



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE FILOSOFÍA Y LETRAS

**LA DANZA DEL VIENTRE: UNA HERRAMIENTA PARA EL
ENTRENAMIENTO CORPORAL DEL ACTOR**

T E S I S

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:
LICENCIADA EN LITERATURA DRAMÁTICA Y
TEATRO**

P R E S E N T A:

JOCELYNE POSADAS MORA



**DIRECTOR DE TESIS:
MTRO. JOAQUÍN HERNÁNDEZ SÁNCHEZ**

CIUDAD UNIVERSITARIA, CD.MX. 2022



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

INDICE

Agradecimientos	4
Introducción	6
Problemática.....	10
Entrenamiento	17
El actor.....	21
Resumen histórico y técnico de la Danza del Vientre	24
Descripción de movimientos de la danza del vientre	28
TABLA 4. Resumen de movimientos de la <i>danza del vientre</i> que provocan un estímulo en el actor.....	29
Tabla 5. Descripción de movimientos.....	31
Metodología práctica y observaciones.....	33
Sesión 1	33
Sesión 2.....	38
Sesión 3	42
Sesión 4	46
Sesión 5	48
Relación entre la danza del vientre y el teatro	53
Conclusión.....	61
Referencias bibliográficas.....	62
Bibliografía.....	63
Anexos.....	64
Tabla 1. Muestra de habilidades a desarrollar con la <i>danza del vientre</i> y su correspondencia con el temario de Expresión Corporal del Plan de Estudios.	64
Tabla 2. Comparativa de materias y horas por semana, de las 3 instituciones mencionadas.	70
Tabla 3. Deficiencias en el cuerpo de los estudiantes contrastadas con el plan de estudios.	72
Figura 1.	75
Figura 2.	76
Figura 3.	77
Figura 4.	78
Figura 5.....	79
Figura 6.	79
Enlace para escuchar y visualizar los audios y videos	80

Agradecimientos

En primer lugar, quiero reconocer a la Universidad Nacional Autónoma de México, la Facultad de Filosofía y Letras y el Colegio de Literatura Dramática y Teatro por brindarme todos los recursos y herramientas que fueron necesarios para llevar a cabo el proceso de investigación. No hubiese podido arribar a estos resultados de no haber sido por su ayuda.

También, quiero agradecer a mi asesor el Maestro Joaquín Hernández Sánchez, quien con sus conocimientos y apoyo me dirigió a través de cada una de las etapas de este proyecto, brindó el espacio, alumnos y bibliografía para alcanzar los resultados que buscaba. Gracias por apoyar y aceptar el proyecto y abrirle tantas posibilidades tanto de reflexión como de desarrollo, he disfrutado el camino que recorrimos a lo largo de la investigación y redacción de este trabajo.

Además, mi más sincero agradecimiento a mi sínodo: la Maestra Rosa María Gómez Martínez, el Maestro Óscar Martínez Agiss, el Licenciado Bruno Castillo Díaz y la Profesora Nhorma del Carmen Ortíz Perea; quienes se tomaron el tiempo de leer con detenimiento este proyecto, darme una gran retroalimentación que me ayudó a ser consciente de cómo estaba manejando la investigación. Sus notas me ayudaron a ver la validez y pertinencia de este trabajo.

A su vez el agradecimiento es extensivo a todas mis maestras de *danza del vientre*: Erika Niño (Jassiba), Raquel Dávila, Pilar Bernal, Kesné Cruz y Maria; quienes de una u otra manera inspiraron este proyecto, en especial, Erika, quien me brindó la mayoría de la bibliografía referente a la danza oriental.

Más aún quiero reconocer y agradecer a mis compañeros y amigos: Diana Miranda, Melissa Álvarez, Beatriz Bermúdez, María Fernanda Ocampo, Isabela Valera, Martín Suárez, Andrea Salgado, Andrés Martínez, Mariana Pérez y Alonso Cárdenas; quienes hicieron posible esta investigación práctica, gracias por unirse al proyecto, brindarme su tiempo, retroalimentación y permitir que sus cuerpos se movieran con esta danza.

De modo semejante extiendo mi agradecimiento a Meraki Teatro (Mario Esteban Martínez, Andrea Salgado, Mariana Pérez, Diana Miranda, Melissa Álvarez), quienes me dieron una gran retroalimentación del escrito y sobre todo a Karla Gabriela Román cuya ayuda en redacción y estilo fue fundamental para que el texto tuviera coherencia y continuidad.

Finalmente, agradezco a Nymeria quien se quedaba conmigo mientras redactaba en la madrugada y aún más importante a mis padres, Araceli Mora Cadena y Javier Posadas

Bolaños, quienes me tuvieron paciencia, apoyaron incondicionalmente y acompañaron con escucha y amor en todo este proceso. Gracias infinitas por haberme traído a este mundo, por ser las personas con las que siempre puedo contar y comparten mi emoción por los temas que ustedes desconocen o no les apasionan, por brindarme todos los recursos para llegar hasta donde estoy y siempre ver por mí. Gracias por todo, les amo.

Gracias, querido lector, por interesarte y adentrarte en este texto.

Introducción

La presente investigación nace de observar las puestas en escena finales de un grupo de estudiantes del Colegio de Literatura Dramática y Teatro (generación 2014, *Prohibido enamorarse en la OUT*), la Escuela Nacional de Arte Teatral (puesta en escena del 2014, *Esperando a Godot*) y el Centro Universitario de Teatro (puesta en escena 2014, *Ventanas*). A raíz de estas observaciones empíricas y contraponiendo las habilidades corporales necesarias a desarrollar por parte de los estudiantes y las que presentan sus cuerpos; puedo decir que en general, los estudiantes del Colegio tienen menos desarrollado su trabajo corporal y escénico ya que en sus propuestas hay falta de manejo corporal y como consecuencia la expresividad escénica se ve afectada en comparación con las propuestas que he visto de las otras dos instituciones. Analizando las ideas de diversos autores teatrales, encontré que el cuerpo de los estudiantes del Colegio que observé, en esta puesta en escena, presentan varias dificultades en su desarrollo que más adelante detallaré; por lo que decidí que mi objeto de estudio fuera el cuerpo de estos estudiantes del Colegio de Literatura Dramática y Teatro.

Con mi objeto de estudio establecido tenía que poner en diálogo el cuerpo que presenta carencias de estos estudiantes del Colegio de Literatura Dramática y Teatro en contraposición con el cuerpo idealmente entrenado que proponen desarrollar los autores en los cuales me apoyaré para realizar este estudio: Eugenio Barba, Peter Brook, Yoshi Oida, Carol Müller, Tony Barr, Lee Strasberg y Uta Hagen. Al identificar las deficiencias de los cuerpos de este grupo de estudiantes del Colegio que más adelante se desarrollan a detalle y los aciertos del cuerpo ideal que proponen los autores surgen las preguntas ¿qué posibles herramientas de desarrollo corporal y por lo tanto energético y expresivo pueden utilizar estos estudiantes del Colegio para contribuir a su desarrollo como profesionales? ¿Cuáles de estas herramientas son de fácil acceso para cualquier estudiante y que sean eficientes? Considerando además de los autores mi experiencia práctica, he encontrado que la danza es una buena aproximación pues contribuye a mejorar la condición física, lo que conlleva a desarrollar habilidades corporales. Particularmente la técnica y metodología que ofrece la *danza del vientre* es conveniente para mejorar el entrenamiento hacia la escena del actor en formación.

Cabe mencionar que esta investigación se contrapone con la tesis que afirma que la especialización del cuerpo en una técnica dancística es inadecuada para el entrenamiento

actoral ya que limita los movimientos o los predispone corporalmente, especialmente en aquellos que aún no reciben un entrenamiento corporal básico (*sensu*, Hernández)¹. A lo largo del desarrollo de esta investigación se comprobará que con la práctica y asimilación de ejercicios seleccionados y concretos de la *danza del vientre* se puede entrenar de manera óptima el cuerpo de los actores en formación.

Planteado lo anterior, dirigimos nuestro esfuerzo a lo que busca defender esta tesis: Por medio de ejercicios específicos de la técnica de esta danza es posible entrenar la inducción a un estado mental y energético ritual que les permite a los actores obtener mejores grados de concentración y atención. La musculatura del cuerpo del actor se relaja y facilita percibir el cuerpo, sus posibilidades de movimiento y expresión desde la literatura dramática hacia la escena.

La hipótesis de trabajo general es que la *danza del vientre* es una danza integral, en la que se entrena, percibe y conoce la expresividad, la emotividad, el crecimiento personal y el cuerpo sin tensión, pues el cuerpo de un actor necesita permanecer relajado y activo en el contexto de su práctica escénica. Tampoco produce agotamiento muscular, lo que responde a la necesidad de entrenamiento de estos estudiantes que en el caso del Colegio está conformado por gran heterogeneidad de cuerpos. Los movimientos extracotidianos de dicha danza le confieren a la musculatura una plasticidad sutil de ligereza y contundencia en los movimientos del cuerpo del actor. Con esto en mente, la meta de la investigación es observar y examinar la modificación de la tensión en la musculatura y su movilidad para analizar cómo influye a nivel expresivo en los cuerpos de los participantes después de practicarla.

Para ello se clasificaron las necesidades corporales a desarrollar en 7 rubros: postura, ritmo, fuerza, flexibilidad, disociación de las partes del cuerpo, percepción del espacio y percepción del cambio de peso. Se impartieron sesiones de *danza del vientre* configurado de tal manera que los ejercicios tuvieron los siguientes objetivos que se conectan con el plan de estudios vigente²

1. Mejorar la postura y su autopercepción.

¹ Discutido durante las clases con los compañeros y asesorías para esta investigación con el Mtro. Joaquín Hernández durante los meses de marzo a mayo de 2019.

² Véase Tabla 1, Anexos

2. Realizar un mismo movimiento con diferentes ritmos musicales para estimular diversos estados de ánimo y experimentar la dosificación de la energía.
3. Disociar partes del cuerpo con ejercicios que exigen separar el torso de la cadera.
4. Flexibilizar el cuerpo (articulaciones, ligamentos, músculos, tendones, ampliar rango de movimiento) para obtener un mayor manejo expresivo sobre él.
5. Flexibilizar al actor llevando su tono muscular al estado óptimo para la expresión (sin rigidez y/o flacidez).
6. Mejorar la percepción espacial (propiocepción).
7. Optimizar la percepción de peso (cambios de peso y niveles)

Se llevaron a cabo estos objetivos al impartir 5 sesiones de apropiamiento de los movimientos de danza antes mencionada a un grupo de 10 egresados del colegio que la desconocían. Se seleccionaron cuidadosamente los ejercicios y secuencias de movimientos que sirvieran al propósito de la investigación, siguiendo como criterio de selección que los ejercicios ayuden a conseguir los 7 objetivos antes mencionados, la facilidad para que el cuerpo promedio, es decir con cualquier complexión y nivel de entrenamiento, los realice en el corto tiempo en el que son asimilados. Dicha clasificación y criterios fue necesario ya que la *danza del vientre* es una vasta disciplina, con múltiples movimientos, y al elegirlos minuciosamente tomando en cuenta las habilidades que la misma puede aportar al entrenamiento corporal y expresivo del actor resulta plenamente útil para el objetivo de esta investigación, más adelante en el desarrollo de la técnica se explica la razón de cada ejercicio elegido.

En las páginas posteriores de esta investigación se hablará sobre la problemática específica que impulsó dicho trabajo, las carencias y aciertos por parte del Plan de estudios que ofrece nuestro Colegio de Literatura Dramática y Teatro en cuanto al entrenamiento corporal, sólo con el objetivo de identificar la raíz de la falta del manejo energético por parte de estos estudiantes que observé y las dificultades corporales que enfrentan. En el segundo capítulo se hablará sobre las necesidades y habilidades a desarrollar en el entrenamiento corporal por parte de los actores, la conciencia corporal, la sensibilidad, la técnica, la constancia, el

equilibrio y manejo energético. Enseguida se presentará la definición y campo de acción del actor haciendo una conexión con las habilidades mínimas necesarias para entrar a escena y representar un personaje. Se conectarán dichas habilidades con la *danza del vientre* haciendo un resumen histórico y técnico de ella para continuar con la metodología de la investigación práctica de este trabajo y analizando los resultados de la presente exploración, se intentará sostener que en efecto la danza promueve la relajación de la coraza muscular, facilita la movilidad y expresión de las obras teatrales a través del cuerpo. Para finalizar encontraremos la conexión de la *danza del vientre* y el Teatro, lo que los distingue y los une, el cuerpo expresivo del intérprete.

Problemática

Como mencioné en la introducción, en las propuestas escénicas del grupo de estudiantes observado del Colegio de Literatura Dramática y Teatro presentó carencias en el manejo corporal comparado con las propuestas que he visto de la Escuela Nacional de Arte Teatral y el Centro Universitario de Teatro. Esto, en mi experiencia, se debe en buena parte al plan de estudios de las escuelas; en la Licenciatura en Actuación que ofrece la Escuela Nacional de Arte Teatral, del mismo modo, en el Centro Universitario de Teatro se imparten en todos los semestres materias de entrenamiento corporal [Tabla 2, Anexos]. Como resultado el entrenamiento corporal de sus estudiantes es adecuado y se ve reflejado en sus exámenes finales; en donde he visto que las propuestas escénicas reflejan un arduo trabajo corporal, de acrobacia y combate escénico para mostrar las habilidades de sus estudiantes.

Mientras que en el plan de estudios del Colegio de Literatura Dramática y Teatro solo existen 2 materias enfocadas al entrenamiento corporal de los actores: Introducción a la expresión verbal y corporal y Expresión corporal, esta última no es de carácter obligatorio, lo cual responde a necesidades administrativas al ordenar el mapa curricular y organizar los horarios, además de que la carrera tiene la figura académica de licenciatura. Estas dos materias sólo abarcan hasta el sexto semestre; esto ocasiona que el desarrollo de las habilidades expresivo corporales de los actores sea menor con respecto a las escuelas anteriormente mencionadas con base en las observaciones ya expuestas. Estas diferencias existen probablemente debido a que las primeras dos escuelas forman únicamente actores mientras que el Colegio de Literatura Dramática y Teatro busca abarcar todas las áreas necesarias para la profesión teatral ya que se trata de una licenciatura que, dentro de la vocación universitaria de una facultad, promueve la continuidad hacia un posgrado ocasionando que el área de actuación tenga carencias de entrenamiento debido a la falta de tiempo.

No obstante, existe el área de actuación dentro de la carrera que ofrece el Colegio, donde se imparte formación actoral a nivel licenciatura; los estudiantes que se forman en ésta área aspiran a ser actores, por lo tanto, es de vital importancia que tengan las habilidades corporales necesarias para estar en escena, o bien tener las capacidades para ingresar a alguna de las otras dos instituciones como extensión del grado de licenciatura a falta de posgrados que sean escénicos. Por otro lado, existe la limitante de los horarios de la materia expresión corporal, que, si bien el colegio cuenta con varios profesores y maestros que imparten la materia con

diferente enfoque de libertad de cátedra cada uno, todos tienen el objetivo de preparar el cuerpo para la escena en concordancia con el plan de estudios vigente; sin embargo, el cupo de las clases de expresión corporal no cubre las necesidades de los estudiantes de actuación. La problemática no radica exactamente en el cupo de los grupos, sino en los horarios, que se empalman con otras materias de carácter obligatorio en el plan de estudios. Esto implica que, en algunos casos, ciertos estudiantes carecen de la posibilidad de matricularse en la clase de expresión corporal, como fue mi caso, pues fue imposible encontrar un lugar dentro de los grupos de esta materia que se acoplara a mi horario y necesidades.

Si bien la responsabilidad de entrenar su cuerpo en alguna disciplina física es de los estudiantes, el tiempo estipulado para las clases de expresión corporal resulta insuficiente para entrenar adecuadamente el cuerpo y en ocasiones, se carece de una guía óptima con sugerencias de actividades extra clase para dicho entrenamiento lo cual influye enormemente en el desarrollo de los estudiantes, quienes por otra parte debido a la sociedad en la que vivimos pueden carecer de hábitos alimentarios adecuados o del hábito de ejercitarse.

Por lo tanto, los estudiantes ingresan a la carrera, en ciertos casos, con pésimos hábitos alimentarios y sin la costumbre de ejercitarse, como resultado de su baja condición física y capacidad pulmonar; al enfrentarse al entrenamiento del primer semestre descubren todas las deficiencias que tienen y en las que deben trabajar si su objetivo es ser actores adecuadamente preparados.

Ahora, desde el plan de estudios este primer acercamiento al entrenamiento está cubierto al tener que cursar obligatoriamente la materia Introducción a la expresión verbal y corporal, pues es en esta clase donde los aspirantes a ser actores descubren las habilidades de su cuerpo y sus actuales limitaciones, también se adquieren las primeras herramientas para trabajar con su cuerpo y mejorar lo que necesiten. El inconveniente comienza en el tercer semestre, aún si los estudiantes deciden cursar la materia optativa llamada Expresión Corporal que abarca únicamente 4 horas a la semana resulta insuficiente, ya que es sumamente difícil entrenar un cuerpo en un tiempo tan reducido por las implicaciones fisiológicas que puede llegar a tener; como consecuencia, por lo menos este grupo de estudiantes observado carece del entrenamiento necesario para lograr un óptimo desempeño en escena durante la carrera, pues, aunque mejore la condición física, genere resistencia, aumente la fuerza muscular, elasticidad muscular y la flexibilidad de las articulaciones, difícilmente se alcanza el objetivo de

hacer la traducción de estas habilidades en la energía mínima necesaria para interpretar en escena lo que está dentro de una obra de teatro a nivel texto.

Mencionaré las dificultades físicas que presentan estos estudiantes del colegio [Tabla 3, Anexos]. En primer lugar, tienen escasamente desarrollada la propiocepción, ya que muchas veces desconocen cómo moverse en el espacio escénico, qué acciones son visibles y cuáles no; como consecuencia de esto tampoco perciben el espacio escénico y sus elementos incluyendo a otros actores en escena. Una forma de corroborar lo anterior son los ejercicios grupales donde frecuentemente hay accidentes durante las clases de actuación, sobre todo en los primeros años, pues mientras los estudiantes caminan chocan o golpean a sus compañeros; otro ejemplo es que no se dan cuenta cuando otro compañero de escena se interpone entre ellos y el público impidiendo que éste pueda verlos, demostrando que les falta dominio del espacio escénico y percepción orgánica de su distancia con respecto a sus compañeros y el público.

Existe [...] un sistema de control, especie de radar interno que permite al actor-bailarín observarse mientras actúa. No se mira con sus ojos, sino mediante una serie de percepciones físicas que le confirman qué tensiones no habituales, sino extracotidianas, habitan su cuerpo. (Barba, 1990). Es este radar el que le permitirá al actor conocerse e identificarse dentro del espacio escénico. Las habilidades a desarrollar por parte de los estudiantes consisten en formar este radar, concretamente necesita maximizar su capacidad cardiovascular, tener fuerza muscular, flexibilidad en las articulaciones, elasticidad muscular, resistencia, percepción del tono muscular y expresión del mismo. Sin embargo, es necesario encontrar el punto medio entre un cuerpo con demasiado trabajo muscular y el necesario para poder utilizar expresivamente el cuerpo sin llegar a la tensión, es adecuar el entrenamiento para poder transitar de la técnica de este hacia la expresión asertiva del cuerpo logrando ligar los movimientos del cuerpo.

Para lograr conseguir todo ello el estudiante puede elegir la técnica corporal que prefiera, deberá dominar la técnica elegida y usarla a su disposición. *Las técnicas extracotidianas del cuerpo consisten en procedimientos físicos que se basan en la realidad que se conoce, pero según una lógica que no es inmediatamente reconocible.* (Barba, 1990). Puesto que los códigos utilizados en danza se caracterizan por hacer cambios en los movimientos para apartarse de lo cotidiano, la danza es un buen punto de partida para el entrenamiento corporal del actor. Con ella se aprende un equilibrio diferente en el movimiento del cuerpo y lo que

Barba llama “la danza de las oposiciones” que es identificar el contra-impulso que cada movimiento requiere. No obstante, esos principios son para identificarlos dentro del cuerpo y usarlos a conveniencia, de ninguna manera para su uso evidente en escena, es decir, el personaje no realizará pasos de danza notorios, sino que el actor usará su entrenamiento para ayudar a modificar algún movimiento en relación con la obra teatral. Los principios que sirven para la danza son los movimientos que desbloqueen los músculos y articulaciones dejando el cuerpo con un tono muscular adecuado para su libre uso en escena. Cuando el cuerpo comienza a adquirir posturas y hábitos característicos de la danza que al actor se le imposibilita neutralizar o abandonar, el entrenamiento dancístico deja de ser útil, ya que el objetivo del entrenamiento debería ser mantener el cuerpo del actor neutro y a la disposición de cualquier personaje.

La energía es otro de los problemas que observe en estos estudiantes del Colegio de Literatura Dramática y Teatro. *La energía del actor es algo preciso que todos pueden identificar: su fuerza muscular y nerviosa. No es la pura y simple existencia de esta fuerza lo que nos interesa porque de hecho ya existe, por definición, en todos los cuerpos vivientes, sino la manera como se modela y con qué perspectiva. [...] estudiar la energía del actor significa entonces interrogarse sobre los principios a partir de los cuales los actores pueden modelar, educar su fuerza muscular y nerviosa según una modalidad que no es la misma que la vida cotidiana.* (Barba, 1990). Debido a que la ficción opera de manera diferente a la realidad, la energía requerida para la ficción es sustancialmente diferente con respecto a la de la vida cotidiana; no solo se apega a la personalidad y carácter del personaje, sino que se debe modular al espacio y género teatral. Es necesario que los actores desarrollen las técnicas para reconocer la diferencia entre la energía al entrar en ficción y la de la vida cotidiana; hacer esa distinción y su adaptación para la ficción contenida en el texto dramático es lo que propiciará tener la presencia adecuada para estar en escena.

Dicho esto, la energía de los estudiantes en escena es, en la mayoría de los casos, insuficiente o cotidiana pues en las escenas que presentamos para las clases algunos compañeros están encorvados, arrastran los pies, los movimientos que hace su cuerpo son discordantes con la escena que están representando; en general su cuerpo parece estar abandonado, lo que me lleva a pensar que carecen de un amplio autoconocimiento del mismo, y de la facilidad de reconocer cuando entran o salen de ficción. [...] *lo que nosotros llamamos “técnica” es una forma especial de utilizar nuestro cuerpo. Lo usamos de manera*

sustancialmente diferente en la vida cotidiana y en situaciones de “representación”. A nivel cotidiano tenemos una técnica del cuerpo determinada por nuestra cultura, condición y oficio. Pero en una situación de “representación” existe un aprovechamiento del cuerpo mediante una técnica corporal que es totalmente distinta. Se puede pues, distinguir una técnica cotidiana de una extracotidiana. (Barba, 1990). Es verdad que debe existir una distinción entre la percepción del cuerpo en la vida personal y la energía y percepción requeridas para el trabajo escénico, sin embargo, creo que la habilidad de modificar la energía para el trabajo en escena se desarrolla deficientemente por parte de los estudiantes.

Habiendo expuesto las carencias que presentan los cuerpos del grupo observado, que recapitulando y principalmente son: falta de autopercepción, conocimiento del cuerpo y un pobre manejo energético, derivados de la falta de fuerza, resistencia, flexibilidad y dominio de una técnica que los ayude a obtener el desarrollo de esas habilidades. Es necesario encontrar una herramienta técnica que se pueda obtener fuera de las clases que oferta el Colegio y que cubra las necesidades de entrenamiento físico, constante y prolongado, que a la vez sea accesible y flexible en horarios y costos.

Existen diversos cursos o talleres teatrales de entrenamiento corporal que se imparten a lo largo del año en diversas instituciones y centros culturales, sin embargo incumplen la condición de ser constantes y prolongados, ya que la mayoría tienden a tener una duración de pocas semanas o meses y como se argumentará en el próximo capítulo, el entrenamiento debe ser constante y sin interrupción en la medida de lo posible, además rara vez son accesibles monetariamente; naturalmente tomar dichos cursos o talleres es de gran provecho para los actores y estudiantes de actuación ya que brindan muchas herramientas aplicables en la labor actoral, no obstante dejan de ser una opción a largo plazo.

Las clases de danza, resultan ser buena opción ya que aportan un entrenamiento constante puesto que los cursos normalmente se administran por semestres o años dependiendo el estudio o centro cultural y se renueva el grupo o clase al terminar estos periodos; así mismo, ofrecen un entrenamiento prolongado, pues al no estar sujeto a un periodo de tiempo, sino al avance del grupo, la enseñanza es escalable, es decir que se van añadiendo cada vez más habilidades y destrezas a dominar por curso. Aunado a esto, existe un gran repertorio de lugares que imparten clases de danza en diversos horarios, lo que da mayor flexibilidad a la hora de elegir el tiempo, lugar e instructor con el que cursar las clases de danza. En cuanto a

los costos, varían dependiendo del lugar, instructor y tipo de curso, lo que ayuda a que el estudiante pueda elegir qué está dispuesto a pagar y cuánto puede cubrir su aprendizaje.

Iniciando con el tema que nos compete: La *danza del vientre*. Existe la pregunta: ¿Por qué proponer esta y no otra danza como herramienta para el trabajo corporal del actor? Por la enorme atención que requiere tener el actor al cuerpo: esta danza ayuda a encontrar y conocer el centro de gravedad del cuerpo, porque debe aprender a disociar diferentes partes del mismo para utilizarlas simultáneamente y aprende a equilibrar la energía en él.

Hay una mayor conciencia corporal, aumento de la concentración, más capacidad de visualizar e imaginar, corrección postural, más capacidad de sentir las emociones, sentido del ritmo y razonamiento espacial. (Korek, 2005).

Puesto que es una danza completa e integral con relación al entrenamiento actoral, en su práctica se aprende a tener una postura adecuada, también a seguir diferentes ritmos dentro y fuera del cuerpo, así como movimientos con todas sus partes.

Aporta flexibilidad a todo el cuerpo, incrementa la resistencia corporal, reduce tensión y bloqueos en los músculos, aumenta la capacidad pulmonar, ayuda a que el torso pierda rigidez, desbloquea las articulaciones, mejora la coordinación psicomotora y eleva la capacidad de percepción del propio cuerpo. (Korek, 2005).

Es una danza que tanto hombres como mujeres pueden practicar sin que existan muchas diferencias en el estilo del baile que causen vicios corporales. Existen diversos elementos que el bailarín de esta danza aprende a utilizar, relacionar y tener control sobre ellos, como son: el velo, el bastón, las alas de Isis, abanicos de seda, velas, pois, sable y dagas.³ Por ello, creo que la ventaja para los actores sería que la forma en que se relacionan con estos elementos ayuda a cómo se relacionan con la utilería y los elementos en escena.

La postura que se aprende a tener es una postura firme pero flexible que permite un estado de alerta, pues la música del medio oriente tiende a tener diversas variaciones en la melodía y ritmo, asimismo cuando se baila con música en vivo el percusionista puede cambiar el ritmo en cualquier momento y la orquesta jugar con la melodía y repeticiones y el bailarín es capaz de adaptarse a estos cambios.

Se aprenden ritmos y adornos básicos que en la danza se tocan en un instrumento de percusión: crótalos.⁴ También se aprenden las distintas variaciones y combinaciones de los

³ Fig. 1. Anexos

⁴ Fig. 2. Anexos

ritmos. Esto ayuda a mejorar la atención, escucha auditiva y corporal, pues al mismo tiempo que se baila se tocan los crócalos y hay que escuchar a los compañeros si es un acto grupal.

Conjuntamente se trabaja la expresividad, pues el bailarín debe ser capaz de expresar e interpretar con el cuerpo entero la historia que cuenta la música. Los movimientos se hacen con precisión y contundencia, algunos requieren también de fuerza, por lo que los músculos se fortalecen y activan con esta danza.

Entrenamiento

Para tener claro qué necesidades corporales tiene un actor, mencionaré algunos puntos relevantes que han propuesto sobre el tema cuatro figuras importantes del teatro, mismas que estudié al cursar la carrera.

Cuando hacemos ejercicio de acrobacia, no es por el virtuosismo ni para convertirnos en acróbatas geniales (aunque a veces eso pueda ser útil y maravilloso), sino por la sensibilidad [...] Es muy fácil, en efecto, ser sensible en la lengua, en el rostro, en los dedos; pero lo que no está dado y debe ser adquirido mediante el ejercicio es la misma sensibilidad en el resto del cuerpo, las piernas, la espalda, el trasero [...] Sensible quiere decir que el actor esté a cada instante en contacto con todo el cuerpo. Que cuando se lance, sepa dónde se encuentra su cuerpo. (Brook, 1991)

Tomo las palabras de Brook para explicar que, en efecto, es fácil cobrar conciencia de las partes del cuerpo en las que estamos acostumbrados a sentir, como la lengua, las manos, la nariz, el rostro; sin embargo, carecemos de esa sensibilidad en el resto del cuerpo. Con la gimnasia el objetivo es sentir todas las partes del mismo, ser conscientes de ellas, que el actor sepa en dónde está cada parte de él. Lo más importante en el entrenamiento actoral es entonces auto conocer el cuerpo.

Poco importa la técnica o el estilo que se aprenda, de hecho, se pueden practicar disciplinas tan diferentes como el aikido, el judo, el ballet o la mímica y obtener el mismo beneficio; ello, porque aprendemos algo más allá de la técnica. (Oída, 1998)

Yoshi Oída afirma que el dominio de una técnica de ninguna manera es el fin, sino las habilidades que se adquieren de ella, es decir, que el actor tiene la necesidad de dominarla, sea cual sea, pero el objetivo es más que el mero dominio de ella, es el conocimiento de sus propias capacidades y limitaciones físicas y emotivas, que gracias al desarrollo de dicha técnica adquirió y son con las que trabajará en escena.

Entonces, para que el entrenamiento sea el trayecto de una vida, debe inscribirse en la duración. No hay entrenamiento rápido, todo aquel que sea por

unidades, puntual, sin visión global, está condenado a tener un efecto menor.

(Müller, 2007)

Carol Müller plantea que el entrenamiento físico del actor debe ser prolongado, cuando se entrena durante un periodo corto los resultados suelen ser también temporales. Aclaro que el actor en ocasiones debe entrenarse especialmente para un personaje, porque ése es un requerimiento de algunos. Así mismo, para tener un conocimiento más amplio del propio cuerpo e ir disminuyendo las limitaciones del mismo, el entrenamiento debe ser constante y podría decirse que de por vida.

Lo que importa es el proceso mismo (Müller, 2007), el trabajo de efectuar y dominar los ejercicios, la concentración que conlleva hacer propios los ejercicios y realizado esto, llevarlos más allá de los límites personales para ir extendiendo las capacidades del cuerpo y de la mente. Es a través de los ejercicios como el actor detecta sus dificultades y busca la manera de solucionarlas.

Meyerhold trabaja con la relación de la música, el ritmo y el movimiento [...] *Los ejercicios desarrollan el movimiento escénico en estrecha vinculación con el espacio donde se despliega, con los objetos manipulados, en una relación de contrapunto con la música.* (Müller, 2007) A través de la biomecánica es como él lleva a sus actores a romper con los límites de su cuerpo. Se apoya en el ritmo natural de cada individuo para que explore los movimientos de los que es capaz su cuerpo y cómo se relaciona con el espacio y los objetos; el ritmo de ese cuerpo determina cómo manipula su entorno y cómo el entorno lo afecta. Son movimientos específicos para el grupo, sin embargo, la manera en la que cada individuo hace suyo el ejercicio y manipula su cuerpo es lo que lo hace único, pues es su propio ritmo y el ritmo preestablecido lo que modifica la cualidad del movimiento.

Todo movimiento desencadena determinada emoción que varía según la persona, pero es esta relación movimiento-emoción o emoción-movimiento lo que desencadena la palabra y la acción. Es por eso que se trabaja tanto con el cuerpo, pues la conexión de todas las terminaciones nerviosas del cuerpo junto con el movimiento emotivo son lo que hace posible que los humanos actuemos y hablemos en la vida cotidiana; así que cuando el actor puede percibir y manejar esta unión es capaz de interpretar al personaje, pues se permite sentir la conexión del movimiento interno y físico del personaje.

Ahora ¿qué sucede cuando el movimiento emotivo sobrepasa las palabras? Meyerhold dice *Allí donde la palabra pierde su fuerza expresiva, comienza el lenguaje de la danza* (Müller,

2007); lo entiendo como el uso libre del cuerpo para expresar lo que es imposible decir con palabras, tal como dice la frase popular “Una acción dice más que mil palabras”. Es por eso que creo que la danza es una herramienta que libera las tensiones del cuerpo y que enseña a expresar las emociones a través de él. El movimiento de una mano, un brazo, o cualquier parte del cuerpo, con cierta cualidad, expresará mejor lo que pasa internamente con la persona que alguna palabra que pueda emitir.

El training tiene entonces dos propósitos: transformar el modo de moverse en escena, [...] dándole al actor modelos de segmentación de la acción escénica que pueda reproducir en diferentes combinaciones, en otros contextos, y cambiar su estado de ánimo cotidiano a un estado creador. (Müller, 2007)

Entonces, según Müller, el objetivo del entrenamiento es cambiar la forma de mover el cuerpo en escena pues la energía que se maneja en el escenario es mayor a la de la vida cotidiana y por lo tanto la cualidad de los movimientos también son más precisos, contundentes y significativos. El entrenamiento ayuda a ser más perceptivos, lo que permite que el actor capte lo que le rodea y pueda prever lo que ocurrirá antes de accionar. Para que esto ocurra se necesita un entrenamiento constante como el bailarín, deportista, pintor o el músico se entrenan: diario y con una repetición de ejercicios que los llevan a tener una técnica dominada.

Lo necesario a adquirir de la técnica es poner en forma al cuerpo, lograr “*Estar fuertemente presente*”, *no obstante, no representar nada* (Barba, 1990). Lo que quiere decir que es necesario aprender a estar presente con una amplia percepción del entorno y de uno mismo, sin fingir ni demostrar.

La vida del actor y bailarín se basa en una alteración del equilibrio. (Barba, 1990). En todo momento nuestro cuerpo está en movimiento y en una lucha de tensiones, aun estando estáticos y en reposo pues es necesaria la movilización y tensión de ciertos músculos para mantener la postura natural o simplemente la forma del músculo.

Las posiciones básicas de formas de teatro y danza orientales son una serie de ejemplos de distorsión consciente y controlada del equilibrio. [...] abandonar la técnica cotidiana del equilibrio y buscar un “equilibrio de lujo” que dilate las tensiones que rigen el cuerpo. (Barba, 1990)

Al alterar el equilibrio, el cuerpo y la mente se ven obligados a tener una mayor atención a los movimientos necesarios para sostener el cuerpo, lo que lleva a un mejor conocimiento de la propia anatomía y resistencia.

Mantener este equilibrio extra cotidiano requiere de una “danza de las oposiciones” que quiere decir que es necesario encontrar el contra impulso para cada movimiento, es el retraer el brazo antes de lanzar un puñetazo, encoger ligeramente la mano antes de estirla. La atención a estos sutiles movimientos que atienden a la tercera Ley de Newton “A cada acción corresponde una reacción igualmente proporcional, pero en sentido opuesto” es la clave de varios entrenamientos corporales y disciplinas. *La danza de las oposiciones se baila en el cuerpo antes que con el cuerpo* (Barba, 1990). Porque el impulso nervioso viaja desde que surge la idea del movimiento y se genera antes de ejecutarlo.

Haciendo un recuento, se necesita un cuerpo entrenado, un equilibrio extra cotidiano y encontrar el juego de las oposiciones, junto con esto aprender a economizar la energía, evitar desperdiciarla y tampoco utilizar menos de la necesaria.

Finalmente, el calentamiento es una parte muy importante porque dispone el cuerpo para el trabajo en la escena. Es más probable que ocurra una lesión si el actor elude el calentamiento. *El calentamiento es un proceso natural, orgánico, del actor* (Müller, 2007), por lo que cada trabajo requiere de un calentamiento diferente, así como cada cuerpo requiere diferentes ejercicios de calentamiento y el tiempo también varía.

Es un momento importante para la unidad del grupo y para la soledad de cada uno al interior del grupo. El calentamiento está vinculado al lugar, ya que éste también se calienta. Algo perdura cuando el público entra, una cosa sutil (Müller, 2007)

Por lo que el calentamiento, sea cual sea, es necesario para preparar también el espacio en el que la representación se llevará a cabo.

El actor

Ahora para saber qué necesidades corporales tiene un actor, es necesario saber primero qué es un actor. Tomaré como referencia solamente a los autores que he revisado de forma práctica dentro de mis clases de actuación dentro del colegio, pues son las que he asimilado corporalmente y con las que me siento familiarizada.

Tony Barr en su libro *Acting for the Camera*, dice que:

Actuar es responder a estímulos en circunstancias imaginarias en forma dinámica y creativa que es sistemáticamente congruente con el personaje y su entorno, correspondiente a su tiempo y espacio, que además comunica ideas y emociones a la audiencia.

Esta definición tiene como idea central la acción: responder a estímulos; esto quiere decir los movimientos que realiza un personaje y en tanto un actor está representando a dicho personaje, son entonces las acciones del mismo. Por lo tanto: es él quien se encarga de darle vida, a través de las acciones que realiza, conforme al carácter del personaje obtenido del texto dramático.

El cómo, de acuerdo con lo que dice la maestra Natalia Traven, es por medio del manejo voluntario de las emociones. Ella nos dice en sus clases, que la maestría en traducir la emoción en acciones específicas que concuerdan con el carácter del personaje es lo que hace un actor, al menos los actores del método de Strasberg, quienes trabajan partiendo de la emoción para llegar a la construcción física del personaje. La técnica es lo que permite manejar y poder traducir las emociones.

Con esto en mente se vuelven muy puntuales las necesidades del cuerpo, al trabajar con base en algo natural en el ser humano, como son las emociones, se parte del cuerpo para poder llegar a una acción específica. Cada cuerpo tiene una cualidad de moverse única, que puede modificarse según la emoción que siente. Por ejemplo, una persona que generalmente se mueve ligeramente, en un momento de rabia sus movimientos se vuelven más fuertes y contundentes. Esta modificación tiene su origen en la emoción y se vale del tono muscular para ser posible, por lo que el tipo de variación que realiza cada persona es diferente.

Dicho esto, puedo establecer las necesidades y habilidades básicas que un actor debería tener para poder darle vida al personaje. Strasberg, en su libro *Un Sueño de Pasión*, dice que

el principio básico para actuar es la relajación, cuando el cuerpo está relajado hay una mayor sensibilidad, por lo tanto, se puede recibir un estímulo y reaccionar a él pues éste se encuentra alerta y activo.

Como antes lo mencioné, Brook dice que es necesaria una mayor sensibilidad en las partes del cuerpo que rara vez percibimos. ¿Por qué? Desde mi punto de vista como ser humano y actriz se debe a que en la vida cotidiana reaccionamos con el cuerpo entero y lo hacemos de manera natural e inconsciente; sin embargo, al actuar es necesario tener la conciencia de todo el cuerpo y especialmente en esas partes que olvidamos en el día a día, por el simple hecho de que cada elemento en el escenario envía un mensaje, que al ser inconscientes de lo que realizamos con nuestro cuerpo los actores, podríamos estar mandando el mensaje equivocado: uno que es incongruente con el discurso de nuestro personaje que emana del texto literario dramático.

Es por esto que los actores necesitan conocer cómo reacciona su propio cuerpo ante determinados estímulos y poder modificar esa reacción a voluntad. Necesita conocer el alcance del movimiento de su cuerpo, la velocidad con la que se mueve y cómo se relaciona particularmente con el espacio. También es necesario que conozca cómo interactúa con sus compañeros de escena, la relación espacial que existe entre ellos, así como con la escenografía y utilería.

Uta Hagen, en su libro *El arte de actuar* afirma que el actor debe conocer el espacio y propone algunos ejercicios de construcción del mismo: que el actor acomode el mobiliario para construir el espacio del personaje, que se familiarice con cada objeto que se encuentre en el espacio y más adelante decida si utilizar u omitir los objetos en escena, pero con un amplio conocimiento de cada detalle de escenografía y utilería. Que nada esté sin un propósito, aun si solo existe como un elemento visual en la representación.

El escenario, el actor tendría que conocerlo y habitarlo, es más que pararse dentro de él. La disposición de los muebles, puertas, entradas, salidas, el entorno debe ser reconocido por el cuerpo del actor. ¿A qué me refiero con habitarlo? El cuerpo y la forma de movernos se modifican según el lugar al que entramos. De esta manera la forma en la que el actor se relaciona con los muebles (o falta de ellos), cómo camina entre el mobiliario, cómo se sienta y utiliza los objetos que están en el espacio se modifican según el personaje, la acción y el estado en el que se encuentra, de tal manera, lo que vemos en escena es una persona viva, que respira, interactúa y reacciona tanto a las personas que lo acompañan como a su entorno.

Ahora, como ya había mencionado, la energía para estar en escena es diferente a la de la vida cotidiana, pues es para contar una historia; con ello de ningún modo me refiero que la energía sea demostrativa, simplemente hay una mayor atención al espacio y al observador, no por ello sacrificando la naturalidad del personaje que a final de cuentas es una persona viva (en la dramaturgia contemporánea también máquinas u objetos animados) que interactúan con otros personajes y en la mayoría de los casos es irrelevante para él si lo observan, simplemente Es. De acuerdo con esto, la energía como actor es mayor a la de la vida diaria: fuerte y activa; sin embargo, la energía como personaje es natural y muchas veces cotidiana, respondiendo a las emociones que el personaje experimenta durante la función.

De acuerdo con mi experiencia como actriz, la *danza del vientre* es una herramienta útil, pues me ha ayudado a tener una mejor conciencia de mi cuerpo al tener que mover músculos que no percibía que tenía, al identificar ritmos y llevar a cabo movimientos con todas las partes de mi cuerpo de acuerdo al ritmo. También me ayudó a identificarme en relación con el espacio pues tenía un área asignada y si me salía de ella chocaba o golpeaba a mis compañeras; además me ayudó a tener un mayor control y manejo de objetos pues al usar un velo, abanicos, sable o bastón para bailar hay que tener precisión para poder hacerlo sin problemas. Esos cuatro ámbitos en los que dicha danza me ayudó a mejorar son la base del trabajo corporal del actor: conciencia corporal, ritmo, manejo del espacio y utilería. Estas características desarrolladas en los primeros años de la formación del actor son capitales para que un actor obtenga presupuestos como intérprete solvente de un personaje que está contenido en la obra.

Resumen histórico y técnico de la Danza del Vientre

A lo largo de este capítulo abordamos la historia y técnica de la *danza del vientre* con el objetivo de hacer un recorrido transitando por los momentos clave que la sitúan con un origen ritual, hasta lo que hoy se conoce como *belly dance*, así como la relación que guarda la danza con los elementos de la naturaleza y la correspondencia natural que guardan los movimientos con el ritmo para representarlos. También se mencionan las bases de la técnica para dar un panorama de la elección de los ejercicios utilizados en esta investigación y la repercusión directa que tiene cada uno de estos movimientos con relación a los elementos, tiempo, espacio y el cuerpo del actor. Todo ello para relacionarlo en el último capítulo con el estado de atención que el rito produce en el cuerpo y mente de los ejecutantes, el cual es indispensable para el *estar en escena* que buscamos como actores.

Para introducirnos de lleno en ella primero quiero aclarar que en este documento de ningún modo me refiero a la *danza del vientre* solo con los movimientos de cadera, pecho y movimientos ondulatorios de las manos; sino que incluye los desplazamientos dentro del escenario y las modificaciones a los movimientos típicos introducidos por las danzas occidentales como el ballet y la danza contemporánea. A continuación, haré un resumen histórico sobre el origen de esta danza y cómo llegó hasta lo que se conoce actualmente como Belly Dance.

Comenzó como una danza ritual en la región de Egipto, era una danza a la fertilidad y feminidad. Estaba vinculada con mitos que expresan la tragedia humana ante la naturaleza. Las tribus fortalecían sus lazos de comunidad con estos rituales de danza. (García, 2009).

Una de las primeras representaciones en posición de movimiento o baile es una figura de cerámica de 3500 a.C. que representa una mujer con los brazos en alto y una falda blanca, pareciera una sacerdotisa bailando como parte de un ritual funerario o en honor a algún dios (Solchaga, Marisol)⁵. En la época faraónica se bailaban estas “danzas rituales” en los templos en honor a las diosas de la fertilidad como Hathor; las sacerdotisas *khener* eran quienes ejecutaban estos rituales; realizaban movimientos ondulatorios, circulares y rítmicos del vientre que simbolizan los 4 elementos y preparaban a las vírgenes para la maternidad.

⁵ Artículo en línea “La danza en el antiguo Egipto”. <https://orientaldanceonline.com/blog/danza-en-el-antiguo-egipto>
Revisar Fig. 3[Anexos]

Para el siglo VII a.n.e. con la invasión de los árabes al Nilo y la introducción del Islam, la *danza del vientre* comenzó a dejar de ser un ritual para convertirse en una danza popular, aunque existen vestigios de representaciones dancísticas en fiestas privadas desde la época faraónica como lo muestra la pintura de la Tumba de Nebamún (1390-1352 a.n.e.), de la dinastía XVIII.⁶ lo que nos permite pensar que ya había coreografía o por lo menos partituras establecidas.

Con el nuevo régimen, las mujeres bailaban en sus casas para su propia diversión (en el harem, sala en la que se reunían las mujeres de la familia). En esta época el matriarcado llegaba a su fin y la inclinación a la poligamia surgió. Por lo que los ricos comenzaron a tener esclavas bailarinas que importaban de Siria, Mesopotamia, Armenia y Anatolia. Entre los caudillos guerreros y ricos el mejor regalo era una bailarina, presumían de ellas, también en ocasiones las utilizaban como espías. Este tipo de esclavas eran educadas en academias especiales donde aprendían música, oratoria, poesía y danza (García, 2009).

Al comenzar a abolirse la esclavitud y que dichas esclavas fueran libres, las bailarinas se distinguieron en dos tipos:

El primero eran las *awalim*, quienes eran respetadas, actuaban en conjunto o parejas, pero también se presentaban individualmente; algunas solo bailaban, otras tocaban una especie de guitarra y cantaban. Se acostumbraba que las bailarinas se presentarán acompañadas de músicos que incluían la *tabla* (un tambor cónico de madera) y *mizmar* (instrumento de viento parecido a una flauta⁷). Las *awalim* se presentaban en palacios o en casas de personas ricas. Eran las sucesoras de las esclavas que habían sido educadas.

El segundo tipo de bailarinas eran las *ghawazee* (gitanas) quienes bailaban al aire libre, en los campos y para el pueblo. Su audiencia era la clase social baja. También ellas eran acompañadas musicalmente por una *tabla*, también llamada *Derbake*⁸. Los bailes que presentaban contaban historias de amor o enfrentamientos guerreros; vestían túnicas de tela traslúcida y se movían suavemente. Existían también bailarines masculinos llamados *khowals*, bailaban similar a las *ghawazee* y se presentaban ante el mismo público.

La danza se mantuvo de la misma manera con las *awalim* presentándose de manera privada o en cafés, hasta que en 1926 en el Cairo, la bailarina *Badia Masabni*, abrió un cabaret que

⁶ Figura 4 [Anexos] Se muestran imágenes de dichos murales de la Tumba de Nebamún

⁷ Figura 5 [Anexos]

⁸ Figura 6 [Anexos]

fue uno de los primeros lugares públicos en el que se bailó el *Raks sharki*, que significa danza de oriente, también se presentaban músicos, cantantes, cómicos, monólogos y algún número europeo. En 1940 inauguró el Casino Opera donde ella misma junto con otros coreógrafos entrenaban a las bailarinas.

Masabni modernizó la danza y la convirtió en un nuevo género dancístico ahora conocido como “belly dance de cabaret” que incorpora movimientos del ballet como los giros y elementos de las películas de Hollywood y dio un nuevo uso a los brazos y al espacio [...] Masabni también introdujo la idea de una bailarina solista acompañada por un cuerpo de baile detrás de ella. (Rodríguez, 2016)

En 1959 nace la Reda Troupe, compañía de Mahmoud Reda y Farida Fahmy, calificada por el gobierno egipcio como capaz de representar el folklore egipcio tanto en danza como en música. Se presentó en más de 50 países. Se dedicaban más que a montar espectáculos para escenarios, se adentraban en la investigación sobre las tradiciones de los pueblos de donde provienen los bailes tradicionales actuales.

Ahora que hemos recorrido la historia de esta danza nos adentraremos en su técnica, para ello, mencionaré lo fundamental: la parte superior del cuerpo está relacionada con el alma y la divinidad, igualmente con el agua y aire; por lo tanto, los movimientos son lentos y ondulatorios, mientras que la parte de abajo del cuerpo tiene relación con la naturaleza, la tierra y el fuego; los movimientos son fuertes, principalmente con golpes y van hacia el suelo.

Los ritmos básicos son: Malfuf o Laf, significa “envuelto”, su compás es de 2/4, generalmente es utilizado para el inicio y final de las piezas⁹. El Maksoum, significa “partido” o “cortado por el medio”, tiene un compás de 4/4¹⁰. Es considerado el padre de los ritmos y tiene diversas variaciones: las principales son Maksoum Sarieh, que conserva la misma estructura pero su compás es de 2/4¹¹. Y el Maksoum Falahi que agrega un tak en el medio y al final, su compás es de 2/4¹². El Masmudi Saghir, tiene un compás de 4/4, se baila con vibraciones de cadera y los pies plantados a la tierra¹³. El Saídi también con compás de 4/4 significa “alegría” y es un folklore del alto Egipto¹⁴.

⁹ Audio 1, Anexos

¹⁰ Audio 2, Anexos

¹¹ Audio 3, Anexos

¹² Audio 4, Anexos

¹³ Audio 5, Anexos

¹⁴ Audio 6, Anexos

Los elementos y movimientos de esta danza que son eminentemente rituales tienen su origen en los 4 elementos de la naturaleza: agua, aire, tierra y fuego. El elemento de agua es el jarrón, se puede utilizar también velo y abanicos de seda; los movimientos son suaves, ondulantes y fluidos, tales como el camello y reverse que utilizan el torso. Los elementos de viento son los velos, alas de Isis, abanicos y crócalos; los movimientos son fluidos, concretos, con desplazamientos y giros. Los elementos de tierra son bastón y bandejas, los movimientos de pies y cadera son fuertes, la mayoría de los folklores entran en este elemento. Finalmente, los elementos de fuego son las velas, candelabros, sable y dagas, los movimientos son los shimis y golpes de cadera. Los últimos dos elementos utilizan bastante las percusiones.

Continuando con los elementos pasaré a la danza con velo. Es una occidentalización, se le llama danza de fantasía. Generalmente, el velo está hecho de seda que mide 280 cm de ancho por 120 cm de largo. Las historias con velos más famosas son la de Salomé y la de Ishtar, conocidas como danza de los 7 velos, de la cual profundizaré más adelante en la investigación. Ivanova, una bailarina rusa, fue la primera en enseñar a utilizar correctamente el velo por medio de la danza clásica, tenía como fin estilizar la danza de medio oriente creando figuras con él. Samia Gamal fue quien hizo la danza con velo famosa a través de su carrera cinematográfica (Najam)¹⁵.

Para concluir este capítulo reitero que la intención es caracterizar los elementos que constituyen la *danza del vientre* para llevarlos hacia el campo del arte teatral; desde su carácter ritual y posteriormente secular, tomando sus elementos técnicos que en conjunto están incluidos en el entrenamiento del actor en su parte corporal.

¹⁵ Visitar el sitio: <https://www.academiamorahnajam.com/plan-de-estudios-y-teoria-por-nivel/primer-a%C3%B1o/danza-con-velo/>

Descripción de movimientos de la danza del vientre

Si bien practicar la *danza del vientre* en toda su extensión es aprender una especialidad corporal que dista de las necesidades corporales de los actores, hay movimientos y ejercicios que sirven para relajar y conectar partes específicas del cuerpo, además de generar una energía escénica que en sus orígenes rituales dotaban a sus ejecutantes de habilidades y una energía corporal para mantener la atención de quien observaba. Es por ello que pienso que esta danza es una buena herramienta que enfocada a la autopercepción y manejo de los músculos puede ser de gran ayuda para el desarrollo corporal y energético de los actores y estudiantes de actuación. Existen ejercicios con los que la espalda se destensa, flexibiliza y al mismo tiempo se fortalecen las conexiones nerviosas y por lo tanto la sensibilidad en dicha zona. La música y el desempeño de otros movimientos ayuda a adquirir una mejor noción de ritmo, distinguir, separar los grupos musculares y las diferentes partes del cuerpo; haciendo posible que la cadera se mueva sin mover la parte superior del torso y viceversa. En la mayoría de los movimientos la cadera, el pecho o ambos, se desplazan de su eje natural por lo que se trabaja el equilibrio, distribución y cambio de peso. Mientras que los ejercicios que requieren de desplazamiento o una mayor superficie de espacio para realizarlos ayudan a mejorar la percepción del espacio y la cercanía o lejanía con respecto a otras personas u objetos.

Con esto en mente en la siguiente tabla se enumeran los movimientos, cuidadosamente seleccionados de la técnica de la *danza del vientre*, que sirven para lo anterior y que los actores podrían utilizar para su entrenamiento corporal. Varios movimientos sirven para más de un propósito, con lo cual el trabajo es constante si cada vez que se practique, la atención cambia a cada una de las posibilidades que el ejercicio ofrece. La tabla contiene el nombre del movimiento y qué habilidad ayuda a desarrollar marcadas con una "x"; teniendo 7 rubros: Postura, ritmo, disociar partes del cuerpo, flexibilidad, fuerza, mejorar la percepción del espacio y optimizar la percepción de peso.

TABLA 4. Resumen de movimientos de la *danza del vientre* que provocan un estímulo en el actor

Movimiento	Postura	Ritmo	Disociar partes del cuerpo	Flexibilidad	Fuerza	Mejorar la percepción espacial	Optimizar la percepción de peso
GIRO EN A MAYA	X	X	-	-	X	X	X
MAYA	X	-	X	X	X	-	X
MAYA	X	-	X	X	X	-	X
INVERSO							
CAMELLO	X	-	X	X	X	-	X
REVERSE	X	-	X	X	X	-	X
SHIMI	X	X	-	-	X	-	X
EGIPCIO							
SHIMI		X	X	-	X	-	X
LIBANES							
SHIMI ¾	X	X	X	-	X	-	X
(JAGALA)							
8	-	-	X	X	-	-	X
AMERICANO							
8 EGIPCIO	-	-	X	X	-	-	X
DESLIZADO	X	-	X	X	-	-	X
O							
LIFT	-	X	X	-	X	-	X
CADERA							
LIFT	-	X	X	-	X	-	-
PECHO							
DROP	-	X	X	-	X	-	-
PECHO							
CAJA	X	X	X	X	X	-	X
CADERA							
LUNA	X	-	-	-	X	-	X
SNAKE	X	-	X	X	-	-	-
ARMS							
POSTURAS DE BRAZOS	X	-	-	-	X	-	-

PASO	X	X	-	-	-	X	X
CRUZADO							
CHASE	X	X	-	-	-	X	X
GIRO	X	X	-	-	X	X	X
VOLCADO							
VOLCADA	-	-	-	-	X	X	X
CASCADA	-	-	-	-	X	X	X
GLOBO	X	-	-	-	X	X	-
INFINITO	X	-	X	-	X	X	X

La siguiente tabla ofrece una breve descripción de los movimientos antes enlistados. El propósito de cada uno y cómo se desarrollan las habilidades que cada movimiento aporta se describe más adelante (Metodología y resultados).

Tabla 5. Descripción de movimientos

Movimiento	DESCRIPCIÓN
GIRO EN A	Girar con los pies ligeramente abiertos formando una "A" fijando el spot (Punto fijo al que se mira) hacia la dirección en que se avanza.
MAYA	Dibujar un 8 vertical con la cadera iniciando el movimiento de arriba hacia abajo.
MAYA	Dibujar un 8 vertical con la cadera iniciando el movimiento de abajo hacia arriba.
INVERSO	
CAMELLO	Movimiento de torso ondulante de atrás hacia delante comenzando con el pecho y terminando con la cadera.
REVERSE	Movimiento de torso ondulante de atrás hacia delante comenzando con la cadera y terminando con el pecho.
SHIMI EGIPCIO	Doblar y estirar ligeramente las rodillas alternadamente dejando que la vibración viaje a todo el cuerpo con los pies paralelos, apoyados en el suelo debajo de las caderas, pasamos el peso del cuerpo hacia delante, notando cómo queda el peso en el metatarso.
SHIMI LIBANÉS	Flexionar levemente las rodillas y hacer un movimiento de lado a lado con la cadera lo más rápido posible sin mover la parte superior del torso.
SHIMI ¾	Dar un paso lateral con un golpe de cadera, contraer la cadera del lado opuesto.
(HAGALA)	Repetir hacia el lado opuesto y hacerlo lo más rápido posible.
8 AMERICANO	Dibujar un 8 horizontal con la cadera empezando de adelante hacia atrás.
8 EGIPCIO	Dibujar un 8 horizontal con la cadera empezando de atrás hacia adelante.
DESLIZADO	Deslizar de lado a lado la cadera sin mover la parte superior del torso.
LIFT CADERA	Teniendo las rodillas levemente flexionadas contraer hacia arriba la cadera de un solo lado, para ello estirar la pierna del lado que se desea contraer y flexionar ligeramente la opuesta.
LIFT PECHO	Levantar el pecho con fuerza.
DROP PECHO	Dejar caer el pecho con fuerza.
CAJA CADERA	Dar un golpe de cadera a un lado, hacia atrás, hacia el otro lado y al frente. Formando un cuadrado.
LUNA	Dibujar un círculo amplio con la cadera y parte del torso.

SNAKE ARMS

Ondulación de brazos que involucra los codos, hombros y muñecas, con movimiento ascendente y descendente en ese orden con un ligero giro en las muñecas.

POSTURAS DE BRAZOS

Primera: los brazos enmarcan la cadera a los lados con los codos ligeramente redondeados hacia atrás.

Segunda: ambos brazos abiertos a la altura de los hombros con las palmas hacia abajo y los codos hacia atrás.

Tercera: colocar ambos brazos a la altura de la nuca con los codos abiertos hacia atrás.

Cuarta: colocar los brazos en una V sobre los hombros.

Quinta: subir ambos brazos rectos o semiflexionados ligeramente delante de las orejas.

Sexta: ambos brazos a la altura del pecho con una palma sobre el dorso de la otra mano.

Cúpula: las palmas juntas y los brazos sobre la cabeza formando una cúpula.

Templo: el dorso de las manos juntos y los brazos sobre la cabeza formando una cúpula.

Turca: las palmas de las manos juntas entrelazadas y los brazos sobre la cabeza formando una cúpula.

Cairo o L: un brazo en segunda posición y el otro en quinta.

Genio: los brazos enmarcan el rostro, puede ser cruzándolos y ubicándolos bajo el mentón, colocar un brazo debajo la mejilla contraria y el otro como apoyo bajo el codo del primero o situar un brazo bajo la mejilla contraria y el otro en quinta posición.

Un pie cruza delante del otro, desenvuelve el segundo, cruza por detrás el primero y desenvuelve el segundo apuntando el pie en.

PASO**CRUZADO****CHASÉ**

Dar un paso, el segundo pie alcanza al primero y el primero da otro paso. El segundo pie da un paso, lo alcanza el primero y el segundo da un paso.

GIRO

Girar inclinando ligeramente el torso y formando un molino con los brazos.

VOLCADO**VOLCADA/****REVOLEDA**

Formar un círculo adelante y atrás del cuerpo envolviéndolo con el velo usando ambos brazos

CASCADA

Formar una figura con el velo al pasar los brazos juntos hacia atrás, al llegar a la altura de la nuca separar los brazos y repetir el movimiento de manera inversa.

GLOBO

Formar una figura parecida a un globo pasando los brazos de un lado al otro, el segundo sigue al primero a corta distancia.

INFINITO

Formar la figura de un infinito, colocando un brazo en quinta posición sosteniendo un extremo del velo, mientras el otro brazo mueve el otro extremo del velo de adelante hacia atrás dibujando un medio círculo.

Metodología práctica y observaciones

Para comprobar si en efecto los movimientos cumplen el objetivo que propongo se implementaron sesiones de los movimientos con egresados del Colegio de Literatura Dramática y Teatro dividiéndolos por rubros y dificultad. En seguida se describe cada una de las sesiones en las que trabajamos los movimientos.

Sesión 1

Ejercicio 1: GIRO EN A.

Objetivo: Mejorar la postura, percepción de peso y espacio. Optimizar la percepción del ritmo y fuerza.

Trabajo realizado: Mostrar la postura inicial base, que consiste en cerrar las costillas, meter el coxis y mantener la espalda erguida con los hombros ligeramente hacia atrás y cerrar los omóplatos. Ubicar el spot lateral. Mostrar el desplazamiento de los pies.

Observaciones del cuerpo de los practicantes: La percepción de su coxis fue lo más difícil de conseguir, sin embargo, después de algunas repeticiones comenzaron a colocarlo correctamente consiguiendo que la columna se mantuviera firme y erguida sin tensión. La percepción y cambio de peso se consiguió con mayor rapidez, no obstante, el equilibrio fallaba cuando la postura de la espalda fallaba, al notar esa conexión entre equilibrio y postura y hacer las correcciones a la postura obtuvieron mejor equilibrio y comenzaron a seguir el ritmo de la música para girar. Una variante ignota para los practicantes fue el cambio de música, al cambiar la pista se dio un desbalance, pues ya tenían el ejercicio asimilado, pero al tener un estímulo externo diferente lo perdieron momentáneamente y tuvieron que retomar y hacer los ajustes necesarios en su postura para poder acelerar el movimiento y mantener el equilibrio, lo cual requirió de mayor fuerza muscular.

Resultado: Se cumplieron los objetivos del movimiento. La postura mejora al colocar el coxis alineado con la columna y al cerrar las costillas manteniendo la postura para sostener el equilibrio, el cual se logró al percibir el cambio de peso de un pie al otro necesario para girar. En el proceso se trabajaron y fortalecieron los grupos musculares de la columna, abdomen, glúteos y piernas. En cuanto a la percepción del espacio se trabajó de manera inherente pues es necesario desplazarse para realizar estos giros, siendo importante medir el espacio y trayectoria para llegar al otro extremo del salón. El ritmo se obtuvo de manera similar al realizar el ejercicio siguiendo el tempo de la música.

Anexo: VIDEO [1]

Ejercicio 2: PASO CRUZADO

Objetivo: Mejorar la postura, percepción de peso y espacio.

Trabajo realizado: Trabajar en la coordinación de pies, cuál cruza primero y cómo termina el movimiento. Postura de la espalda erguida y relajada que permita el libre movimiento de los pies y cadera. Separar la parte inferior de la parte superior del cuerpo.

Observaciones del cuerpo de los practicantes: Al inicio del ejercicio la espalda de las practicantes estaba tensa y el torso se movía en bloque, al percibir los músculos involucrados en el trabajo (oblicuos y lumbares) su espalda se fue destensando y fueron capaces de separar su cadera y piernas de la parte superior del torso. La coordinación de los pies fue sencilla de obtener, en cuanto aprendieron la secuencia del movimiento de los pies y el cambio de peso necesario para realizar el movimiento y desplazarlo. Al comenzar a desplazar el movimiento necesitaron hacer algunas modificaciones en el orden del movimiento de los pies que repercutieron en la coordinación y en la espalda. Después de practicarlo más lograron encontrar el equilibrio y percibir toda su espalda más relajada.

Resultado: El ejercicio cumplió su objetivo, la espalda se mantuvo erguida y relajada permitiendo el libre movimiento de la parte inferior del cuerpo, obligando a que los practicantes eviten encorvarse como habitualmente lo hacen. La percepción del peso y espacio se da de manera automática al hacer el movimiento y desplazar de una pierna a la otra el peso, al mismo tiempo que se mide el espacio necesario para moverse. El trabajo muscular de la espalda, abdomen y piernas trabajado regularmente fortalece los músculos mejorando la postura. La columna se ve favorecida por el movimiento pues desbloquea las tensiones de la espalda baja

y permite percibir el movimiento de las vértebras para separar la parte superior del torso de la cadera.

Anexo: VIDEO [2]

Ejercicio 3: SNAKE ARMS

Objetivo: Mejorar postura y aprender a disociar partes del cuerpo.

Trabajo realizado: Articular movimiento: codo, hombro, muñeca. Flexibilizar dichas articulaciones y adquirir sutileza en el movimiento.

Observaciones del cuerpo de los practicantes: Entender la mecánica de las articulaciones y músculos fue complicado al inicio pues el orden del movimiento es inusual. A pesar de venir de los ejercicios anteriores había tensión aún en los hombros y espalda alta al iniciar. Comenzaron a percibir los músculos que se utilizan rápidamente (trapezio, omóplatos, hombros, brazos y muñecas) y mientras realizaban el movimiento fueron soltando la tensión y articulando el movimiento. Las articulaciones del hombro, codo y muñeca se fueron haciendo más flexibles lo que les permitió hacer más amplia la moción, hasta llegar al punto en que el movimiento de los brazos repercutió en toda la espalda y el torso comenzó a formar parte del movimiento. Percibieron que mantener relajada la espalda facilita mover los brazos.

Resultado: Los objetivos se cumplieron casi al 100% la postura que ya había mejorado con los ejercicios anteriores continuó estable, la espalda logró relajarse más y mantener las vértebras alineadas. Lograron disociar sus articulaciones de tal manera que el brazo se movía formando ondas. Percibieron tensiones que ignoraban hasta ese momento y activaron las terminaciones nerviosas de su espina y brazos. Con la repetición del ejercicio se fortalecen los músculos de la espalda alta, hombros y brazos.

Anexo: VIDEO [3]

Ejercicio 4: CAJA DE CADERA

Objetivo: Mejorar postura y percepción de peso; incrementar la fuerza, ritmo y flexibilidad en el torso.

Trabajo realizado: Mover la cadera separándola del pecho, mantener la espalda relajada y erguida. Mantener el equilibrio en el centro desplazando la cadera de su eje. Hacer el movimiento con fuerza.

Observaciones del cuerpo de los practicantes: El movimiento fue fácil de asimilar, es muy simple marcar hacia dónde se mueve la cadera, lo complicado fue que el torso permaneciera en su centro y mantener la espalda erguida. Al intentar conservar la espalda en su lugar comenzaron a tensar las piernas, lo que les dificultó mover libremente la cadera y el movimiento se veía como un látigo en el cuello, lo que provocó tensión en los hombros y cuello. Al relajar las piernas y mantener solo la tensión necesaria para realizar el movimiento la espalda se quedó en su lugar y la fuerza con la que lo realizaban aumentó, flexibilizando las vértebras lumbares. Seguir el ritmo de la música ayudó a realizar el ejercicio con fuerza y precisión.

Resultado: El objetivo se cumplió pues la postura se logró mantener erguida, la percepción de peso en este caso era más sutil sin embargo fue fácil de percibir por los practicantes. Realizar el ejercicio al ritmo de la música ayudó a mejorar el ritmo corporal y a enfatizar la fuerza necesaria para realizar el movimiento y que fuera visible. Las articulaciones de las lumbares se flexibilizaron pues fueron capaces de llevar más lejos la cadera.

Anexo: VIDEO [4]

Ejercicio 5: LUNA

Objetivo: Mejorar postura y percepción de peso.

Trabajo realizado: Trabajo de torso-cadera desplazados del eje, manteniendo los pies y cabeza en eje, equilibrio del cuerpo.

Observaciones del cuerpo de los practicantes: Al inicio volver a conectar su torso y cadera fue complicado por venir de un ejercicio opuesto, cuando lo lograron la dificultad fue mantener en eje la cabeza y hombros pues tendían a dejarse llevar por la cadera y torso. Para lograrlo fue necesario que percibieran qué músculos mantienen la cabeza en su sitio y cuáles mueven la cadera y torso, percibir el ligero cambio de peso ayudó a que mantuvieran el equilibrio y separar la cabeza del torso. Para lograr el movimiento destensaron las rodillas y espalda, permitiendo el movimiento libre de la cadera que se lleva con ella parte del torso.

Resultado: El ejercicio cumple los objetivos ya que lograron mantener la postura erguida y percibir el cambio del peso en el movimiento, junto con ello relajaron las piernas y flexibilizaron las vértebras superiores de la espalda.

Anexo: VIDEO [5]

Ejercicio 6: DESLIZADO

Objetivo: Mejorar postura y percepción del peso.

Trabajo realizado: Separar torso de cadera, moviéndola suavemente de lado a lado y distribuir el peso.

Observaciones del cuerpo de los practicantes: Fue un movimiento sencillo de entender, aunque difícil de realizar pues el movimiento se desliza suavemente horizontalmente. Percibieron fácilmente el cambio de peso y cómo distribuirlo para que el movimiento sea sutil. Observaron que los músculos que hacen el trabajo son los oblicuos y la espalda baja, que necesitan destensar las rodillas para permitir el libre movimiento de la cadera y lograron mantener la espalda erguida y separar la parte superior del torso de la cadera.

Resultado: Se lograron los objetivos del ejercicio, además de mantener la postura y trabajar la conciencia de peso, se trabajó la fuerza muscular y disociación de la cadera. Para algunos cuerpos es más difícil asimilar el movimiento y lograrlo que para otros, el trabajo constante en este movimiento destensa la espalda al mismo tiempo que la fortalece junto con el abdomen.

Anexo: VIDEO [6]

Secuencia (secuencia de deslizado, caja, paso cruzado, luna)

Objetivo: Repasar los movimientos vistos en la sesión, unirlos y guiarse por el ritmo de la música.

Trabajo realizado: Secuencia en la que se hilan el deslizado, la caja de cadera y pecho, el paso cruzado y la luna.

Observaciones del cuerpo de los practicantes: Al haber realizado durante un lapso largo los movimientos, la secuencia fue cómoda, ayudó a refrescar la memoria de los ejercicios vistos en la sesión y mejorar la coordinación.

Resultado: El cuerpo de las participantes estaba más relajado y dispuesto que al inicio de la sesión, hilar los movimientos ayuda a percibir la espalda en su conjunto pues se trabajan diferentes zonas simultáneamente o una tras otra.

Anexo: VIDEO [7]

Sesión 2

Ejercicio 1: Camello

Objetivo: Mejorar la postura al destensar la espalda, disociar el torso de la cadera, flexibilizar la espalda, fortalecer los músculos del abdomen y espalda, percepción del cambio de peso y equilibrio.

Trabajo realizado: Separar en 4 puntos su torso (pecho, costillas, ombligo, pelvis) y mover independientemente cada uno para relajar y flexibilizar la espalda. Centrar la atención en las articulaciones de la columna y en los músculos del abdomen y dorso. Usar las rodillas para ampliar el movimiento. Relajar el cuello, hombros y brazos.

Observaciones del cuerpo de los practicantes: Al inicio distinguir las partes en las que tenían que separar el torso requirió de mucha concentración y esfuerzo, al encontrar las articulaciones que debían mover fue más sencillo relajar la espalda y hacer el movimiento más fluido, la cantidad de peso repartida entre ambos pies modifica el movimiento y relajación de la espalda alta, una de las practicantes tenía el arco del pie derecho caído y al colocarlo adecuadamente, bajó la tensión que tenía en la espalda y cuello, con ello consiguió que la ondulación fuera más amplia y fluida. Percibieron los músculos del abdomen que se utilizan en el movimiento.

Resultado: El objetivo del ejercicio se cumple pues la postura mejoró al destensar los hombros, cuello y espalda alta. Al final del ejercicio pudieron separar el torso de la cadera y su espalda consiguió tener un mayor rango de movimiento. El equilibrio se modifica al sacar de su eje habitual al torso o la cadera (dependiendo de la secuencia en que nos encontremos en el ejercicio). Las participantes lograron mantener el equilibrio en el movimiento manteniendo su cabeza dentro del eje y solo desplazando la cadera y torso. La repetición constante y periódica del ejercicio desarrolla la musculatura del abdomen y espalda.

Anexo: VIDEO [8]

Ejercicio 2: Reverse

Objetivo: Mejorar la postura general al destensar la espalda, disociar el torso de la cadera, flexibilizar y fortalecer los músculos del abdomen en conjunto con la espalda, incrementar la percepción del cambio de peso y equilibrio.

Trabajo realizado: Las indicaciones fueron las mismas que en el ejercicio anterior ya que es el mismo movimiento, pero iniciando a la inversa, es decir inicia con la cadera.

Observaciones del cuerpo de los practicantes: El cambiar el sentido del movimiento que ya habían asimilado presentó un nuevo reto, pues a pesar de ser la misma mecánica de movimiento, la modificación que se requiere para hacer el nuevo ejercicio implica más las rodillas que en el anterior. Ya tenían dominado el equilibrio y la disociación del torso de la cadera, pero al mover más las rodillas el centro se modifica ligeramente, lo que las llevó a buscar ese nuevo equilibrio en el que tuvieron que relajar más la espalda y mantener firme la cabeza en el eje. Al hacer esa modificación el movimiento se hace más fluido pues la espalda ya es más flexible.

Resultado: Se cumplen los objetivos al igual que en el ejercicio anterior con la modificación del equilibrio y aumentando la percepción del uso de las rodillas y pies que juegan un papel más relevante en esta secuencia. El movimiento parece ser más reducido, pero requiere de mayor control del peso y músculos del abdomen.

Anexo: VIDEO [9]

Ejercicio 3: MAYA

Objetivo: Mejorar la postura al mantener la espalda erguida y suelta la cadera, disociar la cadera del torso, fortalecer los oblicuos y espalda baja, flexibilizar la articulación de la cadera, aumentar la percepción del cambio de peso y equilibrio.

Trabajo realizado: Se centró la atención en el movimiento vertical de la cadera, enfatizando que el movimiento solamente debe hacerse hacia arriba y los lados. Separar poco a poco la cadera del torso para marcar más el movimiento, atención a la espalda y su relajación para evitar que la cadera rote hacia delante o hacia atrás. Que ambos talones se queden en el piso. Poner especial atención a los músculos del abdomen que realizan el movimiento.

Observaciones del cuerpo de los practicantes: Lo primero que se les dificultó y así lo esperaba, era mantener el movimiento vertical, rotaban ligeramente hacia el frente la cadera, así que les pedí que hicieran el movimiento recargadas en la pared para que sintieran cuando se alejaba su cadera de esta y corrigieran ese ligero giro. El segundo obstáculo era realizar el movimiento únicamente con los oblicuos y evitar mover el torso, fue más sencillo que lo hicieran al estar recargadas en la pared y así pudieron asimilar el movimiento para realizarlo en el espacio. Centrarse en el cambio de peso necesario para mover la cadera, les ayudó a hacer el movimiento más amplio y percibir los músculos que estaban utilizando para realizar el movimiento, ellas mismas notaron que eran los oblicuos, la espalda baja y los muslos.

Resultado: Los objetivos se cumplieron ya que su espalda estaba más relajada que al inicio de la sesión y el movimiento fue fluido y relajado, mantuvieron la espalda erguida y lograron separar la cadera del torso; progresivamente su cadera fue más flexible e hicieron el movimiento con mayor amplitud, sintieron el trabajo en los músculos de la espalda baja y los oblicuos, además encontraron el equilibrio para realizar el cambio de peso con fluidez y ligereza. La repetición del ejercicio ayuda a fortalecer los músculos del abdomen, espalda y piernas.

Anexo: VIEDEO [10]

Ejercicio 4: MAYA INVERSO

Objetivo: Mejorar postura al mantener la espalda erguida y suelta la cadera, disociar la cadera del torso, fortalecer oblicuos y espalda baja, flexibilizar articulación de la cadera, aumentar la percepción del cambio de peso y equilibrio.

Trabajo realizado: Ya que el ejercicio es el mismo que el anterior solo cambiando la dirección del movimiento, me centré solo en la concentración del sentido del movimiento, pues ya tenían asimilado lo anterior.

Observaciones del cuerpo de los practicantes: Cambiar el sentido les costó trabajo porque su cuerpo ya se había acostumbrado al movimiento anterior. Al inicio comenzaban correctamente con la nueva dirección del movimiento y de repente la cambiaban a la anterior. Cuando lograron mantenerla, comenzaron a rotar la cadera hacia el frente por lo que les pedí que tuvieran completa atención a sus oblicuos para que esto dejara de suceder. Lograron hacer estas dos modificaciones, pero les fue imposible hacer más amplio el movimiento.

Resultado: Los objetivos se cumplen y requieren de mayor concentración que en el maya, ya que es más complicado mantener la dirección de este movimiento. Lograron mantener la relajación de la espalda y la flexibilidad de la cadera, aunque visualmente el movimiento es más reducido.

Ejercicio: Secuencia 2

Objetivo: Repasar los ejercicios de la sesión. 4 mayas, 2 camellos, 4 mayas inversos, 2 reverse.

Trabajo realizado: Concentrarse en la dirección de los movimientos, pues del camello y maya se derivan el reverse y maya inverso, por lo cual puede llegar a haber confusión entre las

direcciones de los ejercicios dentro de la secuencia. Mantener la relajación de la espalda y cadera.

Observaciones del cuerpo de los practicantes: La concentración en su cuerpo fue crucial para lograr el cambio de dirección del movimiento, centrarse en los músculos y la música les ayudó a saber cuándo y cómo debían cambiar el movimiento.

Resultado: El repaso con el nuevo reto de tener que cambiar la dirección después de pocas repeticiones obligó a sus cuerpos a estar alerta y en contacto con la música, lo que ayudó a trabajar el ritmo y al mismo tiempo mantener la relajación para poder cambiar rápidamente el movimiento.

Anexo: VIDEO [11]

Sesión 3

Ejercicio 1: SHIMI EGIPCIO

Objetivo: Mejorar la postura al destensar la espalda, aumentar la percepción de peso y equilibrio, optimizar la percepción del ritmo y fortalecer los músculos de piernas, abdomen y espalda.

Trabajo realizado: Relajar las rodillas pues de ellas depende el movimiento, mantener la espalda erguida y relajada, seguir el ritmo de la música.

Observaciones del cuerpo de los practicantes: Fue más sencillo de lo que pensé que entendieran cómo debían de mover las piernas (alternando el flexionar y estirar las rodillas) y la colocación del peso 70% en metatarso y 30% en los talones. Mantener los talones en el piso fue complicado para algunas de las practicantes, sin embargo, al conservar la atención en ellos fueron capaces de corregir y pegarlos al piso. Lograron que el movimiento vibratorio viajara a todo su cuerpo sin soltar la postura ligeramente inclinada hacia el frente que requiere de sostener la espalda y el abdomen erguidos y firmes, pero sin tensarlos para que la vibración de las piernas repercuta en toda la espina dorsal.

Resultado: Se logran los objetivos del ejercicio, la espalda se mantuvo relajada y en la colocación correcta, sintieron el trabajo en los músculos de las piernas, espalda y abdomen, en ese orden de relevancia. Encontraron fácilmente el punto de equilibrio con el peso colocado como lo indiqué y lograron mantener el movimiento al ritmo de la música la mayor parte del tiempo. Con la práctica periódica de este ejercicio se adquiere condición física por la naturaleza cardiovascular que requiere su ejecución. Del mismo modo las piernas se fortalecen con la constancia en la repetición del movimiento.

Anexo: VIDEO [12]

Ejercicio 2: SHIMI LIBANÉS

Objetivo: Mejorar postura al mantener la espalda erguida y suelta la cadera, dissociar el torso de la cadera, fortalecer los músculos del abdomen y piernas, optimizar la percepción del ritmo y aumentar la percepción del cambio de peso y equilibrio.

Trabajo realizado: Mantener erguida la espalda y el torso en eje, solo mover la cadera relajándola junto con las rodillas para facilitar el movimiento.

Observaciones del cuerpo de los practicantes: La mayoría tuvieron problemas al mantener inmóvil el torso ya que el movimiento tiende a llevárselo por la fuerza, al centrarse en la firmeza necesaria para mantener el torso y mover rápido la cadera pudieron modificarlo y lograr el objetivo de disociarlos. Algunas practicantes tenían las piernas tensas, lo que impedía que el movimiento se realizara rápido, al hacerles notar eso y ejecutar las modificaciones, lograron acelerar y mejorar el movimiento. Una de las practicantes que en el ejercicio anterior también había tenido problemas para mantener los talones en el piso, volvió a levantarlos, cuando se lo hice notar se concentró en relajar las piernas y cadera para mantenerlos en el piso y poder realizar el movimiento.

Resultado: Los objetivos se cumplieron, requirieron de concentración; sobre todo la disociación y fuerza, pero al final lograron realizar el movimiento correctamente. El cambio de peso fue más fácil de asimilar en este ejercicio que en el anterior y el equilibrio se mantuvo en la vertical, lo que facilitó que lo encontraran rápidamente. La espalda la mantuvieron relajada y erguida, su cadera se soltó. Si se practica constantemente el movimiento los músculos del abdomen, espalda baja y piernas se fortalecen.

Anexo: VIDEO [13]

Ejercicio 3: SHIMI $\frac{3}{4}$ o Hagala

Objetivo: Mejorar la postura al mantener la espalda erguida y la cadera suelta, disociar la cadera del torso, fortalecer piernas, oblicuos y espalda baja, flexibilizar la articulación de la cadera, mejorar ritmo y aumentar la percepción del cambio de peso y equilibrio.

Trabajo realizado: Centrar la atención en el desplazamiento del peso de un pie al otro y la contracción de la cadera.

Observaciones del cuerpo de los practicantes: Es el shimi que más trabajo costó para acelerar el ritmo ya que requiere de un mayor desplazamiento del peso y una contracción de cadera que al inicio cuesta trabajo manejar. Al hacerlo lento para ir aprendiendo el movimiento lo lograron y su cadera se separaba del torso, también era amplio el movimiento. Al acelerarlo tendían a mover el torso y por lógica a acortar el movimiento, que efectivamente por naturaleza se reduce el alcance del movimiento de la cadera, pero continúa moviéndose y el torso tendría que quedarse en el eje. La contracción se realiza con los oblicuos y los practicantes tendían a querer realizarlo con el movimiento de las rodillas, que solo se usan para apoyar el movimiento

sin que lo generen. Con mucha concentración en sus oblicuos lograron hacer las correcciones y acelerar ligeramente el movimiento.

Resultado: Es un ejercicio más complejo, pero con el que es muy claro el trabajo de cambio de peso y el uso de los músculos del abdomen y espalda. Lograron mantener la espalda erguida, el torso en su lugar y mover únicamente la cadera y los pies. Requiere de más paciencia y práctica dominarlo, si se practica regularmente los objetivos se logran al 100%.

Anexo: VIDEO [14]

Ejercicio 4: LIFT-DROP DE PECHO

Objetivo: Disociar el torso de la cadera, fortalecer la espalda alta y optimizar la percepción del ritmo.

Trabajo realizado: Centrar la atención en mover únicamente el esternón excluyendo los hombros.

Observaciones del cuerpo de los practicantes: Realizar el ejercicio fue sencillo mientras mantienen la atención en evitar contraer los hombros, pues es muy fácil encorvarse o ejercer una mayor tensión de la necesaria en la espalda. Es indispensable mantener la espalda relajada para poder realizar el movimiento.

Resultado: Se consiguieron los objetivos, principalmente cuando la atención a su espalda y hombros es constante y se guían por el ritmo de la música. La sensación de mover solo el esternón puede ser extraña y difícil de asimilar al inicio, sin embargo, es una buena aproximación para utilizar de manera diferente el torso. Con la repetición lograron relajar la espalda alta al final y perfeccionaron su ritmo interno particular apoyándose en la música.

Anexo: VIDEO [15]

Ejercicio 5: LIFT DE CADERA

Objetivo: Mejorar la postura al mantener la espalda relajada y erguida, fortalecer abdomen, espalda baja y piernas, disociar el torso de la cadera, optimizar la percepción del ritmo y cambio de peso.

Trabajo realizado: Centrar la atención en la contracción y relajación alternada de los oblicuos y rodillas. Mantener la espalda relajada y erguida.

Observaciones del cuerpo de los practicantes: Realizar el movimiento hacia arriba con los oblicuos fue más difícil ya que al inicio solo realizaban el movimiento con las rodillas y parecía

que lo estaban logrando, pero al hacerles la observación y realizarlo con los oblicuos usando las rodillas solo como apoyo tuvieron muchas dificultades para elevar la cadera. Al final asimilaron el movimiento y fueron capaces de realizarlo. El cambio de peso lo hacían con facilidad y notaron que es muy evidente cómo el peso viaja de una pierna a la otra con el movimiento de la cadera.

Resultado: Los objetivos se cumplen si el ejercicio se practica constantemente, es necesario realizarlo más de una sesión, aunque si es un buen punto de partida para percibir la espalda, abdomen y piernas y cómo trabajan en conjunto. La disociación del torso y cadera es casi inmediata y requiere de mucha atención a los oblicuos y espalda.

Anexo: VIDEO [16]

Sesión 4

Ejercicio 1: Ocho americano

Objetivo: Fortalecer los músculos de las piernas, abdomen y espalda, aumentar la percepción de peso y equilibrio, disociar la cadera del torso y flexibilizar la cadera.

Trabajo realizado: Mantener la espalda erguida y relajada, centrarse en la trayectoria de la cadera, soltarla y relajar las piernas.

Observaciones del cuerpo de los practicantes: Fue muy fácil que entendieran el movimiento y lo realizaran, sin embargo, la espalda se movía en bloque con la cadera y parecía que se movían juntas. Al hacer la observación de lo que sucedía centraron su atención en mantener la espalda en su lugar y seguir la trayectoria de la cadera. Al continuar practicando el movimiento se hizo más amplio. Notaron que se ejercitan principalmente los músculos de la espalda, ya que es el grupo muscular que impulsa la cadera.

Resultado: Se alcanzaron los objetivos del ejercicio, la espalda se mantuvo relajada y en la colocación correcta, sintieron el trabajo en los músculos de la espalda, abdomen y piernas. Identificaron el cambio de peso durante el movimiento y la cadera se desplazó cada vez más.

Anexo: video [17].

Ejercicio 2: Ocho egipcio

Objetivo: Fortalecer los músculos de las piernas, abdomen y espalda, optimizar la percepción de peso y equilibrio, disociar la cadera del torso y flexibilizar la cadera.

Trabajo realizado: Mantener la espalda erguida y relajada, centrarse en la trayectoria de la cadera y relajarla junto con las piernas.

Observaciones del cuerpo de los practicantes: Costó trabajo que cambiaran la dirección del movimiento, como ya se había asimilado el ejercicio anterior, realizarlo al contrario fue más complejo y requirió de mayor concentración. Ahora sucedía que cuando lograban seguir la trayectoria, después de algunas repeticiones cambiaban el sentido del movimiento. Al continuar practicándolo se hizo más fácil conseguir la trayectoria correcta. Durante el ejercicio notaron que el movimiento en este caso lo realizan principalmente los músculos oblicuos.

Resultado: Se lograron los objetivos del ejercicio, la espalda se mantuvo relajada y en la colocación correcta, sintieron el trabajo en los músculos de la espalda, abdomen y piernas.

Notaron el cambio de peso durante el movimiento y la cadera se fue moviendo con mayor fluidez.

Anexo: video [17]

Ejercicio 3: Posturas de brazos

Objetivo: Desarrollar la postura, fortalecer brazos, hombros y espalda alta.

Trabajo realizado: Mantener la espalda recta y relajada, prestar atención a los músculos trapecio, infraespinoso, romboide y deltoides para mantenerlos relajados trabajando activamente para sostener la postura. Mantener el nivel de los hombros y evitar tensarlos. Dejar los dedos y muñecas relajados y estirados.

Observaciones en el cuerpo de los practicantes: Las posturas fueron fáciles de asimilar, la identificación de los músculos que trabajan costó más en relación a otros ejercicios y la atención de los dedos y muñecas fue más complicada ya que olvidaban que los dedos también debían ir rectos, pero sin tensarlos. Se hizo la observación de que al encajar los omóplatos hacia el centro de la espalda ayuda a mejorar la postura considerablemente porque obliga a la espalda a mantenerse recta.

Resultado: Los objetivos se cumplieron sobre todo con respecto a la postura, sin embargo, la resistencia y fuerza necesarios para este tipo de movimientos son insuficientes por sí mismos para lograr fortalecer la musculatura, tampoco su percepción se logra con la facilidad que proponen otros ejercicios. Al trabajarse periódicamente y con variaciones en los movimientos y peso se logra el fortalecimiento de los músculos mencionados en el objetivo, la plena atención a ellos hace más fácil relajar las tensiones de la espalda y brazos.

Sesión 5

Ejercicio 1: Chassé

Objetivo: Desarrollar la postura, optimizar la percepción del ritmo, aumentar la percepción de cambio de peso y del espacio.

Trabajo realizado: Centrar la atención en los pies hasta que se coordine el movimiento, al tenerlo dominado, centrar la atención en mantener el mismo nivel sin rebotar o subir y bajar de relevé, seguir el ritmo de la música al realizar el movimiento, distribuir la distancia a recorrer en 8 tiempos.

Observaciones en el cuerpo de los participantes: Al inicio coordinar el movimiento de los pies costó trabajo, la imagen de que un pie sigue y alcanza al otro ayudó a mecanizar el movimiento sin perder la atención. El segundo reto fue mantener el nivel de la cabeza elevado mientras avanzaban, porque como había pensado tendían a subir y bajar del relevé dando la ilusión de ir saltando. Al concentrarse en mantener el nivel de la cabeza, el ejercicio se vio más estilizado y si ya habían mecanizado el movimiento de sus pies la atención se retomó pues de los pies depende mantener el nivel de la cabeza junto con la postura de la espalda. Desde el inicio las guíé a realizar el ejercicio siguiendo el ritmo de la música para facilitarles el control del movimiento, dar el paso al escuchar el dum y juntar en los dak, esa indicación les ayudó a sentir orgánicamente el ritmo y velocidad al que va el movimiento y a empezar a percibir donde iba su peso en cada fracción del mismo. Distribuir la distancia fue más complejo de conseguir ya que cada uno realizó distintas modificaciones a la amplitud del paso que estaban dando, algunos más corto, algunos más largo; al final del ejercicio se logró distribuir un mejor la distancia a recorrer en el tiempo marcado.

Resultado: Los objetivos se cumplieron y fueron fáciles de distinguir en el cuerpo, al ir aumentando la dificultad, la atención al cuerpo realizando el movimiento se recupera e incrementa pues son más partes del cuerpo las que se ven involucradas y más trabajo mental y motriz el requerido, lo más difícil de conseguir fue la percepción del ritmo, de manera que si se trabaja constantemente se desarrollaría la habilidad con mayor facilidad.

Ejercicio 2: Volcada

Objetivo: Incrementar la fuerza en los brazos y espalda, aumentar la percepción de cambio de peso y del espacio.

Trabajo realizado: Centrar la atención en permitir que la tela se mueva y vuele, evitar arrastrar la tela. Atender el movimiento de brazos y pies que concuerden con el ritmo. Evitar invadir el espacio de los compañeros.

Observaciones en el cuerpo de los participantes: El ejercicio fue fácil de ejecutar y es inmediatamente notorio el trabajo de los músculos (deltoides, tríceps, bíceps) y articulaciones de los brazos por el peso y resistencia de la tela. Después de algunas repeticiones se hace evidente también el uso de los músculos de la espalda alta y baja (trapecio, infraespinoso, romboide, dorsales) toda la columna se utiliza en el movimiento y poco a poco se va flexibilizando y relajando, haciendo más amplio el movimiento. Los pies realizan un trabajo leve y constante atendiendo el ritmo de la música, algo que costó trabajo coordinar y asimilar, pero al final se logró. La atención en el movimiento de la tela en algunas ocasiones producía la desconcentración en el cuerpo y al perder la atención en el cuerpo fallaba el movimiento de la tela, por lo que se forzaba a regresar la concentración al cuerpo.

Resultado: La atención al cuerpo y al movimiento de la tela requirió de mayor concentración en el ejercicio que ayuda a desarrollar otras habilidades de percepción de un objeto y del espacio. Los objetivos se cumplieron parcialmente por la dificultad del ejercicio, con la repetición del mismo las habilidades se desarrollarían y los objetivos se cumplirían completamente

Anexo: VIDEO [18]

Ejercicio 3: Cascada

Objetivo: Incrementar la fuerza en los brazos y espalda, aumentar la percepción de cambio de peso y del espacio.

Trabajo realizado: Atender el movimiento de la tela, percibir la fuerza requerida para realizar el movimiento e identificar qué músculos lo hacen posible.

Observaciones en el cuerpo de los participantes: El ejercicio resultó fácil de asimilar por su sencillez, la dificultad está en regular la fuerza con la que se realiza el movimiento de los brazos para permitir a la tela flotar y formar la imagen de una cascada. Rápidamente encontraron la cantidad de fuerza exacta necesaria para realizarlo sutilmente. Notaron el ligero ajuste en el peso al mover de adelante hacia atrás la tela. Atendieron los músculos que estaban trabajando identificando que son los que componen la espalda alta y hombros (deltoides, romboide, infraespinoso y trapecio sostenidos con el dorsal).

Resultado: Los objetivos se cumplieron con facilidad, la atención se mantuvo durante el ejercicio y comenzaron a conocer la forma en que pueden modular su fuerza para manipular un objeto. Tanto la percepción del peso como del espacio se fue concientizando a lo largo del ejercicio a pesar de que la posición del cuerpo en el espacio fue fija, el movimiento de la tela si lleva a una percepción de cómo el cuerpo manipulando la tela, modifica el espacio.

Anexo: VIDEO [19]

Ejercicio 4: Globo

Objetivo: Incrementar la fuerza en los brazos y espalda, aumentar la percepción de cambio y del espacio.

Trabajo realizado: Atender el movimiento de la tela, percibir la fuerza requerida para realizar el movimiento, cuidar el movimiento de los pies.

Observaciones en el cuerpo de los participantes: El movimiento del velo fue fácil de ejecutar, la dificultad se dio al agregar la secuencia de los pies, que en varios casos fue imposible asimilar. Sucedió algo parecido al ejercicio anterior, lo complicado del movimiento del velo es la modulación de la fuerza necesaria para permitir a la tela flotar, al encontrar la fuerza requerida el movimiento fue más sencillo de realizar. Descubrieron que era importante evitar girar la cadera hacia los lados para facilitar el movimiento del velo. Se identificó que en este ejercicio se requiere mayor fuerza y trabajo del deltoides y romboide sostenidos por el trapecio.

Resultado: El objetivo de la percepción de cambio de peso corporal se logró parcialmente, ya que la atención de los practicantes se enfocó en el control del elemento. La percepción del espacio se desarrolló mejor con este ejercicio en comparación a los anteriores, ya que requiere mayor superficie de trabajo. Repetir periódicamente el ejercicio incluyendo el movimiento de los pies, al cual se podría agregar un chassé o un leve desplazamiento, ayuda a fortalecer el cuerpo en su complitud, ya que se involucra cada parte del mismo. Incluso sin agregar el movimiento de pies el trabajo de espalda y brazos que se realiza es un buen entrenamiento teniendo la atención simultánea en el cuerpo y la tela.

Anexo: VIDEO [20]

Ejercicio 5: Giro volcado

Objetivo: Desarrollar la postura, incrementar la fuerza en los brazos y espalda, aumentar la percepción de cambio de peso y del espacio.

Trabajo realizado: Atender la tela, percibir su espalda y cómo está colocada, coordinar los pies y brazos.

Observaciones en el cuerpo de los participantes: Es el ejercicio más complicado de realizar ya que involucra un giro y el movimiento de los brazos para formar una figura con el velo. Fue más complejo que en ejercicios anteriores coordinar el movimiento de pies y brazos sosteniendo la espalda para mantener el equilibrio. Aprender la secuencia por partes e ir añadiéndolas mejora la asimilación del mismo. Iniciamos con el movimiento de los pies, luego el que realizan los brazos, y al final añadimos el velo para formar la figura de un molino de viento. El cuerpo trabajó activamente y fue necesaria la atención integral. En este caso desconocieron qué músculos estaban trabajando, pero sí notaron que la espalda y abdomen deben sostener todo el cuerpo para evitar perder el eje y caer. Es muy importante mantener estirados los brazos para no pisar la tela y cruzar el pie lo suficiente para dar el giro completo. Resultado: Los objetivos se cumplieron incluso si los participantes desconocen qué sucede, la percepción del cambio de peso y espacio en este ejercicio sí fue notoria para los participantes. La atención al espacio y la tela ayuda a desarrollar la habilidad de control y autopercepción de su cuerpo en el espacio. De realizarse periódicamente comenzarían a identificar qué músculos trabajan y cuáles se van fortaleciendo (deltoides, infraespinoso, romboide, trapecio, dorsal, lumbar, oblicuos, recto abdominal y oblicuos internos).

Anexo: VIDEO [21]

Ejercicio 6: Infinito

Objetivo: Trabajar la postura manteniendo la espalda erguida y el pecho abierto, disociar el torso de la cadera, fortalecer la espalda y brazos, optimizar la percepción del espacio y del cambio de peso.

Trabajo realizado: Mantener la figura del infinito con el velo, modular la fuerza necesaria para realizar el movimiento y relajar la espalda.

Observaciones en el cuerpo de los participantes: La figura fue fácil de realizar; coordinar el movimiento varias veces sin bajar el brazo base fue una dificultad, ya que, tanto por la inercia como por el trabajo del músculo, el brazo se mueve o se comienza a doblar, lo que provoca

que la figura se pierda y el velo se enrede en el brazo o cabeza. Al hacer la observación y que los participantes percibieran ese detalle, tuvieron mayor atención al brazo base logrando mantener más tiempo la figura. Otra dificultad que se fue superando mientras se practicaba el ejercicio fue la fuerza, al inicio faltaba para levantar la tela, después había un exceso de esta y ambos extremos impedían que la tela tuviera un movimiento continuo. Al encontrar la fuerza necesaria en sincronía fue más sencillo mantener la figura durante más repeticiones. Percibieron los músculos de la espalda y brazos que estaban trabajando principalmente (trapecio, deltoides, romboide, infraespinoso y dorsal). El cambio de peso pasó desapercibido, pero en sus cuerpos si se notaba el ligero balanceo de adelante hacia atrás producido por el movimiento del brazo y la tela. La percepción del espacio se dio de manera inherente (propiocepción) pues fue necesario calcular la cantidad de espacio requerido para permitir el movimiento de los compañeros.

Resultado: El aumento notorio de la percepción del cambio de peso y la relación espacial se logran en más de una sesión, sin embargo, la práctica periódica del ejercicio permitiría el dominio del movimiento de la tela y sería posible centrar la atención en el espacio y el cambio de peso. Por otro lado, la percepción de los músculos involucrados en este movimiento fue evidente para los participantes. La postura se mantuvo erguida y el pecho abierto y se logró disociar el movimiento de la parte superior y mantener estática la parte inferior del cuerpo. Los objetivos se cumplen en mayor medida si se practica periódicamente.

Anexo: VIDEO [22]

Relación entre la danza del vientre y el teatro

En este capítulo hablaré sobre la aproximación y conexión que tiene el teatro con la *danza del vientre* para intentar caracterizar los rasgos más importantes de ambos, en particular, los que se relacionan con la presencia escénica y el propósito de esta investigación. Para ello, se destacarán los mitos y posibles raíces de *la danza de los 7 velos*, quizá originada en un texto dramático. Nos ayudaremos del mismo modo de un texto literario para explicar la calidad y cualidad de movimiento, así como el empleo de la energía escénica generada en esta danza para finalmente poder sumergirnos en la relación y conexión de la misma y el teatro.

Comenzaré mencionando que carecemos de un registro histórico de que *la danza de los 7 velos* exista, sin embargo, se han dado a conocer algunos mitos o posibles raíces de esta danza. Uno de los mitos que alberga la posibilidad de darnos luz sobre el tema y que podría considerarse la referencia más antigua, habla de la diosa Ishtar: según el libro *Mitos Mesopotámicos* de Henrietta McCall se desconoce la razón por la cual la diosa desciende a los infiernos, lugar del que es reina su hermana Ereshkigal, sin embargo, desciende. Para poder ingresar, Ishtar debe someterse a los antiguos rituales y despojarse de toda su vestimenta; así, pasa por los 7 círculos del inframundo, en los cuáles debe despojarse de una prenda en cada puerta. Al momento de llegar con Ereshkigal va completamente desnuda, pese a ello, su hermana aún le teme y ordena enviar sesenta enfermedades a todo su cuerpo, lo que provoca que en la tierra toda actividad sexual acabe y la diosa muera. Los dioses, preocupados por la situación, dan con un plan para rescatar a Ishtar, el cual fracasa pues Ereshkigal no es engañada por el enviado que tenía como misión seducirla y salpicar de agua a Ishtar para ser vuelta a la vida. La reina del infierno maldice al enviado, pero perdona a su hermana y ordena que la revivan con aguas de vida; del mismo modo que entró al infierno es enviada de vuelta recuperando en cada puerta desde sus adornos hasta su corona (símbolo de su divinidad). En agradecimiento a Ereshkigal, Ishtar envía al infierno a Damuzi, el interés amoroso de su juventud, con el fin de que acompañe a su hermana y cada año en los meses de junio y julio vuelve a practicar el ritual para visitar a su amado.

Se especula que este mito pudo haber inspirado *la danza de los 7 velos* al reemplazar las joyas y corona de la diosa por trozos de seda (Rodríguez, 2012). Dicha danza pudo haber sido efectuada durante los rituales a la fertilidad en los templos de la diosa, pero hace falta alguna fuente que confirme o desmienta esa afirmación. En cualquier caso, es improbable que se

transmitiera hasta la actualidad debido a las normas religiosas y políticas imperantes en medio oriente en los últimos años.

El segundo posible origen de *la danza de los 7 velos* tiene su raíz en el relato bíblico de la muerte de Juan Bautista, ya que tanto en el libro de Mateo (14: 1-12) como en el de Marcos (6: 14-29) se menciona la danza que la hija de Herodías efectúa para el tetrarca Herodes, quien queda fascinado con su interpretación y le ofrece una recompensa, por la cual, la joven solicita la cabeza de Juan Bautista. En el texto bíblico se omite qué tipo de danza realizó la doncella, sin embargo, autores como Oscar Wilde, Gustave Moreau y Gustave Flaubert, han tomado este pasaje bíblico como inspiración para sus creaciones literarias y pictóricas, siendo precisamente Oscar Wilde el que introduce los velos en su versión; a partir de la cual se han hecho diferentes creaciones y adaptaciones de esta danza.

En su tragedia de un acto *Salomé*, Oscar Wilde crea una ficción llena de pasión e intrigas, en la que ella está obsesivamente enamorada del profeta y tras su rechazo pide su cabeza en bandeja de plata a cambio de bailar para Herodes.

[...]

SALOMÉ: -Estoy esperando que mis esclavas me traigan perfumes y los siete velos, y me quiten las sandalias.

[...]

SALOMÉ: -Estoy lista, Tetrarca.

SALOMÉ baila la danza de los siete velos.

HERODES: - ¡Ah! ¡Maravilloso! Ya ves que tu hija ha bailado para mí. [...]

Este fragmento me hace posible vincular el teatro y la *danza del vientre*, a través de los elementos rituales que ambas disciplinas tienen en sus genealogías, ya que es explícitamente la única aproximación que el teatro tiene a esta danza dentro de la dramaturgia, tomo este texto como punto de partida para abordar los elementos que los liga.

Por otra parte, la historia fue claramente modificada por Wilde para hacer una crítica y reflejar la decadencia de su sociedad, la obra fue censurada y criticada por su contenido y simbolismo, así que para nada llegó a ser en su momento de creación un exponente del género teatral pero sí en años posteriores.

Ahora, como mencioné anteriormente, *la danza de los 7 velos* dista de ser característica del medio oriente como se cree, sino que hasta donde los registros nos permiten ir, es una invención de los occidentales, quienes tuvieron fantasías con la cultura, la sensualidad y el supuesto exotismo de los movimientos de cadera característicos de las danzas de ciertas regiones del medio oriente, debido a que viajaron a estos territorios como consecuencia de las exploraciones militares francesas e inglesas.

Sin embargo, a partir de la invasión de los estereotipos occidentales, las bailarinas populares comenzaron a adoptar elementos que antes eran impensables, tales como los sables y velos, creando un nuevo estilo especial para los extranjeros y que los mismos locales desaprobaron en su momento.

Si bien la mente que pudo haber ideado *la danza de los 7 velos* fue la de Oscar Wilde en 1891, éste tuvo diversas fuentes de inspiración entre las que destacan las pinturas de Gustave Moreau, con su *Salomé bailando ante Herodes* y *La aparición* (Dangfeng, 2014) también contó con influencia de parte de la literatura, siendo el francés Flaubert uno de ellos y para tener una idea más detallada de cómo era concebida la danza y la sutileza de sus movimientos, Flaubert, en su cuento *Herodías*, tercera parte de su trilogía *Tres cuentos*, nos describe en su tercer capítulo la danza de Salomé.

[...] En lo alto del estrado, se quitó el velo. Era Herodías, como en los tiempos de su juventud. Luego se puso a danzar. Al compás de la flauta y de un par de crótalos, cruzaba los pies. Sus brazos extendidos llamaban a alguien que siempre huía. Ella lo perseguía, más ligera que una mariposa, como una Psiquis curiosa, como un alma errante, y parecía pronta a volar. Ecos fúnebres sonidos de la gíngras reemplazaron a los crótalos. La postración había seguido a la esperanza. Sus actitudes expresaban suspiros, y toda su persona tal languidez, que no se sabía si lloraba a un dios, o se moría en su caricia. Con los párpados entrecerrados, contoneaba el talle, ondulaba el vientre con ondulaciones de ola, hacía temblar los dos senos, y su cara permanecía inmóvil, y sus pies no se detenían. [...] Bailó como las sacerdotisas de las Indias, como las Nubias de las cataratas, como las bacantes de Lidia. Se inclinaba en todas direcciones, como una flor agitada por la tempestad. Saltaban los brillantes de sus orejas, la seda de la espalda tornasolaba; de sus brazos, de sus pies, de sus vestidos brotaban invisibles chispas que inflamaban a los hombres. Cantó un

arpa; la multitud respondió con aclamaciones. Separando las piernas sin doblar las rodillas, se encorvó tan bien que rozaba el piso con la barba [...] En seguida giró frenéticamente alrededor de la mesa de Antipas, como el trompo de los hechiceros; y con una voz entrecortada por sollozos de voluptuosidad, él le decía: «Ven! ven!» Ella giraba siempre; los tímpanos sonaban hasta reventar, la multitud aullaba. Pero el Tetrarca gritaba con más fuerza: «Ven! ven! Serán tuyas Cafarnaum! la llanura de Tiberiades! mis ciudadelas! la mitad de mi reino!» Ella se echó a andar de manos, con los pies en alto, así recorrió el estrado como un enorme escarabajo; y se detuvo, bruscamente. La nuca y las vértebras formaban un ángulo recto. Las envolturas matizadas de las piernas, descendiendo por encima de los hombros, como arco-iris, se juntaban a la cara, como a un codo del suelo. Tenía pintados los labios, negrísimas las cejas, casi terribles los ojos, y las gotitas de la frente parecían un vapor sobre mármol blanco. [...]

Este detallado relato nos explica el dominio que Salomé tenía sobre su cuerpo y la delicadeza que podía ejercer sobre el mismo. Y al mismo tiempo la concentración y preparación derivadas del acto ritual que propician el control sobre su energía, asimismo con su habilidad para manipularla a su gusto y necesidad. Estas mismas habilidades son las que los actores necesitan para estar en escena, excluyendo la interpretación emotiva, pensemos en la energía y control físico necesario para estar en un escenario y poder proyectar un lenguaje corporal claro.

Recordemos que ambos, la danza y el teatro tienen un origen ritual proveniente de la antigüedad pues eran medios de ofrenda hacia las divinidades y sólo quienes ejecutaban el acto ritual llegaban a la conexión con lo divino, estado energético sublime al que llegaba el cuerpo del ejecutante (llámese sacerdote, actor o bailarín). Es precisamente ese despliegue de energía y concentración lo que hacía que el espectador mantuviera la atención durante el acto ritual, herramientas que se utilizaron para la evangelización y otras agendas en su momento histórico, que si bien seguían teniendo una conexión con lo divino, el objetivo de la religión fue educar y controlar al pueblo; posteriormente se fue perdiendo la meta de llegar a lo divino para convertirse en entretenimiento y lograr estadios de lo psicofísico, sin embargo, nunca se perdió su esencia ritual de comunión entre ejecutante y espectador. Ya otros exponentes del ámbito teatral han retomado la ritualidad para darle un contenido y atención

especial al cuerpo y escena, como Grotowski y Meyerhold. Debido a que ambas disciplinas, teatro y danza, tienen un origen común, podría decirse que usar herramientas de una puede beneficiar al desarrollo de la otra.

La *danza del vientre* puede aportar herramientas para el desarrollo de las 7 habilidades corporales que he mencionado anteriormente en el desarrollo práctico de esta investigación (postura, ritmo, fuerza, flexibilidad, disociación, percepción de peso y espacio). Asimismo, esta lleva a un estado de atención corpórea muy similar a la actitud ritual que sucede de manera natural mientras se practica dicha danza. Este estado lleva a una disposición especial y muy poderosa para la escena: de confianza y escucha del cuerpo. Ayuda a relajar tanto la mente como el cuerpo, dejando la primera a disposición del personaje y el cuerpo a disposición del actor, ya que se anulan los procesos morales personales, pueden entrar en juego los del personaje al conectar con los elementos de la escena. El entrenamiento en esta danza ayuda a que el cuerpo, progresivamente recuerde este estado y disposición que eventualmente surgirá con naturalidad al estar en escena pues la memoria muscular y emotiva volverán a lograr ese estado al que se entró durante la práctica de la danza.

Como se desarrolló anteriormente, algunos ejercicios funcionan para trabajar varias habilidades, como es el caso de la *caja de cadera*, que ayuda a mejorar la postura y llevar el ritmo de forma constante, fortalece los grupos musculares de la espalda baja, abdomen y piernas, flexibiliza la articulación de la cadera y columna disociando la parte superior del tronco de la parte inferior y ayuda a focalizar el centro del cuerpo con el ligero cambio de peso que se practica durante el movimiento. Trabajando otros grupos musculares tenemos el *Snake arms*, que fortalece los brazos y espalda alta, relajando y flexibilizando las articulaciones. En cuanto a la conciencia espacial se puede mencionar al *paso cruzado*, que por ser un movimiento desplazado ayuda a identificar el cuerpo en relación al espacio y compañeros, además de trabajar toda la columna vertebral relajándola y flexibilizándola, ayuda a encontrar y manejar el cambio de peso y centro, siguiendo un ritmo constante y fluido.

Por lo tanto, podemos establecer aquí que la conexión entre la danza y el teatro es el cuerpo, en este caso el cuerpo del actor, que al practicar y entrenarse con esta disciplina podrá desarrollar la asociación y disociación de movimientos escénicos, tanto en su cuerpo como en relación con el espacio, los cuales son capitales en la formación actoral; aumentar su sensibilidad corporal y las habilidades energéticas necesarias para estar en un escenario, que

junto con el uso de la técnica de análisis de texto y la técnica vocal será capaz de interpretar y mantener un personaje.

En realidad, los seres humanos nos expresamos naturalmente con nuestro cuerpo, eso es la expresión corporal. La consciencia corporal se logra cuando somos capaces de percibir qué hace nuestro cuerpo y al adquirir esta percepción se tiene la habilidad de manipular, modificar y reproducir los movimientos que realizamos.

Lograr estas enormes posibilidades depende de conceder a todas las partes del cuerpo sus posibilidades expresivas sin prejuicios, con la condición previa de que todo el cuerpo actúe en completa armonía (Shorky, 1994).

Dicho desarrollo del cuerpo se adquiere al practicar la *danza del vientre*, pues los movimientos nos invitan a descubrir nuestro cuerpo en su totalidad.

Mediante la relajación de los músculos que permite el libre movimiento de cada parte por separado y en conjunto del cuerpo se pueden ejecutar las ondulaciones y vibraciones de los movimientos que además de fortalecer los músculos, ayudan a percibir nuestro organismo completo prestando atención a cada parte fomentando la fluidez motriz y emotiva.

En relación con el cuerpo del bailarín-actor, todo parece apuntar a que la ventaja que obtiene de practicar esta danza es directamente aplicable al trabajo escénico actoral, ya que tanto el bailarín como el actor se mueven e interpretan para un público, quien le indica qué tan auténtica es su representación.

[...] la bailarina de danza oriental se mueve cuando baila en el vacío y sólo puede contemplarse en el espejo de sus espectadores, quienes muestran su agrado o desagrado según un pasajero estado de ánimo (Shorky, 1994).

Ambos: actores y bailarines nos enfrentamos al espectador y cada representación se verá modificada por el público. Las herramientas y habilidades que nos brinda la *danza del vientre* para modificar la energía apoyándonos de los cambios musicales (melódicos y rítmicos) pueden ser fácilmente transferibles a una representación teatral, ya que el dominio energético que se adquiere al aprender a transitar y bailar una pieza musical tan fluctuante como lo es la música oriental nos puede ayudar a manejar la energía escénica en el cuerpo del actor cuando ha analizado y asimilado el texto dramático, pues tiene cambios similares en la trama de la historia (ritmo y energía) al igual que los cambios en la música.

Es el espectador quien marca la pauta para la creación teatral, por lo tanto, indica el ritmo y energía a utilizar en escena, ya sea que interpretemos en compañía de otros actores y nos

convirtamos en un conjunto o lo hagamos manera individual, invariablemente seremos un individuo en estrecha relación con el público y en consecuencia influenciado por su posible respuesta. Si bien, la atención en su mayor parte va dirigida a nuestros compañeros y el rol a interpretar, somos constantemente modificados por nuestra audiencia en conjunto con sus respuestas ante los impulsos que generamos como actores y nos orilla a modificar nuestra energía a lo largo de la puesta en escena.

Ahora surge la pregunta: ¿es posible utilizar de manera práctica los movimientos de la *danza del vientre* para la creación de un personaje? En efecto, es posible ya que mejora la motricidad y por lo tanto la expresión del cuerpo y por ello, aprovechar algún movimiento de la danza para conferir cierta cualidad y calidad de movimiento a una acción habitual, puede ayudar a construir la corporalidad de un personaje, darle carácter y personalidad.

Es posible, por ejemplo, mantener la sensación del movimiento y ritmo del chassé e incorporarlo al caminar de algún personaje, tal como lo experimenté en la creación del personaje "Naoko" para el laboratorio de puesta en escena *Prohibido enamorarse en OUT* a cargo de la maestra Iona Weisberg. El caminar de este personaje tenía que ser pulcro, como si flotara, con una postura muy erguida pues su personalidad era muy recta. La sensación del chassé en la danza oriental es justamente de un desplazamiento muy ligero, con el pecho amplio y la columna erguida, el movimiento es amplio y puede dar la impresión de que la bailarina flota al desplazarse. Para adaptarlo a un andar cotidiano en la corporalidad de Naoko, suprimí la segunda parte del movimiento, el cual, realizándolo completo, consiste en dar un paso, juntar el segundo pie y volver a dar un paso con el primero (todo en relevé); suprimir el segundo paso me ayudó a asemejarse más a un andar natural. La segunda modificación fue hacer el caminado en planta, manteniendo la postura del pecho y espalda; sin embargo, el caminar se veía aún muy segmentado, así que la última modificación fue dar un paso con cada pie, manteniendo estrechos los pasos y a un ritmo rápido. Resultó en un caminar rápido, con pasos cortos, la espalda más erguida y el pecho abierto.

En cuanto a los brazos de "Naoko", decidí modificar el *Snake arms* a un movimiento menos ondulante, de tal manera que cada que ella realizara algún gesto con los brazos se dibujara una pequeña curva u ondulación y al mismo tiempo sin salir de un rango reducido para moverlos, dando la sensación de una persona muy estricta pero delicada.

Esos son ejemplos tomados de mi experiencia, aunque es posible utilizar las habilidades que se obtienen de asimilar la asociación y disociación motriz de los movimientos de la *danza*

del vientre en el propio cuerpo para dar vida a otros objetos, tales como los títeres, puesto que el animador tiene que segmentar y moverlo con mucha precisión para que realmente parezca vivo, que respire y sus movimientos tengan congruencia.

La *danza del vientre* tiene algunas herramientas que ayudan al manejo de utilería y animación de objetos pues como mencioné anteriormente durante la investigación, se puede bailar con elementos como el velo. Este primer acercamiento a la manipulación de un objeto, ayuda a desarrollar la percepción de sus características fuera y dentro del espacio escénico, así como del propio cuerpo. Es necesario conocer y explorar las cualidades y peculiaridades del objeto, así como sus posibles movimientos para aprender a manipularlo. En el caso de un velo, por ejemplo, es necesario conocer el tamaño, tanto el ancho como el largo; el peso y caída de la tela e incluso la textura, pues todos estos factores determinarán la posibilidad de movimiento de la tela y sus limitaciones. Del mismo modo hay que conocer el objeto que se animará teatralmente, percibir su tamaño, peso, textura, movilidad, incluso cómo la luz se refleja en él, porque estos aspectos jugarán parte de la animación y el mensaje que el manejador pueda transmitir a través del objeto.

Finalmente, la danza oriental es una herramienta que cualquier actor, en particular me refiero a los estudiantes del colegio, sin importar su edad, condición física o entrenamiento previo puede ejecutar con efectividad, pues es una manera diferente de explorar y mover el cuerpo.

[...] la danza oriental no dispone de unos patrones rígidos de belleza femenina, ni tampoco se establecen unas barreras estrictas relacionadas con la edad de la ejecutante. A pesar de su enorme dificultad, la danza oriental admite a cualquier bailarín sin distinción de clase o edad. Es relativamente fácil aprender cada movimiento por separado, la dificultad estriba en darle el tono y sentimiento necesario (Shorky, 1994).

Y aunque Shorky hable en femenino, la *danza del vientre* tiene famosos exponentes masculinos y las diferencias son mínimas en los movimientos, es decir que son movimientos universales y que acepta a todos los géneros por igual. Al contrario de otros tipos de entrenamiento dancístico, cualquier edad es conveniente para desarrollar las habilidades necesarias para esta danza y cada cuerpo puede apropiarse de los movimientos y conferir su propio estilo, ya que a pesar de que éste tiene determinada técnica, es flexible y sencillamente alcanzable.

Conclusión

Dicho esto, y gracias a los resultados obtenidos en la práctica que sustenta esta investigación sostengo que la tesis que estoy defendiendo aquí es que la *danza del vientre* es una técnica eficiente que como forma de entrenamiento ayuda a solventar los problemas antes expuestos que presentan los cuerpos de los estudiantes del Colegio: falta de autopercepción y conocimiento corporal aunado a un manejo energético ineficiente hacia la escena. Como perspectiva puede resultar en un buen método de mantenimiento para actores de todas las edades en su práctica profesional.

La presente investigación apunta a que esta danza ayuda a relajar la coraza muscular, trabajar, percibir y conocer las posibilidades expresivas del cuerpo por parte del actor, mismas herramientas que a su vez el teatro puede aportar a la danza, puesto que ambos se sirven del cuerpo, el sonido (música o diálogo) y la necesidad de expresión humana, llevando los sentimientos y deseos humanos más profundos a la escena para poder ser contemplados por nuestros congéneres. Dicho objetivo requiere de un estado energético de disposición y comunión con y para el espectador que ambas disciplinas buscan, sin dejar de lado la ejecución del actor-bailarín, quien se ve beneficiado al encontrar el equilibrio que el perfeccionamiento en la manipulación de las 7 habilidades mencionadas a lo largo de la investigación proporcionan a ambas disciplinas, por lo que la práctica y dominio de ambas enriquece ampliamente la experiencia como ejecutante escénico y podría repercutir en la recepción del acto escénico por parte del espectador.

En resumen, se podría afirmar que, mediante la exploración del cuerpo con esta técnica dancística, se obtienen habilidades corporales particulares para estar en escena. El teatro resulta ser el mejor compañero para la *danza del vientre* debido a su gran conexión, puesto que, en ambos, el cuerpo del actor-bailarín es lo principal, hay una energía y origen ritual de comunión con el espectador, acompañado de la música o el texto respectivamente, aunado a que ambos tienen cabida para la diversidad de cuerpos existentes y una gama ampliamente expresiva según la experiencia de vida.

Referencias bibliográficas

Barba, Eugenio, (1990), *El arte secreto del actor, diccionario de antropología teatral*, Escenología, México.

Barr, Tony,(1997). *Acting for the camera*, Harper, USA.

Brook, Peter, (1991). *El diablo es el aburrimiento*, sobre el teatro, (Vols. Actes Sud-Papiers), Arles.

García Gil Muvela y Pérez García Víctor Luis, *Oriente y Occidente: sabiduría ancestral*, capítulo 5 “La danza del vientre, terapia del movimiento”, Visión Libros, Madrid, 2009, 91-102 pp.

Hagen, Uta, (1990). *El arte de actuar*, árbol editorial, México.

Korek, Devorah, (2005). *La danza oriental: el arte de la danza del vientre, la daza más sensual del mundo explicada paso a paso*, Océano Ámbar, España.

McCall, Henrietta, (1994). *Mitos Mesopotámicos*, edición castellana.

Mohamed, Shorky, (1994). *La danza mágica del vientre*, mandala, España.

Müller, Carol. (2007). *El training del actor*. (M. D. G., Trad.) México: CONACULTA.

Oída, Yoshi. (1998). *El actor invisible*. Arles.

Rodríguez, Giselle, (2016). *Danza oriental en Egipto*, Estudio Giselle Habibi, segunda edición, México.

Strasberg, Lee, (1993). *Un sueño de pasión*, tercera edición, Emece Editores, Argentina.

Sagrada Biblia,(1971) Edición Ecuménica Barsa, Mons. Dr. Juan Straubinger, Nuevo testamento, Evangeliso según San Marcos pp 31, 31, Evangelio según San Mareo pp 12.

Salomé

<https://www.ucm.es/data/cont/docs/119-2014-02-19-OscarWilde.Salom%C3%A9.pdf>

Herodías

<http://www.repositorio.ciicla.ucr.ac.cr:8080/bitstream/handle/123456789/876/CA-39-1913.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Imágenes

<https://collections.geneve.ch/mah/oeuvre/femme-au-tambourin-vetue-la-turque/1939-0008>

<https://fatimabaila.blogspot.com/2007/08/chinchines-mudos-reseas-y.html?view=classic>
<https://orientaldanceonline.com/blog/danza-en-el-antiguo-egipto>
<https://www.pinterest.es/pin/399483429445960963/?autologin=true>
<https://www.pinterest.es/pin/234890936798994784/>
<https://tuinstrumento.com.ar/instrumentos-de-viento/1304-mizmar-turkish-shawm.html>
<https://www.wikiwand.com/es/Derbake>

Bibliografía

Barba, Eugenio, (1990), *El arte secreto del actor, diccionario de antropología teatral*, Escenología, México.

Korek, Devorah, (2005). *La danza oriental: el arte de la danza del vientre, la daza más sensual del mundo explicada paso a paso*, Océano Ámbar, España.

Rodríguez, Giselle, (2016). *Danza oriental en Egipto*, Estudio Giselle Habibi, segunda edición, México.

García Gil Muvela y Pérez García Víctor Luis, *Oriente y Occidente: sabiduría ancestral*, capítulo 5 “La danza del vientre, terapia del movimiento”, Visión Libros, Madrid, 2009, 91-102 pp.

<https://danzaorientalenlared.wordpress.com/historia-de-la-danza/>

<https://www.academiamorahnajam.com/plan-de-estudios-y-teoria-por-nivel/primer-a%C3%B1o/danza-con-velo/> (Morah Najam)

<http://khaleiaa7.blogspot.com/2009/02/la-danza-de-los-siete-velos.html>

<https://w3.ual.es/revistas/PhilUr/pdf/PhilUr11.2.Danfeng.pdf>

<http://www.revistainsight.es/que-es-la-conciencia-corporal/>

<https://orientaldanceonline.com/blog/danza-en-el-antiguo-egipto>

Anexos

Tablas

Tabla 1. Muestra de habilidades a desarrollar con la *danza del vientre* y su correspondencia con el temario de Expresión Corporal del Plan de Estudios.

Habilidades adquiridas con la Danza del Vientre	Correspondencia con el Plan de Estudios 2009
Mejorar la postura y su autopercepción	Materia: Expresión Corporal 1 Unidad 2 LA RESPIRACIÓN, LA POSTURA Y LA CONCENTRACIÓN 2.1 Control y equilibrio corporal.
	Materia: Expresión Corporal 2 Unidad 2 PRINCIPIOS DE LA CINÉTICA EXPRESIVA 2.2 Balanceo, giros excéntricos y concéntricos.

Dosificación de la energía

Materia: Expresión Corporal 2
Unidad 1 EL MOVIMIENTO CORPORAL
1.2 Energía potencial y cinética.

Materia: Expresión Corporal 3
Unidad 1 LA EXPRESIÓN CORPORAL DEL ACTOR, EL
ENTRENAMIENTO
1.1 Conocimiento del cuerpo, teórico y práctico.
1.2 Peso y contrapeso, palancas, oposiciones. 1.3 Tensión, relajación,
energía.

Materia: Expresión Corporal 4
Unidad 2 LA MIMA, LA PANTOMIMA, LA EXPRESION CORPORAL, EL
MIMO MODERNO 2.5 Fuerza expresiva, síntesis, creatividad, claridad.

Disociación muscular

Materia: Expresión Corporal 1
Unidad 1 RECONOCIMIENTO DEL CUERPO A TRAVES DE LA
AUTOPERCEPCIÓN
1.1 Reconocimiento dinámico de huesos, músculos, articulaciones,
tendones.

Materia: Expresión Corporal 3
Unidad 1 LA EXPRESIÓN CORPORAL DEL ACTOR, EL
ENTRENAMIENTO
1.1 Conocimiento del cuerpo, teórico y práctico.

Flexibilidad

Materia: Expresión Corporal 1

Unidad 2 LA RESPIRACIÓN, LA POSTURA Y LA CONCENTRACIÓN

2.2 Flexibilidad, fuerza y práctica de la configuración de la masa y habilidad muscular.

Materia: Expresión Corporal 3

Unidad 2 LA EXPRESIÓN CORPORAL EN EL TEATRO ANTIGUO Y MODERNO

2.4 Entrenamiento físico: Calentamiento, fuerza, flexibilidad, coordinación, equilibrio, sensibilidad, memoria muscular.

Materia: Expresión Corporal 4

Unidad 1 LAS TÉCNICAS DE APROPIACIÓN DE LAS CAPACIDADES PSICOFÍSICAS

1.3 Habilitación del cuerpo: Calentamiento, fuerza, elasticidad, equilibrio, coordinación, sensibilidad.

Optimizar la percepción de
peso

Materia: Expresión Corporal 1

Unidad 2 LA RESPIRACIÓN, LA POSTURA Y LA CONCENTRACIÓN

2.1 Control y equilibrio corporal.

Materia: Expresión Corporal 2

Unidad 1 EL MOVIMIENTO CORPORAL

1.3 Caída, peso, recuperación.

Materia: Expresión Corporal 3

Unidad 1 LA EXPRESIÓN CORPORAL DEL ACTOR, EL
ENTRENAMIENTO

1.2 Peso y contrapeso, palancas, oposiciones.

Unidad 2 LA EXPRESIÓN CORPORAL EN EL TEATRO ANTIGUO Y
MODERNO

2.4 Entrenamiento físico: Calentamiento, fuerza, flexibilidad,
coordinación, equilibrio, sensibilidad, memoria muscular.

Materia: Expresión Corporal 4

Unidad 1 LAS TÉCNICAS DE APROPIACIÓN DE LAS CAPACIDADES
PSICOFÍSICAS

1.3 Habilitación del cuerpo: Calentamiento, fuerza, elasticidad, equilibrio,
coordinación, sensibilidad.

Optimizar la percepción de
espacio

Materia: Expresión Corporal 1

Unidad 2 LA RESPIRACIÓN, LA POSTURA Y LA CONCENTRACIÓN

1.4 Libertad, creatividad y dominio del movimiento, límites y
posibilidades.

Materia: Expresión Corporal 4

Unidad 2 LA MIMA, LA PANTOMIMA, LA EXPRESION CORPORAL, EL
MIMO MODERNO 2.3 Planos, caminatas, escaleras, texturas, densidades,
situaciones.

Ritmo

Materia: Expresión Corporal 1

Unidad 2 LA RESPIRACIÓN, LA POSTURA Y LA CONCENTRACIÓN

1.3 Cualidades del movimiento corporal: ritmo, nivel, tempo y tono
muscular.

Materia: Expresión Corporal 4

Unidad 2 LA MIMA, LA PANTOMIMA, LA EXPRESION CORPORAL, EL
MIMO MODERNO

2.4 Ritmos, tempo, niveles, equilibrios, volúmenes.

Fuerza

Materia: Expresión Corporal 1

Unidad 2 LA RESPIRACIÓN, LA POSTURA Y LA CONCENTRACIÓN

2.2 Flexibilidad, fuerza y práctica de la configuración de la masa y habilidad muscular.

Materia: Expresión Corporal 2

Unidad 2 PRINCIPIOS DE LA CINÉTICA EXPRESIVA

2.1 Extensión, estiramiento, fuerza.

Materia: Expresión Corporal 3

Unidad 2 LA EXPRESIÓN CORPORAL EN EL TEATRO ANTIGUO Y MODERNO

2.4 Entrenamiento físico: Calentamiento, fuerza, flexibilidad, coordinación, equilibrio, sensibilidad, memoria muscular.

Materia: Expresión Corporal 4

Unidad 1 LAS TÉCNICAS DE APROPIACIÓN DE LAS CAPACIDADES PSICOFÍSICAS

1.3 Habilitación del cuerpo: Calentamiento, fuerza, elasticidad, equilibrio, coordinación, sensibilidad.

Tabla 2. Comparativa de materias y horas por semana, de las 3 instituciones mencionadas.

SEMESTRE	ENAT	CUT	CLDyT
1	Formación corporal 1	Acondicionamiento Físico: Equilibrio y ejercicios rítmicos (6 hrs. por semana)	Introducción a la expresión verbal y corporal 1 (4 hrs por semana)
	Educación somática 1	Expresión corporal 1 (4 hrs por semana)	
2	Formación corporal 2	Acondicionamiento Físico: Acrobacia de piso y baile coreográfico (6 hrs por semana)	Introducción a la expresión verbal y corporal 2 (4 hrs por semana)
	Educación somática 2	Expresión corporal 2 (4 hrs por semana)	
3	Elementos básicos del movimiento 1	Expresión corporal 3 (4 hrs por semana)	Expresión corporal 1 (4 hrs por semana)
	Acrobacia actoral 1	Acrobacia 1 (4 hrs por semana)	
	Técnica somática 1	Danza urbana (4 hrs por semana)	
4	Elementos básicos del movimiento 2	Expresión corporal 4 (4 hrs por semana)	Expresión corporal 2 (4 hrs por semana)
	Acrobacia actoral 2	Acrobacia 2 (4 hrs por semana)	

	Técnica somática 2	Danza urbana (4 hrs por semana)	
5	Movimiento 1	Acrobacia 3 (4 hrs por semana)	Expresión corporal 3 (4 hrs por semana)
		Expresión corporal 5 (5 hrs por semana)	
	Combate escénico 1	Combate escénico 1 (4 hrs por semana)	
		Danza urbana (2 hrs por semana)	
6	Movimiento 2	Acrobacia 4 (4 hrs por semana)	Expresión corporal 4 (4 hrs por semana)
		Expresión corporal 6 (5 hrs por semana)	
	Combate escénico 2	Combate escénico 2 (4 hrs por semana)	
		Danza urbana (2 hrs por semana)	
7	Taller de movimiento1	Expresión corporal 7	
8	Taller de movimiento 2	Expresión corporal 8	

Tabla 3. Deficiencias en el cuerpo de los estudiantes contrastadas con el plan de estudios.

<i>Deficiencia</i>	<i>Plan de estudios 2009</i>
Propiocepción	Materia: Expresión Corporal 1 Unidad 1 RECONOCIMIENTO DEL CUERPO A TRAVES DE LA AUTOPERCEPCIÓN 1.1 Reconocimiento dinámico de huesos, músculos, articulaciones, tendones. 1.2 Sensación, y expresión de peso, tamaño, espacio, movimiento, textura. 1.3 Cualidades del movimiento corporal: ritmo, nivel, tempo y tono muscular. 1.4 Libertad, creatividad y dominio del movimiento, límites y posibilidades.
Conocimiento del cuerpo	Materia: Expresión Corporal 3 Unidad 1 LA EXPRESIÓN CORPORAL DEL ACTOR, EL ENTRENAMIENTO 1.1 Conocimiento del cuerpo, teórico y práctico. 1.2 Peso y contrapeso, palancas, oposiciones. 1.3 Tensión, relajación, energía.

Energía

Materia: Expresión Corporal 2

Unidad 1 EL MOVIMIENTO CORPORAL

1.2 Energía potencial y cinética.

Materia: Expresión Corporal 3

Unidad 1 LA EXPRESIÓN CORPORAL DEL ACTOR, EL ENTRENAMIENTO

1.3 Tensión, relajación, energía.

Fuerza

Materia: Expresión Corporal 1

Unidad 2 LA RESPIRACIÓN, LA POSTURA Y LA CONCENTRACIÓN

2.2 Flexibilidad, fuerza y práctica de la configuración de la masa y habilidad muscular.

Materia: Expresión Corporal 2

Unidad 2 PRINCIPIOS DE LA CINÉTICA EXPRESIVA

2.1 Extensión, estiramiento, fuerza.

Resistencia

Materia: Expresión Corporal 4

Unidad 1 LAS TÉCNICAS DE APROPIACIÓN DE LAS CAPACIDADES PSICOFÍSICAS

1.3 Habilitación del cuerpo: Calentamiento, fuerza, elasticidad, equilibrio, coordinación, sensibilidad.

Flexibilidad

Materia: Expresión Corporal 1

Unidad 2 LA RESPIRACIÓN, LA POSTURA Y LA CONCENTRACIÓN

2.2 Flexibilidad, fuerza y práctica de la configuración de la masa y habilidad muscular.

Materia: Expresión Corporal 2

Unidad 2 PRINCIPIOS DE LA CINÉTICA EXPRESIVA

2.1 Extensión, estiramiento, fuerza.

Figura 1.



El velo, el bastón, las alas de Isis, abanicos de seda, velas, pois, sable y dagas.

Figura 2.



Mujer turca con tamborín, Jean-Étienne Liotard,
Museo de historia del arte, Genova.

Pandero

La danza del harem, Giulio Rosati
Bailarín tocando crótalos

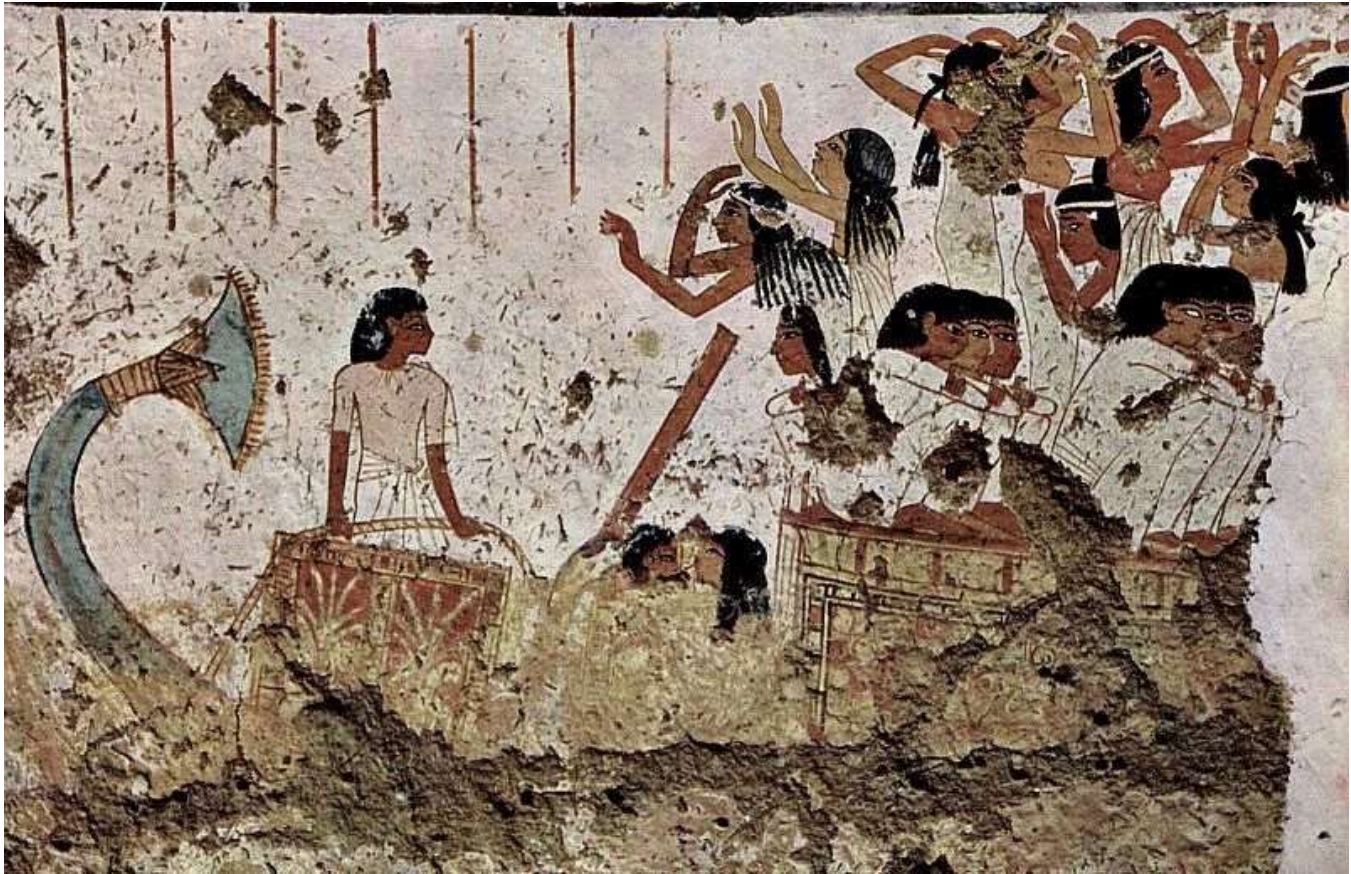
crótalos

Figura 3.



Estatuilla de cerámica de mujer bailando. 07.447.502. Museo de Brooklyn

Figura 4.



Tumba de Nebamún (1390-1352 a.n.e.), de la dinastía XVIII

Figura 5.



Mizmar

Figura 6.



Derbakes del siglo XI en el Museo del Teatro romano de Cesar Augusta (Zaragoza).

Enlace para escuchar y visualizar los audios y videos

google drive

https://drive.google.com/drive/folders/17QAY96LWGDh-Eal_oWMO37evGLzDiwvq?usp=sharing