

Teatro Al Tiempo

Beatriz Crespo Seguín.

C/ Parras nº8 , 41002. Sevilla.

teatroal tiempo@yahoo.es

La Danza Oriental:

ORIGENES:

El origen de esta danza tiene un carácter religioso, que se desarrolló en los templos, por bailarinas en alusión a la fertilidad de la tierra y eran fecundadas por el dios del sol Ra para los egipcios, además del folklore de los campos y ceremonias de boda en su gestación aparte de la influencia árabe, intervinieron elementos de otras culturas como son la Faraónica, la Fenicia, la Hindú, la turca, la Nubia o la Berber. El estilo Egipcio es el que se ha impuesto en el mundo entero y de donde proviene el nombre de Danza Oriental o Raks Sharki; por ello, Egipto es referencia obligada en todo lo que concierne no sólo a esta danza, sino a cuanto con ella se relaciona: música, indumentaria, etc.

DESCRIPCIÓN:

El cuerpo es concebido en tres partes o triángulos con los vértices hacia abajo que se mueven aisladamente.

El primer paso sería, pues alinear el cuerpo correctamente en el sentido de la gravedad, para que esto sea posible:

-realizaremos un calentamiento y un estiramiento al principio de la clase partiendo de una colocación correcta de la columna y mayor conciencia postural.

El segundo paso sería contactar con todas las articulaciones del cuerpo una a una, y devolverles su autonomía.

-realizaremos técnicas de movimientos de danza enfocados a fortalecer cada articulación y musculatura, devolviéndoles más vitalidad sin esfuerzo.

TECNICA:

Posteriormente, entraríamos a conocer las llamadas “figuras básicas”: círculos, ochos, eses... y varios tipos de ondulaciones de la columna vertebral, caderas y brazos que hemos de aprender a combinar simultáneamente con un movimiento vibratorio (energía que recorre la columna estimulando los plexos nerviosos y ayudando a activar la musculación)

Esto y unos movimientos enérgicos de caderas que acompañaremos con ritmos y melodías creando los pasos y desplazamientos propios de la danza.

Esta es una danza muy natural, que simplemente nos devuelve la ductilidad y el uso de todo nuestro potencial energético y de movimiento. Es una cuestión de concentración y se realiza sin esfuerzo.

Es un ejercicio a la vez sedante y estimulante, debido a que los movimientos rápidos y enérgicos se alternan con los lentos y ondulantes, y a veces incluso se efectúan a la vez.

BENEFICIOS:

Coordinación muscular y fortalecimiento de esta debido a la estimulación no sólo física sino emocional.

Corrección de los problemas de la columna vertebral.

Aumento de la energía vital, ideal para aliviar las depresiones, por el aumento de la autoestima y reafirmación.

Relajación.

Mejora de la apariencia física ya que es un ejercicio completo.

Incluso a nivel visceral, estas vibraciones ejercen una especie de masaje interno, sobre todo en los órganos reproductores.

En cuanto al plano emocional del Ser, este es precisamente el hogar de la danza.

Se baila para expresar sentimientos, y a su vez, determinados movimientos generan un tipo de sentimiento.

Y el caso particular de la Danza Oriental está diseñada para expresar sólo emociones positivas: alegría, juego, dulzura, cariño.

Además de tener su propio registro de movimientos tan diferente al de occidente, nos sentimos inundar por un alubión de sensaciones nuevas, muy placenteras y eso ya es muy enriquecedor en sí mismo, pero que por añadidura influye positivamente en nuestro estado de ánimo y nuestra percepción de nosotros mismos y del mundo.

Esta danza no es tal sin el aspecto improvisación, fomentando pues la espontaneidad y la creatividad.

En su aspecto coreográfico, toda danza obliga a un esfuerzo mental, a desarrollar la imaginación, a contar los pasos, a memorizar, etc. Lo que constituye también una gimnasia mental.

Por último, a nivel espiritual sí tenemos en cuenta su origen es como un rezo y agradecimiento en forma de ofrenda a los dioses.

Un Saludo;
Beatriz Crespo.

