lado a otro. El baile empezaba generalmente con ciertos movimientos pudorosos y cuando las bailarinas se sentían incitadas por las miradas de los espectadores movían violentamente la cintura haciendo girar las manos simultáneamente con los crótalos.

Su vestimenta era similar a la usada por las mujeres de la clase media dentro de sus casas, se adornaban con joyas y se delineaban los ojos con antimonio y teñían sus manos y pies con alheña.

Las gitanas además de bailar en las calle de distintos pueblos se presentaban en casas de personas adineradas ya que no solo bailaban, también cantaban tatuaban y enseñaban a las señoras a bailar, a peinarse, a adornarse, además de artimañas se seducción y de la conversación para mantener el favor del marido.

Después de la aparición del islam, se prohibió este tipo de danzas en espacios públicos, argumentando que era inmoral y por esa razón fueron desterradas de Egipto. Algunas no se fueron y se refugiaron en tabernas donde algunas comenzaron a ejercer la prostitución. Por esta razón esta disciplina es mal vista por algunas personas ya que tienden a comparar a las bailarinas con prostitutas.



Foto Gitana Gazia.

3. Las Esclavas.

Los árabes conocieron a las esclavas antes de la aparición del islam. Pertenecían a los más ricos y jefes de tribus, eran consideradas un objeto más del Sultán. Eran vendidas a edades muy tempranas y procedían de lugares muy apartados.

El canto y la danza eran indispensables para su venta, así se vendían a buen precio en el mercado. Después el mercader las educaba en la poesía, en tocar instrumentos musicales, astronomía medicina y otras ciencias consideradas indispensables entonces y las revendían a un precio elevadísimo. En el periodo del islam, las había capaces de salmodiar el Corán. Las menos afortunadas hacían las labores domésticas en el palacio.

Había un tipo de esclavas a las que llamaban animadoras, las destacadas en baile, canto y otras artes. Este grupo se distinguía por su libertad ya que vivían con sus señores, acompañaban a los visitantes que acudían a pasar un rato agradable. Al dueño de la casa le pagan con dinero pues pertenecían a las clases sociales más favorecidas, solían tomar a una o más esclavas como sus protegidas. Las animadoras se adornaban con brazaletes, ajorcas y pendientes de oro y piedras preciosas, vestían amplios zaragüelles y corpiños bordados con hilos de oro y plata, bailaban al son de las panderetas. A veces tomaban espadas de los guardias y se las colocaban en la cabeza en otras ocasiones eran vasijas como nos muestran los dibujos de los pintores orientalistas.

A las mujeres de la casa no se les permitía asistir a estas fiestas, así que cuando las esclavas terminaban de bailar solían ir al harem donde no entraban hombres, solo el dueño de la casa, osea estaba totalmente prohibido a los extraños. Ahí danzaban y cantaban exclusivamente para las mujeres de la casa.



Pintura orientalista de Giulio Rosati-t.

Las danzas árabes, ya sea por entretenimiento o por que fue aprendida en el hogar, evolucionaron en muchos lugares importantes del Medio Oriente: Egipto, Turquía, Irán (antigua Persia), el Golfo Árabe, Marruecos, Algeria, Túnez, Líbano, Siria, Jordania, Yemen, Nubia y Sudán. Estos son los lugares principales. Pero por supuesto existen otros.

Esta mezcla aún sigue creciendo, con las nuevas fusiones que se han estado creando, con influencias culturales de la India y de las tribus africanas.

7. ESTILOS DE DANZAS ÁRABES: Según Zona Geográfica.

EGIPCIO:

Baladí; Saiidi; Shaabi; Zaar; Hagalla; Ghawazee; Nubian; Fellahi; Shamadan.

LIBANESES:

Dabke.

TURCO:

Rakkas; Karsilama; Chiftetelli; Mastika

MARROQUÍ Y ALGERINO:

Shikhat; Guedra; Andaluz; Ouled Nail.

GOLFO PERSA Y ARÁBIGO:

Motreb Persa; Khaleegee; Zaafen.

8. LA DANZA DEL VIENTRE:

La danza del vientre es un baile sensual y sugerente, que está basado en movimientos suaves y ondulados, donde participa todo el cuerpo, aunque el mayor movimiento se localiza en las caderas, los músculos abdominales y la pelvis.

El torso se mueve realizando ondulaciones, dibujando por ejemplo el camello; los hombros dibujan olas; los brazos y las manos están siempre colocados en una posición armónica, creando imágenes de pájaros, toros, una serpiente, una jarra, la flor de Loto, etc.; el cuello se mueve de un lado a otro, las caderas forman líneas rectas, "ochos" y símbolos del infinito; las piernas se mantienen flexionadas pero sueltas.

La exquisitez de los movimientos, la belleza de las ondas dibujadas con el cuerpo, la delicadeza de los ritmos y los sonidos mágicos del tambor, laúd, flauta y acordeón en la danza del vientre, ayudan a la mujer a conectar mejor con su interior y crear una energía de alegría y bienestar.

Las denominaciones más conocidas de este arte son: danza egipcia, danza popular, danza oriental y danza árabe.

La danza del vientre ha tomado su esencia de fabulas poéticas, unidas a unos rituales mágicos, y que el hecho de analizarla y denominarla como "danza del vientre", ha llevado a la inmensa mayoría de la gente a limitarla solamente a este tipo de movimientos.

El rasgo más característico de esta danza es la forma de mover la cintura, conservada en Egipto desde miles de años y la distingue de la danza de los otros países árabes. Sin embargo la situación de las bailarinas egipcias difiere en algunos aspectos, pues los movimientos de su cintura corresponden a costumbres y formas muy antiguas donde los rituales mágicos están muy relacionados con la danza de la fertilidad.

Desgraciadamente casi siempre ha existido un ambiente lleno de descontento en lo que se refiere a este baile y a la danza del vientre en particular.

Fuera de Oriente Medio y de África del Norte, el baile del Raqs Sharqi o danza del vientre, se hizo popular durante el movimiento romántico de los siglos XVIII y XIX, con la representación que los artistas orientalistas hacían de la vida del harén del Imperio Otomano. En esa época, bailarinas de distintos países del Oriente Medio comenzaron a mostrar estas danzas en distintas Ferias Universales, a menudo atrayendo casi más público que la propia exhibición tecnológica.

Los comienzos del cine recogen a algunas de estas bailarinas, como es el caso de la película "Fatima's Dance", de amplia distribución en las salas de la época. Sin embargo, se ganó fuertes críticas por su "indecencia", llegando finalmente incluso a censurarse por presión popular.

Algunas mujeres occidentales empezaron a aprender e imitar la danza de Oriente Medio, que en aquel momento era objeto de colonización por parte de Naciones Europeas. El ejemplo más conocido es el de Mata Hari, que a pesar de fingir ser una bailarina de la Isla de Java, se acercaba más a las formas de danza del Oriente Medio que a las de Indonesia. Por este y otros motivos, a principios del siglo XX, en América y Europa la idea popular llevaba a dar por supuesto que estas bailarinas eran mujeres de moral dudosa.



Históricamente, en la mayoría de los bailes vinculados a la danza oriental, había separación de sexos; los hombres con los hombres y las mujeres con las mujeres. Hay pocas muestras de baile mixto. Esta práctica pretendía garantizar que una "buena" mujer no fuera vista bailando con nadie que no fuera su marido, su familia más cercana o sus amigas. Aunque se podría separar al Dabke, que es un subgénero de esta danza en donde bailan tanto los hombres como las mujeres tomados de las manos y zapateando en el piso, acompañado de fuertes palmas, gritos y cantos; pero la diferencia es que el Dabke es una danza familiar y tradicional, así que puede ser aceptada.

Hoy en día, la separación de sexos no se practica de forma tan estricta en las zonas urbanas, y en ocasiones tanto hombres como mujeres salen y bailan en reuniones sociales de tipo mixto con amigos íntimos. No obstante, a pesar que este baile social, en circunstancias aceptables, se considera correcto e incluso se fomenta, para muchos en Oriente Medio y el Norte de África considera que las actuaciones con bailarines profesionales con trajes provocativos y para un público mixto es algo moralmente cuestionable. Algunos llegan hasta el punto de sugerir que se prohíban esta clase de representaciones.

La danza del vientre contemporánea, llamada Oriental o Raqs Sharqi, en donde su vestimenta es un traje de dos piezas, y su danza tiene más trabajo de brazos, giros que han sido inspirado por ballet y refinados movimientos de cadera. Dramático y sensual, con muchos cambios de sentimiento, generalmente danzado con música envasada o toda una orquesta.



Samia Gamal

Suhair Zaki

Fifi Abdo

Dina

Randa Kamel

Aziza

Primeras exponentes de la danza del vientre.

8.1 LA DANZA DEL VIENTRE COMO TERAPIA:

Uno de los motivos por los que la Danza Oriental cautiva de forma tan llamativa a las mujeres occidentales es, precisamente, por la experiencia enriquecedora que les aporta. Les deja una sensación de “deja vu”, como algo previamente vivido. Por otro lado, los movimientos ondulantes y suaves de este baile se adaptan con tal perfección al cuerpo de la mujer, que una vez sentidos, no quieres abandonarlos. A través de ellos se percibe el estado de rigidez muscular instaurado en el cuerpo a causa de obsoletas normas sociales, culturales y religiosas.

Entonces, la persona nota que a través del proceso de aprendizaje técnico de esta danza, su cuerpo recupera la memoria genética de antiguos rituales llenos de sabiduría ancestral.

En el momento en que la mujer empieza a prestarse a sí misma verdadera atención, el conocimiento de nuevos mundos se hace accesible a la conciencia. Tímidamente al principio, su cuerpo empieza a revelarle secretos guardados en su piel, en sus músculos y en sus articulaciones. Si la persona está receptiva y muestra una actitud comprensiva, poco a poco se va creando una complicidad entre su ser y la Danza que permitirá que se produzca una positiva comunicación entre cuerpo, mente, emociones y espíritu. Todo esto la irá llevando paulatinamente a observar cambios en su vida, comenzando por notar una mayor flexibilidad tanto corporal como mental.

La Danza del Vientre es una manifestación artística, emocional y espiritual, que es modelada por la personalidad, intuición y creatividad de cada mujer que baila.

La Gran Maestra de la Danza es: LA VIDA MISMA.

La historia de nuestra vida está escrita en nuestro cuerpo y puede volverse a contar y comprender en el intenso momento de la interpretación. La Danza Oriental es un recurso para que surja la inspiración que nos ayudará a encontrar un camino para conectar con nuestra energía, voluntad y verdadera fuerza interior. Poco a poco el sendero se torna claro y dinámico desvelándonos nuestros auténticos deseos, los cuales nos permiten entendernos y conocernos mejor. Nos hacemos con una seguridad que no desfallece, aun cuando el futuro en apariencia se nos presente incierto.

La Danza del Vientre nos enseña una actitud, un nuevo modo de abrirnos a nosotras mismas. Es una herramienta que nos suministra el coraje y la energía creativa para saber de nosotras a un nivel más profundo. Es un camino de disfrute y entendimiento, aunque todo dependerá de cómo sea aprendido y por qué.

Al empezar el aprendizaje de la Danza hemos de partir de la observación de nuestro cuerpo, tanto desde un punto de vista interno como externo. Hemos de acercarnos a él sin prejuicios, ni ideas preconcebidas.

2. BENEFICIOS FÍSICOS DE LA DANZA DEL VIENTRE:

a.- Toma de Conciencia Corporal

Para conectar con nuestras emociones y con lo que sentimos es imprescindible conectar, primero, con nuestro cuerpo. La Danza Oriental constituye una herramienta maravillosa para conseguir dicha toma de conciencia corporal gracias a la técnica de la disociación, que permite conectar con el cuerpo al disociar cada parte del cuerpo del resto, de una forma lenta y progresiva.

Así, la persona va tomando conciencia poco a poco de que tiene “hombros”, “pecho”, “cadera” etc., a la vez que va soltando la musculatura y liberando tensiones y va descubriendo aspectos de sí misma hasta ahora desconocidos. Empieza a relajarse, a sentirse bien.

b.- Relajación tonificación muscular: Firmeza y Flexibilidad

La relajación de la musculatura contribuye enormemente a disolver nudos musculares, contracturas y tensiones, aliviando los dolores y las limitaciones en el movimiento. Automáticamente la persona se siente mejor, ya que descubre las verdaderas posibilidades de su cuerpo. Deja de sentirse limitado y empieza a experimentar con el movimiento.

El calentamiento del cuerpo pasa por la movilización de las principales articulaciones del cuerpo, como los hombros, las muñecas, las caderas, las rodillas y los tobillos. De esta forma, el cuerpo va recuperando poco a poco su flexibilidad y su movimiento natural. La rigidez se va soltando y la persona comienza a sentirse más flexible y más ágil, menos limitada.

La danza del vientre se basa, principalmente, en movimientos de cadera, manos, muñecas, torso y hombros, que por lo general, son las articulaciones más afectadas por las enfermedades óseas actuales, y que se derivan de la rigidez y del bloqueo energético causado por las distintas disfunciones psíquicas y emocionales o por las malas posturas adquiridas en las profesiones de hoy en día.

c.- Alineamiento de la Columna Vertebral

La danza del vientre es una “correctora nata” de la alineación de nuestra espalda., ya que para bailar esta danza es imprescindible “encajar” la cadera, es decir, traer el centro de rotación de la pelvis a su sitio.

Muchas personas, especialmente mujeres, sufren en la actualidad de Lordosis Vertebral causada por andar con el “trasero fuera” o tener un trasero “respingón”. Esta deformación es potenciada por los cánones estéticos imperantes en la actualidad, que considera esta parte del cuerpo femenino como unos de sus principales elementos de atracción del sexo opuesto.

Tiene su sentido, ya que todo esto deriva de las culturas primitivas, en las que las hembras utilizaban esta parte de su cuerpo como reclamo para el macho con el fin de incitarle a la cópula. En aquellos momentos, este aspecto era un elemento clave para la preservación de la especie humana.

La columna tiene unas curvaturas naturales que hay que respetar, tal y como sugiere la técnica Pilates, pero de ningún modo ha sido concebida para ser un elemento de “exhibición” o de “conquista”. Todo lo contrario. La Columna vertebral es nuestro soporte físico en la vida. Es la que nos lleva y la que nos sostiene. Nos aporta la estructura física necesaria para vivir y para movernos, para manifestarnos en el plano físico.

Equivaldría a las bases y la estructura de una casa o de un edificio, a la que se le van añadiendo otros elementos con posterioridad. Para funcionar tiene que estar bien cuidada y todos sus componentes tienen que estar bien encajados. Es todo un engranaje de piezas y elementos que empieza desde abajo, desde el coxis, situado en la pelvis.

Desde el punto de vista energético, el lograr un correcto alineamiento de la espalda favorece el flujo de energía a través de ésta en dirección a la cabeza, permitiendo que la energía telúrica o de la tierra haga todo su recorrido ascendente al encuentro con la otra energía, la cósmica, que nos entra por arriba, por la coronilla.

La energía de la tierra, que es nuestra energía vital, al ir al encuentro de la energía cósmica desbloquea cualquier atasco o bloqueo energético que pueda existir en cualquier punto de la columna, aportando una sensación de ligereza y de bienestar. Este libre fluir de energía a través de nuestra columna también tiene numerosos beneficios psíquicos y emocionales.

Y por último, como cualquier otra disciplina de danza, todos los ejercicios de estiramientos están dirigidos a lograr una correcta alineación de la espalda, trabajan la verticalidad del cuerpo y refuerzan la musculatura adyacente a la columna, dotándola de fuerza y sujeción.

8.3 BENEFICIOS EMOCIONALES DE LA DANZA DEL VIENTRE:

El cuerpo es un vehículo de expresión emocional; se expresa con arte mediante el movimiento.

Al conectar con tu cuerpo comienzas a sentir cosas; son sensaciones que te conectan con el aquí y ahora, con el presente. A través del cuerpo te comunicas contigo misma; es como si se formara un puente entre lo que haces y lo que sientes.

Sabemos que desde hace años la danza existe como terapia; es más, desde el principio de la vida del ser humano la danza ha sido una terapia, por no decir una forma de expresar, comunicar, de crear y de vivir.

El cuerpo siempre se ha considerado como la expresión física del vínculo existente entre el mundo interior y exterior: Está diseñado para el movimiento, y éste es tan natural e importante para la vida como el respirar. El movimiento equilibra, sana, despierta e infunde energía. Se genera energía psíquica que transformamos en fuerza y conocimiento. Coordina nuestras respuestas físicas y enlaza los hemisferios cerebrales juntando lo intuitivo y lo racional. Es lo que nos da individualidad y carácter. El gesto une la persona interior con la exterior, y nos sirve como puente para llegar a los aspectos divinos.

La danza invoca y desafía las energías. La acción de estas energías depende menos del talento para bailar que del hecho de su participación en la danza. Cualquiera que pueda mover alguna parte de su cuerpo puede participar en la danza mágica, aunque no sea más que con el parpadeo de sus

ojos o el ritmo de su respiración. El grado de energía invocada viene determinado por la participación y el significado que se asocia con el movimiento. Todos los gestos y movimientos han de ser simbólicos; y cuanto mayor significación vinculemos el movimiento, mayor será también la liberación de la energía.

Al bailar, la mente reacciona a un nivel más profundo e instintivo. Permite que los pensamientos de todos los días se pierdan en el ritmo de la música. Cuando la danza toma el mando, todas las restricciones y las inhibiciones de la mente consciente desaparecen. La danza es el arte del cuerpo, la expresión del ser interior a través de la conciencia del propio cuerpo y del espacio que éste ocupa.

9. Entrelazando la Danza Árabe y la Biodanza

9.1 MÚSICA DE BIODANZA.

En Biodanza la música que posee efectos específicos universales, dentro de los cinco grandes conjuntos que estimulan respuestas de vitalidad, erotismo, creatividad, afectividad y trascendencia.

Posee efectos de relajación muscular e influye también en la coordinación e integración motora.

La música influye sobre la temperatura corporal.

Temas musicales intensos, rítmicos, pueden subir la temperatura corporal. Temas depresivos, lúgubres o disonantes pueden bajar la temperatura e inducir estados depresivos.

Fomenta la resistencia física cuando la música es de un contenido vital y potente. Músicas melódicas suaves inducen estados de regresión e disminución de las actividades motoras.

La música influye también en la respiración. Músicas lentas (andante), estimulan una respiración armoniosa y profunda.

La música produce cambios en el psiquismo y en el organismo en general.

1. Afecta el ritmo cardíaco, el pulso y la presión arterial.

Nuestro corazón late en término medio a 72 pulsaciones por minuto.

Ciertas músicas rítmicas, tropicales y el jazz, aceleran el ritmo cardiaco.

Otras, en cambio, lo disminuyen.

La presión arterial puede bajar hasta “5” puntos (MM Hg).

2. Ciertas músicas alegres y dulces aumentan la resistencia Inmunológica.

Dar continente afectivo a niños enfermos acompañados con música dulce al estilo de canciones de cuna, eleva la resistencia inmunológica.

Los estados de ansiedad disminuyen con música armoniosa, melódica y cierto nivel de determinación (Vivaldi, por ejemplo).

Un recurso indispensable para tratar personas autistas, esquizofrénicos y catatónicos, es la música rítmica euforizante, tropicales, bazucadas, sambas o jazz.

Para estos enfermos están contraindicada las músicas suaves, tranquilas o regresivas.

Para los enfermos de Parkinson, en cambio son recomendables, las que inducen trance de suspensión.

Las personas con sufrimientos morales, pueden encontrar alivio y conformidad con músicas románticas. (F. Chopin, F. Lizt, O Schubert).

Adagios nocturnos inducen sentimientos tiernos y afectivos.

9.2 LA MÚSICA ÁRABE

Es una música que funciona a más ciclos por segundo (cps) que el ritmo al cuál funciona nuestro hemisferio izquierdo, que funciona a 62 cps. La música árabe funciona a un ritmo entre 70 y 80 cps, ante lo cual el hemisferio derecho, el que “siente”, el emocional, responde inmediatamente generando movimiento y fuerza.

Se sabe que al utilizar ciertas músicas se pueden inducir determinados estados en la persona. En este sentido, la música árabe te conecta con una amplia gama de emociones que son expresadas a través del movimiento del cuerpo.

10. BIODANZA Y LOS 4 ELEMENTOS:

Biodanza ha desarrollado aspectos vivenciales, expresivos y poéticos de los 4 elementos a partir de danzas y ceremonias “ceremonias de incorporación” del elemento que falta como componente existencial “danza del fuego, del aire, del agua y de la tierra”.

De este modo el estudio de los 4 elementos y sus aplicaciones en sicoterapia adquieren una dimensión cenestésico –vivencial.

El simbolismo de los 4 elementos fue transmitido a la edad media y los alquimistas desarrollaron nuevas relaciones entre ellos, adjudicando a los elementos tierra y agua simbolismos femeninos y a los elementos aire y fuego simbolismos masculinos.

La tierra simboliza el gran útero receptivo donde se gesta la vida.

El agua simboliza la fuerza que unida a la tierra (barro), dan origen a los gérmenes, a la vegetación y a toda criatura viviente. El barro es fecundidad, origen de la vida y, al mismo tiempo, materialidad, origen primordial.

11. ELEMENTO AIRE

11.1 BIODANZA Y ELEMENTO AIRE:

El aire se vincula en nuestro cuerpo a los pulmones, a la respiración, a la oxigenación de la sangre y, por lo tanto, a la vitalidad.

La palabra “alma” viene de atman “aire”. El arte de respirar convierte a la atmosfera terrestre en parte de nuestros pulmones, el aire es un órgano de nuestro cuerpo. Tal vez, pobres humanos, todos vamos por donde va el viento, el viento de la furia, el viento del amor y la brisa primaveral. Fluidéz y ligereza son los atributos del viento.

Una de las imágenes más poderosas asociadas al aire es el viento. Esta forma de lo aéreo habla el espíritu de una energía poderosa que arrastra los malos espíritus.

“Libre como un pájaro”, música de George Harrison. Despliega el sentido de libertad y de la fluidéz a través de la música. Biodanza enseña a poner los pies en el aire.

Rolando Toro propone la extensión “el presentimiento del ángel”. Que permite a cualquier persona despertar su propio ángel interior, ingrávigo, ligero, luminoso, mensajero de plenitud.

Las danzas de aire tienen efectos extraordinarios en cuadros psicósomáticos como el asma e hipertensión. En disturbios psicológicos como depresión, angustia, preocupaciones obsesivas y sentimientos de opresión existencial.

Aspectos psicológicos asociados al elemento aire:

*ascensión y caída-sUBLIMACIÓN-leveza-libertad-expansión-vuelo (vivencia de ingravidez)

*tendencia a soñar-imaginación-transitoriedad (viajes)



11.2 DANZA DEL VIENTRE Y ELEMENTO AIRE:

El viento o aire representa el fluir de las ideas, es elemento de la creatividad y la inspiración. En la danza se puede sintonizar con el aire cuando se hacen movimientos fluidos pero precisos, cuando se improvisa y se deja volar la imaginación y cuando se crean nuevos movimientos o formas de bailar.

El elemento aire o viento se puede representar en la danza con movimientos fluidos pero concretos.

Un ejercicio que puede ayudar a conectar con el aire es mover los brazos como si fueran ramas que se mecen al viento, sintiendo la sensación de dejarse llevar pero al mismo tiempo sabiendo que se tienen literalmente los pies en la tierra. Luego se puede improvisar con música que contenga instrumentos de viento mientras se hacen movimientos fluidos pero cargados de algo preciso, no sólo de emoción.

Se puede decir que la característica del viento se representa en elementos como el Velo o las Alas de Isis o abanicos de seda.



12. ELEMENTO FUEGO

12.1 BIODANZA Y ELEMENTO FUEGO:

El fuego es una imagen fascinante y terrible. Una imagen sagrada que está en los templos, en las ceremonias religiosas y en los ritos del chamanismo.

La imagen del fuego para la psicología humana tiene por un lado el sentido de la afectividad, del erotismo y de la pasión y por otra parte el de la ira, el furor y la destructividad.

En muchas regiones del mundo, los miembros de ciertos grupos se reúnen en torno a una fogata para deliberar o disfrutar de compañía. Concepto de hogar alude al calor que une a los miembros de la familia.

El fuego se asocia también a la naturaleza de la vida que para poder existir tiene que consumir su materia.

El fuego alude al fuego originario que anima al primer ser, a la llama divina quien sabe encender el fuego, está en la frontera entre lo divino y lo humano.

La interpretación de Rolando Toro, es que, encender el fuego es un acto de conciencia ampliada que surge desde lo indiferenciado y se nutre de la fuerza materna.

El orgasmo y la fecundación es un acto místico del fuego vivificante. El ardor místico es también una manifestación del fuego interior que alcanza la fusión absoluta con las fuerzas creadoras del universo o del dios que se invoca.



Imagen azteca uno de los más antiguos dioses a los que se rendía culto. Huehuetéotl dios del fuego,

Características psicológicas asociadas al elemento fuego:

*energía vital-adherencia

*erotismo-afectividad

*intensidad-pasión-actividad transformadora-fusión-agresividad-frenesí místico- intuición del instante-iluminación

12.2 DANZA DEL VIENTRE Y ELEMENTO FUEGO:

El fuego representa la chispa divina, la pasión y la acción, es el elemento del movimiento, la vida y la conexión con las cosas que nos apasionan. En la danza se puede sintonizar con el fuego cuando hacemos movimientos fuertes, improvisados y cuando se le da rienda suelta a la explosión de emociones.

El elemento fuego se puede representar en la danza con movimientos fuertes y explosivos.

Un ejercicio que puede ayudar a conectar con el fuego es usar algún instrumento de percusión y simplemente dejarse llevar por su ritmo, dejando que haya una explosión de movimiento desde dentro hacia fuera, haciendo movimientos fuertes, rítmicos y con una gran carga de emoción.

El fuego en la danza del vientre está representado en los Candelabros, pero también a nivel rítmico e instrumental se pueden ver estas características. Por ejemplo, se puede decir que el fuego está representado en todo lo que tiene que ver con la percusión, en la danza árabe se podría incluso hablar de la Darbuka como su elemento más importante.

SHAMADAN: Danza con un candelabro en la cabeza, movimientos clásicos y usualmente realizado con un vestido.



13. ELEMENTO TIERRA

13.1 BIODANZA Y ELEMENTO TIERRA:

El contacto con la tierra es nuestro juicio de realidad la actividad práctica, fecunda y constructiva.

La tierra es un símbolo de conexión con el trabajo, la riqueza, los alimentos, el sexo y el dinero.

Personas idealistas sienten cierto desprecio por las virtudes de la tierra. Sin embargo, la tierra es lo que más nos aproxima al goce de vivir, al placer, a los frutos del verano, al amor genital a todo lo que puede nutrir la vida orgánica. El mundo, de cierto modo, es el “paraíso terrenal” frecuentemente postergado por las imágenes de un “paraíso celestial”

Bachelard. dice la imagen material despierta los proyectos de acción, la disposición a dar forma y a sostener. Asocia el elemento tierra a la caverna, laberinto, gruta y la casa donde se vive. Donde establece la fundación de su existencia en el mundo en base a su fuerza.

Observa que el elemento tierra despierta el sentido del ritmo y de la tonalidad, revelando la cualidad profunda del elemento, la resonancia con el alma universal.

Los pueblos primitivos, para quienes la tierra es la vida, la supervivencia y el territorio, realizan danzas a la “madre tierra” dirigiendo los movimientos hacia el suelo.

En el antiguo Egipto, las mujeres estériles recurrían a la diosa representada por un hipopótamo hembra y danzaban ante la poderosa escultura, la devoción unida a los movimientos pélvicos, devolvía la fertilidad a las mujeres.



Imagen de diosa egipcia de la fecundidad

Existe una alianza entre el agua y la tierra. Unidas se crea lo viscoso, el barro, la arcilla, el pantano, la blandura para el desarrollo de gérmenes y semillas.

La extensión propuesta para este elemento es “Biodanza y Arcilla”

“Un poco de barro para limpiar lo sucio” expreso sabiamente Heráclito



Aspectos psicológicos asociados al elemento tierra.

*estabilidad-materialidad-descenso(gravedad)-resistencia-voluntad-realismo-resposo-cristalizacion(pesantez)-dureza-practicidad-persistencia-aridez-fertilidad-nutricion-maternidad-agresividad-petrificacion-intimidad natural-protección.

13.2 DANZA DEL VIENTRE Y ELEMENTO TIERRA:

La tierra representa la estabilidad, lo concreto y lo que nos nutre en el mundo que nos rodea. En la danza se puede sintonizar con la tierra cuando se hacen movimientos concretos, firmes y precisos que a la vez nos permiten estar en el ahora para encontrar así el equilibrio.

Para conectar con la tierra se puede hacer un ejercicio que consiste en hacer movimientos con los pies de tal forma que se creó un ritmo concreto cada vez que los pies toquen el suelo, esto último debe hacerse con fuerza y firmeza para así entrar en pleno contacto con el piso que nos sostiene, si se quiere se puede visualizar una luz verde que sube por nuestro cuerpo cada vez que entramos en contacto con el suelo.

DANZAS CLASICAS ARABES CON ELEMENTO TIERRA

HAGALLA: Danza festiva del desierto occidental, se usan pesadas Kaftans negras y tejidos velos en la cara. Tribal y terrenal, con la mayoría de los movimientos centrados en las caderas.

GHAWAZEE: Vibrante danza Gitana con crócalos y focalizada en movimientos de cadera. Se usa una Kaftan o polera que es apretada en el pecho con ancha falda y pantalones.

BALADI: Robusto pero sensual y terrenal estilo popular folclórico urbano a lo largo de Egipto, pero más estilizado en el Cairo, se hizo popular a través de películas. Más refinado que el folclor, pero profundamente localizado y más terrenal que la danza clásica. Usualmente es realizada con un Kaftan o vestido con un pañuelo en la cadera y/o con un pañuelo en la cabeza.

SAIDI: Sigilosa Danza del Bastón proveniente de El Saiid, donde hombres con Kaftans bailan una enérgica danza de arte marcial con pesados bastones. También es conocido como Takti.

GUEDRA: Terrenal ritual de bendición realizado por las tribus Bere Bere, incluye danza en rodillas y sacudidas de pelo y muñecas.



14. ELEMENTO AGUA

14.1 BIODANZA Y EL ELEMENTO AGUA:

El agua es la imagen arquetípica asociada al origen de la vida, los primeros seres vivos se generaron en el caldo cósmico de los océanos.

El embrión humano se desarrolla durante nueve meses en el líquido amniótico del útero de la madre. Así el agua se asocia a la “gran madre nutricia” y al “mar generador de vida”

El estado de regresión en el que un individuo pierde los límites ha sido denominado por C. G. Jung como experiencia oceánica.

El agua está asociada al erotismo y al amor. Afrodita la diosa del amor nace del mar, el arquetipo semejante Yemenja, orixa del candombe, también surge del mar y sus devotos lanzan flores al mar durante un día y una noche.

Otros arquetipos del elemento agua son:

NARCISO: Que contempla su imagen en una fuente de aguas quietas, fascinado por su belleza, se arroja a las aguas y se ahoga.

En Biodanza se aprende a reconocer las propias virtudes. Se realizan además ejercicios de expresión de la presencia y diversas y sutiles formas de acaricia miento por parte de otros compañeros.

Talvez Narciso quiere ser atrayente para ser amado.

No es verdadero que para amar a los demás primero hay que amarse a sí mismo. “El amor por sí mismo se genera simultáneamente en el amor con otros”, expresa Carlos García.

OFELIA: personaje de Shakespeare se arroja a las aguas de un riachuelo ante las trágicas dificultades para realizar su amor por Hamlet. La búsqueda de la disolución y la muerte en el agua, la ofrenda de la vida para entrar a la nada.

CARONTE: el barquero que conduce a las almas del hades a través del rio estigio.

La extensión de Biodanza para este elemento es “Biodanza Acuática”

En ella ha llevado el significado simbólico a la acción realista mediante danzas de contacto, acariciamiento, y regresión.

Los efectos de integración en los niveles orgánicos e inmunológicos, eróticos y existenciales son extraordinariamente potentes.

El trance regresivo en Biodanza acuática posee efectos en la integración del inconsciente vital.



Aspectos psicológicos asociados al elemento agua:

*adaptación inteligente-fluidez-maleabilidad-disolución-purificación-muerte y renacimiento-perdida del límite.

14.2 DANZA DEL VIENTRE Y ELEMENTO AGUA:

El agua representa lo fluido, los sentimientos, las emociones y aquello que no se puede contener. En la danza son los movimientos ondulantes, delicados, serenos pero llenos de expresión y en general el agua está representada por todo aquello que fluye sin esfuerzo.

Un ejercicio que se puede realizar para activar el agua y conectarnos con ese elemento a la hora de bailar es mover los brazos y caderas de forma ondulante haciendo énfasis en el abdomen, imaginando cómo el torrente de agua de la vida se mueve en esa área, si se quiere se puede visualizar una luz azul que se mueve como olas en cada movimiento.



15. CONCEPTO DE TRANCE

15.1 TRANCE EN BIODANZA

La palabra 'trance' proviene etimológicamente del término transir (transitar, transportarse, pasar de un estado a otro). Su significado usual es: 'cambio de estado de conciencia'.

Las experiencias 'caer en trance' y 'entrar en trance' se refieren a un mecanismo psico-fisiológico, en el que la persona se abandona a ciertas condiciones externas o internas para ingresar a un estado de conciencia diferente.

Los estados de trance son acompañados, siempre, por modificaciones cenestésicas y neurovegetativas.

Trance de Biodanza (trance de suspensión). Regresión integradora a etapas perinatales.

EJERCICIOS PARA CINCO NIVELES DE TRANCE EN BIODANZA

Nivel 1:

Relajación del cuello (entrega y abandono). Segmentario de cuello.

Danza de contacto sensible.

Ronda de mecimiento.

Fluidez en la naturaleza.

Fluidez en grupo.

Nivel 2:

Fluidez en pareja con contacto sutil.

Ser danza (Danza absoluta) - sin música.

Bautismo de luz.

Grupo compacto de trance.

Nivel 3:

Coro de caña divina y coro en espiral.

Fertilización cósmica.

Danza / coro, canto interior.

Elasticidad integrativa con abandono.

Flotación en el amnios (Pos. Gen. Código III).

Danzas de placer cenestésico (individual y en pareja).

Danza básica de trance (danza de desaceleración).

Nivel 4:

Regresión por acaricia miento del rostro.

Posiciones generatrices del Código III.

Vivencia de atemporalidad (Pos. Gen. Código II).

Nivel 5:

Trance de abandono al útero grupal.

Canto sobre el cuerpo.

Trance rítmico.

Trance de suspensión.

Trance de suspensión en el agua

15.2- TRANCE EN DANZA ÁRABE

DANZAS DE TRANCE EN LA DANZA ORIENTAL:

ZAAR.

Es una danza ritual popular egipcia, la bailarina danza como si estuviera en trance, trabajando giros, movimientos de cabeza y pelo. Es común que la bailarina esté acompañada de un hombre que bendice su cabeza con inciensos aromáticos. El Zar para los egipcios, es también una ceremonia religiosa, que tiene el objetivo de curar una enfermedad, causada por un demonio.

Originario de África Oriental en realidad es para todo el cuerpo y para aliviar todo mal, es un acto Liberador y si se hace debidamente debe de acompañarse de personas expertas en el tema y un guía y una sacerdotisa o matrona u hombre sabio que proteja, canalice y lleve a buen término tal ritual, pues de lo contrario estaríamos despertando malas energías y enfermedades que se saldrían de control. El ritual de Zaar o su danza, dura tantas horas como la bailarina o el practicante resista, quiera o caiga extenuado.

La palabra “Zaar” significa “visitación”, que se refiere a ser “visitado” por un espíritu o demonio.

La danza de Zaar es un ritual realizado entre y para mujeres.

El ritmo común mente usado en esta ceremonia es el ayoub (dom, a-tak-a dom), empezando lento y volviéndose cada vez más intenso; uno de los movimientos comunes de esta danza son las sacudidas de cabeza y cabello, que van siendo cada vez más intensas hasta llegar al colapso total; esto es debido a que se cree que el último lugar donde el espíritu se aloja es en el cabello, y es allí donde se adhiere antes de ser finalmente arrojado.

Zar o Zaar, es una costumbre religiosa pagana, al parecer, originarios de Etiopía central durante el siglo XVIII, más tarde extendiendo por todo Oriente y África del Norte. Personalizado Zar implica la posesión de un individuo (generalmente mujeres) por un espíritu. También se practica en Egipto, Sudán, el sur de Irán y otros lugares de Oriente Medio.

Un instrumento musical aparece en el ritual es el Zar Tanbura, una lira de seis cuerdas, que, al igual que la práctica Zar en sí mismo, existe en varias formas en una zona que se extiende desde el este de África a la Península Arábiga. Otros instrumentos incluyen la mangour, un cinturón de cuero cosido con pies de cabra y muchos y diversos instrumentos de percusión.



DANZAS SUFIES:

La danza derviche es una danza espectacular, aunque no se trata de dar espectáculo, si no de dar la Gloria de Dios a la gente. Con ser la técnica de refinamiento espiritual más potente, (si exceptuamos la reclusión, o encierro voluntario a requerimiento del sheik, en una celda durante cuarenta días) y conocida del sufismo, sin embargo, en sinergia con el salat, (oración), el diker (recuerdo de los atributos de Allah), el eneagrama, la meditación murokaba (meditación en el maestro) y alguna otra técnica espiritual sufí, los efectos sobre el practicante serán reveladores, y conducentes a la apertura de su corazón. Suele ocurrir, que cuando todo ha ido bien, y la energía de Allah ha fluido intensamente, al concluir el giro, nadie se acerca al girador, imbuido aun por un halo de luces y de misterio. Cuando la cosa ha ido sólo regular, a ojos del girador, entonces la gente, piadosamente, se acerca a felicitar al derviche. El derviche agradece pase lo que pase, pues no debe preocuparse por la aceptación de la gente, o por su frialdad, y se va a su casa. Sabe que todo es porque Allah lo quiere, y nunca se aprovecha de su situación, o de la admiración que despierta para ganar amigos. La práctica regular del giro derviche, reporta al girador una forma física óptima, puesto que se trata de un ejercicio aerobio que contribuye a ensanchar la capacidad torácica, lo cual, ayuda a cantar mejor. La eliminación de toxinas purifica el cuerpo físico. Además, fortalece las piernas. El giro derviche, en cuanto a sintonización con todo lo que existe en el universo, dota a todo el cuerpo, célula a célula, de un tono vital exultante y alegre, que se traduce en un aspecto general saludable y rejuvenecido. En lo anímico, uno anda bien centrado, con las ideas más claras, y con un montón de energía disponible para ayudar siempre a los demás. También se despiertan la intuición, la creatividad y el valor de un corazón abierto. Es el empoderamiento espiritual, o presencia permanente de Dios.

Ahmed Shariff.



16. CONCLUSIÓN

Puedo concluir que como la Biodanza trabaja los potenciales genéticos humanos a través del movimiento y la música, la danza del vientre pura, sin pasos determinados o coreografías, también es una danza orgánica y nos ayuda al desarrollo de los potenciales expresivos, artístico, emocional, espiritual y al encuentro de la propia identidad. Esto porque nos recuerda nuestra memoria genética de los antiguos rituales llenos de sabiduría.

17. AGRADECIMIENTOS

Agradezco a la vida por darme la oportunidad de vivir, a mi madre por darme la vida.

A mi abuela por darme a mi madre, a mi esposo por darme a mis hijos.

Gracias mamá por apoyarme con mis niños y por siempre estar presente.

Gracias a mi esposo Eric por estar, confiar y apoyar siempre en cada una de mis ideas, sueños y proyectos. Darme el espacio y tiempo necesario para hacer mis actividades.

Gracias hijos por el tiempo que no estuve presente y por esperarme siempre con una sonrisa.

Gracias a Andrea Cáceres por la supervisión y los consejos en mi proceso de práctica.

Gracias A Cecilia Toro por ser una gran maestra, por enseñarme la Biodanza, por tener la escuela en un pedacito del paraíso que fue mi hogar cada fin de semana de módulo.

Gracias a mi familia, amigos y todos los que han pasado por mi vida para hacerme la persona que hoy soy.

Gracias al universo que en su bella sincronía movió los hilos del tiempo para darme la oportunidad de encontrar mi camino.

18. BIBLIOGRAFÍA:

- Libro Biodanza y los 4 elementos, Rolando Toro Araneda, editorial cuarto propio 2013
- Libro Biodanza, Rolando Toro Araneda, editorial cuarto propio 2007
- Libro Principio Biocéntrico, Rolando Toro Araneda, editorial cuarto propio.2014
- Libro La inteligencia afectiva, Rolando Toro Araneda, editorial cuarto propio 2012
- Libro Ayudar a crecer Neurobiología y Biodanza, Rolando Toro y Cecilia Toro Acuña 2015
- Módulos de escuela del 1 al 29 escritos por Rolando Toro Araneda
- Carl Gustav Jung (2002), Los Arquetipos y lo Inconsciente colectivo, Editorial Trotta
- <https://giroderviche.wordpress.com/la-danza-sufi-de-los-derviches-turcos/>
- Estilos tradicionales de la danza Egipcia Mariel Sitka, editorial mándala S.A 1995
- Beatriz Merino (2003), El Despertar de la Diosa, Mándala Ediciones