

DANZA DEL VIENTRE (BELLY DANCE) – QUÉ ES Y QUÉ NO ES¹

Existen muchos mitos y conceptos erróneos sobre las danzas del Medio Oriente o del vientre. A continuación los mitos más comunes:

☞ **Mito #1: La Danza del Vientre es un tipo de danza sexual bailada por mujeres en un harem para el Sheik o el Sultán.**

Respuesta: La danza del vientre no fue inventada para provocar o excitar a los hombres. Millones de mujeres de todo el mundo disfrutaban de las danzas árabes y se juntaban en reuniones que están predominantemente llenas de mujeres. Ellas hablan, comen y danzan así como las mujeres occidentales hablarían, comerían y jugarían cartas. Esta danza es anterior al Islam y al desarrollo de la cultura que ahora domina a toda la península arábiga.

Tradicionalmente, las mujeres bailaban al tener a luz y sus amigas bailaban con ella. Esta práctica ha casi muerto en el Medio Oriente debido a la llegada de la medicina occidental. Sin embargo, está ahora siendo muy popular en los centros de obstetricia de Estados Unidos; sin embargo, muchas mujeres que han danzado en sus partos y han encontrado esta danza mucho más útil que las caminatas o los masajes. En muchos países, la danza del vientre es la más popular forma de ejercicio para jovencitas y mujeres.

A través de la historia, hombres poderosos han disfrutado el ver jóvenes mujeres bailar o cantar. Sólo porque estos hombres hicieron de estas mujeres sus esclavas y las forzaron a bailar no significa que esta danza fue inventada para ese propósito. De hecho, aunque las esposas y esclavas de estos hombres bailaban entre ellas cuando celebraban algo, había también bailarinas que eran contratadas. Estas bailarinas usaban muchas capas de telas tradicionales, faldas y bombachos y eran tan queridas por las mujeres de la casa como por los hombres.

Mezdulene, directora de la revista Jareeda dice: “Mi respuesta favorita a este mito es la que da la bailarina Morocco cuando le dijeron sobre esto: “Querido, puedo pensar en varias maneras mucho más fáciles de atraer a un hombre. Esta danza es para mí”. Ésta frase la he ocupado durante varios años a lo largo de mi carrera y cuando los hombres me hacen esta pregunta, me encanta responderles así y romper su burbujita de ilusión”.

☞ **Mito #2: La Danza del Vientre es igual a la danza hawaiana, las danzas gitanas o la danza india.**

Respuesta: La gente que muestra sus vientres y hace “Shimmy” no está necesariamente bailando danza árabe. El bellydance tiene algunos elementos que son similares a los bailes de Hawái y las bailarinas indias usan sus manos (ojos y pies) para contar una historia. Las bailarinas polinesias hacen muchos “Shimmy”, pero a su vez, no hacen otros movimientos que son esenciales en la danza árabe. Las danzas hechas por las tribus gitanas tienen más bien elementos en común con las danzas folclóricas del Medio Oriente. La danza europea que probablemente tenga más relación con las danzas árabes es el flamenco, el cual evolucionó de la danza del Medio Oriente cuando los musulmanes estuvieron en España.

¹ Información en la página de Internet *La Danza del Vientre* (Chile) www.ladanzadelvientre.cl

☞ Mito #3: La Danza del Vientre es bailada en países árabes por mujeres que deben tener grandes vientres y, si una mujer delgada practica esta danza, desarrollará una pancita.

Respuesta: No hay “reglas” para poder bailar danza del vientre, ni ésta requiere un cierto tipo de cuerpo. Por alguna extraña razón, los occidentales concluyen que una mujer necesita tener un cierto tipo de cuerpo para poder bailar la danza del vientre, pero si les hablan de sus propios tipos de danza no llegan a esa conclusión. En una típica discoteca, matrimonio, o fiesta de año nuevo, gente de todos los tipos, edades y tallas bailan. Nunca alguien ha dicho: “tienes que tener un gran trasero para poder bailar la Macarena” o “tengo que perder 20 libras para poder bailar breakdance”. No hay ninguna ley fisiológica que diga que la danza árabe te hará crecer una panza ¡es como decir que nadar te hará sacar escamas! Si subes tu frecuencia cardiaca haciendo ejercicio, quemas calorías. Cuando usas un músculo, se tonifica y se fortalece. Mira a los instructores de aeróbica, el resultado de los ejercicios abdominales no es una gran panza redonda! Ese sería el resultado de comer mucho helado de chocolate! La danza del vientre es un ejercicio entretenido y de bajo impacto. Como cualquier otro tipo de ejercicio, quemará calorías, tonificarás músculos e incrementarás tu flexibilidad.

☞ Mito #4: La Danza del Vientre es bailada en clubes nocturnos por mujeres delgadas y con pechos de silicona. Es inapropiado que mujeres rellenas traten de bailar esta danza, especialmente porque debe ser bailada en un pequeño traje.

Respuesta: Si alguna vez has creído en algunas de estas afirmaciones, no te sientas culpable; es sólo que probablemente has aprendido de la danza árabe de Hollywood, o personalmente has visto sólo un aspecto de la danza. Esto es así: Es verdad que los clubes nocturnos prefieren contratar bellydancers que lucen como modelos, pero esas bailarinas son poquísimas en relación con las mujeres que disfrutan de la danza del vientre. La más grande audiencia que verás en la danza árabe será en un show de bailarinas para bailarinas. La audiencia será mayoritariamente femenina y, tanto en el escenario como en el público verás mujeres de los 7 a los 70 años de edad, y más! Verás todos los tipos de cuerpo y todo tipo de actitudes para resaltarlos u ocultarlos. Verás mujeres que comenzaron a bailar en el vientre de sus madres y otras que tomaron su primera clase a los 50. Verás mujeres que comenzaron a ser profesionales al año de sus estudios de danza y otras que por 15 años han tomado el mismo curso intermedio sólo por diversión y ejercicio. Básicamente, estas mujeres tienen cuatro cosas en común: aman bailar, aman los trajes, aman la música árabe y aman la comida árabe también.

☞ Mito #5: Las bellydancers bailan sólo con sus vientres:

Respuesta: Al estar embarazada de mi hijo, visité al obstetra y le mencioné que en un show en el cual había bailado Halima había terminado yendo al hospital de emergencia por un ligamento torcido en la pantorrilla. La respuesta del medico fue: “¿Cómo te lesionas una pierna cuando estás bailando con tu vientre?” En realidad, las ondulaciones estomacales y las ondulaciones en general son sólo una parte de lo que es nuestra danza, y muchas bailarinas ni siquiera hacen movimientos del vientre.

☞ Mito #6: Las bellydancers llevan una joya en sus ombligos

Respuesta: Esta no es una costumbre del Medio Oriente, sino que comenzó en Hollywood, durante los años 30 como una manera de censura, los ombligos eran muy riesgosos de mostrar en el cine. (¡¡Cómo han cambiado los tiempos!!).

☞ **Mito #7: Las bailarinas de danza árabe son strippers.**

Respuesta: En un trabajo una mujer gritó: “¡¡Aquí vienen las strippers!!”. Me tomó muchos años pensar en una buena respuesta para ese tipo de comentarios. Cuando una stripper se pone un traje de danza árabe, ella no es una bailarina de danza árabe, así como tampoco es una policía cuando se disfraza de policía. Hay ocasiones en las que las strippers conocen formas de danza como bellydance o ballet, pero su campo es totalmente distinto al nuestro.

☞ **Mito #8: La Danza del Vientre es sexual y lasciva.**

Respuesta: La real danza del vientre es una entretención familiar. Es una danza que niños(as) pueden practicar tanto como hombres y mujeres mayores.

☞ **Mito #9: La Danza del Vientre es fácil.**

Respuesta: Tal como cualquier otro tipo de danza, la danza del vientre toma mucha practica y disciplina para aprenderla. Es una forma de arte y, para ser una experta, requiere aprender no sólo los pasos de Egipto, Marruecos, Turquía, Arabia, Siria, etc; sino que también aprender los ritmos. Una bailarina profesional debe también ser capaz de acompañar su danza y la música con los címbalos y pandero. La próxima vez que alguna bailarina de otra disciplina diga que la danza árabe es fácil, pásale unos címbalos y dile que acompañe su propia danza con ellos y que luego diga qué tan fácil es!

☞ **Mito #10: La danza del vientre degrada a la mujer.**

Respuesta: Esta es una actitud con la cual me he topado y generalmente viene de feministas muy desinformadas. He escuchado que dicen que mujeres como nosotras excitamos a los hombres y luego ellos van y violan otras mujeres. También he escuchado que dicen que esta danza no puede beneficiar a las mujeres porque lo que hacemos es degradar a las mujeres y por lo tanto hacerlas sentir como víctimas. Pero la realidad es que la danza del vientre otorga poder a las mujeres incrementando su confianza y resaltando su imagen a la vez que brinda beneficios físicos. Lo he visto en mí misma y en muchas otras mujeres. La mayoría de las mujeres victimarias que aprenden la danza del vientre dejan de actuar, caminar y ser víctimas. Esta es una de mis aspectos favoritos sobre esta danza. Cada vez que me cruzo con alguna de estas actitudes, uso la ocasión para EDUCAR. Mientras más eduquemos, menos gente creerá en estos mitos que rodean nuestra danza. Por cada persona que iluminemos, ellos iluminarán a otros.

☞ **Mito #11: La Danza con el Bastón viene de la representación de las mujeres que cuidaban a las ovejas en los campos.**

Respuesta: La danza del bastón se originó en el Sur de Egipto, en la región de Al Said. Los hombres Saidi llevaban consigo largos bastones llamados tahtihbs, que usaban como armas. Esto los llevó a desarrollar un tipo de arte marcial y eventualmente una danza en la que ellos pretenden estar peleando con estos bastones. Las mujeres comenzaron a bailar con los bastones imitando la danza de los hombres y, con el tiempo, la danza del bastón llamada “Raks al Assaya” evolucionó como una danza de mujeres distinta a la del varón.

☞ **Mito #12** El origen de la danza con la espada viene de la compañía que hacían las mujeres a los hombres en la guerra. Ellas balanceaban las espadas en sus cabezas para entretenerlos en sus carpas.

Respuesta: La danza con espadas no tiene su origen en el Medio Oriente. La primera evidencia histórica de una bailarina balanceando una espada viene de una hermosa pintura de Jean-Léon Gérôme, del siglo 19. Esta pintura ha inspirado a las bailarinas modernas a balancear la espada en sus cabezas y muchos otros movimientos con ellos. La danza con la espada no es común en Egipto, Turquía, Líbano u otras partes del Medio Oriente y muchas bailarinas investigadoras no han podido encontrar alguna documentación que corrobore el uso de la espada en el Medio Oriente en el pasado. Lo que si hay es una danza egipcia de hombres, que incluye el tener la espada en la mano al ejecutar movimientos de Artes Marciales, pero nunca la balancean en la cabeza.

☞ **Mito #13:** La danza de los siete velos es una danza del Medio Oriente.

Respuesta: La danza de los siete velos viene del relato bíblico de una joven mujer que bailó a Herodes y que luego pidió la cabeza de Juan el Bautista. Pero el relato bíblico ni siquiera menciona el uso de velos. La idea de que ella hizo la danza de los siete velos fue introducida en el siglo 19 por el escritor británico Oscar Wilde cuando escribió la obra “Salomé”. Luego Strauss, basado en esta Obra, presentó una historia y realizó una ópera llamada “Salomé” en la cual ella bailaba con siete velos, se los sacaba de a uno y luego seguía bailando desnuda frente a Herodes. Más tarde Hollywood incorporó este elemento en algunas películas.

☞ **Mito #14:** La Danza del Vientre fue traída por las gitanas desde la India al Medio Oriente.

Respuesta: África tiene una larga historia de danzas en las cuales ocupaban movimientos de cadera mucho antes de que los romanos emigraran hacia el oeste. Turquía también tiene una larga historia de danzas en las que movimientos ondulantes del torso eran ocupados mucho antes de que los romanos llegaran. Una larga tradición de danzas Medio Orientales ya existía cuando estos llegaron.

Preparado por: Tannia “Holistic”

Revisado en marzo / 07

Get Fit Holistic ©, Plaza Degetau en Caguas

Tel (787) 562-6500

