

Departament de ciències

La dansa del ventre

Beneficis per a la salut de qui la practica



Grup: 2n batxillerat

Matèria: Ciències de la salut

Anglès, 9 de novembre del 2011

ÍNDEX

INTRODUCCIÓ.....	5
1. Introducció	6
MARC TEÒRIC.....	8
1. La dansa oriental	9
2. La salut.....	12
2.1. Què és la salut?.....	12
2.2. Components de la salut	12
2.2.1. Salut física	13
2.2.2. Salut mental o intel·lectual	13
2.2.3. Salut social	13
2.2.4. Salut espiritual.....	14
2.2.5. Salut emocional	14
3. Beneficis fisiològics i anatòmics.....	15
3.1. Resistència.....	15
3.2. Força.....	15
3.3. Flexibilitat	16
3.4. Coordinació	16
3.5. Eliminació de la rigidesa i dolors musculars.....	16
3.6. Millora de la circulació	17
3.7. Millores posturals.....	17
3.8. Reducció de la hipertensió arterial	18
3.9. Reducció de la dismenorrea	19
3.10. Prevenció del restrenyiment.....	20
3.11. Tonifica i reafirma la musculatura	21
3.12. Prevenció i millora de l'artrosi i l'artritis.....	21
3.13. Connexió dels hemisferis cerebrals.....	22

3.14. Segregació d'endorfines	22
4. Beneficis psicològics	24
4.1. Treballa l'autoconeixement i l'autoestima.....	24
4.2. Potencia la feminitat, la creativitat i l'harmonia	24
4.3. Potencia les emocions i les sensacions.....	25
5. Beneficis socials.....	26
5.1. El grup	26
5.2. Les relacions.....	26
5.3. Els valors i les normes.....	27
5.4. la integració social i la socialització.....	27
5.5. La comunicació	28
5.6. El benestar i la participació del grup	28
5.7. El modelatge.....	29
MARC PRÀCTIC	30
1. Resolució de les enquestes.....	31
2. Entrevista	42
CONCLUSIONS	45
1. Conclusions.....	46
REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES	49
1. Referències bibliogràfiques.....	50
1.1 Webgrafia.....	50
1.2. Bibliografia	51
ANNEXOS	53

1. AGRAÏMENTS

Durant el procés de realització del meu treball de recerca m'he adonat que aquest resultat esperat no hauria estat possible sense l'ajuda, en tots els sentits, de moltes persones que m'envolten. Dic l'ajuda en tots els sentits perquè aquestes persones m'han ajudat donant-me ànims, estant al meu costat en moments difícils, deixant-me apunts, ajudant-me a buscar llibres en diverses biblioteques, fent correccions, aclarint-me dubtes, etc. La feina realitzada en aquest temps ha estat intensa, i crec que no hagués pogut arribar fins aquí si aquestes persones no hi haguessin aportat el seu gra de sorra.

Totes les persones que m'han ajudat al llarg d'aquest treball han estat essencials, han estat de gran ajuda i vull recalcar, de nou, que sense elles no hauria estat possible. És difícil anomenar a totes les persones que han fet alguna aportació en aquest treball, per això he decidit anomenar a les més importants.

Gràcies a la Cristina Magentí Garcia, per la seva ajuda incondicional en tot: apunts, llibres, dubtes, etc. També, pels ànims, la companyia i sobretot, per l'amistat tan gran que mantenim.

Gràcies a la meva família: la meva mare Elisabet, pels ànims, els consells, les esperances, els petons, i l'amor, em dóna força per seguir endavant en els moments difícils. També per portar-me d'un lloc a l'altre per dur enquestes, per anar a les biblioteques, etc. Al meu pare, Blas, per ajudar-me en la part social i psicològica, per deixar-me llibres de la feina, apunts i també pels seus ànims, consells i com la mare, gràcies també, pel seu amor etern. També vull donar les gràcies al meu germà Jan, per fer-me somriure en els moments de nervis i tensió.

Gràcies a la Mònica, Warda, per donar-me consells, explicacions, exemples, i respondre'm a l'entrevista de la part pràctica. Sense l'ajut d'una professional, aquest treball hagués estat molt més difícil. Agraïxo també a la Conce Gelada, que m'oferís la seva ajuda en el cas que em calgués, tot i que no l'he necessitat, he tingut el seu suport.

Gràcies a totes les ballarines d'Anglès, Girona, Banyoles, Viladasens, etc, per respondre les meves enquestes, una de les parts més importants del meu treball que sense elles hauria estat impossible de realitzar. També, pel seu suport i ajut en aquest treball, gràcies!

Dono les gràcies als professors/es que ens han orientat en aquesta etapa de la nostra vida, que ens han proporcionat informació, ajuda i sobretot ànims i consells per realitzar aquest treball i no defallir. En especial, a la meva tutora del treball de recerca, Leo Oliveros, per orientar-me,

ajudar-me en tot el que li ha estat possible, en revisar el treball durant les hores d'esbarjo, donar-me ànims, consells i en general, guiar-me. Gràcies!

Vull dir també, que si m'he descuidat de mencionar a alguna persona de les que han seguit el traçat del meu projecte, que de segur que sí, vull expressar-li el meu agraïment. Repetir que sense aquest munt de persones aquesta feina no hauria estat possible, i que m'ha agradat molt treballar "en grup"; dic en grup perquè elles formen part del meu treball de recerca i cada una d'elles hi ha afegit el seu granet de sorra. Milers de gràcies a tothom!

I. INTRODUCCIÓ

1. INTRODUCCIÓ

Aquí comença el meu treball de recerca. Aquest treball tracta sobre la dansa del ventre i la salut. He unit aquests dos temes per buscar-hi la relació. Un dels objectius d'aquest treball és conèixer si la dansa del ventre aporta beneficis a la salut, tal i com la defineix la OMS¹, i quins són aquests beneficis. Per fer-ho, em centro en els tres àmbits de la salut; la fisiologia, la psicologia i l'àmbit social. El trobo un tema interessant en el que vull aprofundir. Vull saber quins són els beneficis que aporta la dansa, unir-los, i difondre'ls mitjançant aquesta tesi o treball.

Tant la dansa del ventre com la salut són dos temes que m'apassionen i crec que em pot resultar proper i fascinant obtenir-ne més informació i relacionar-la. Fa quatre anys aproximadament que practico dansa del ventre, des de sempre m'ha atret molt; tant pels moviments, la música, la interacció de la ment amb el cos, les relacions entre les ballarines, la història, etc. La salut és també un tema que m'interessa molt, per això estudio batxillerat científic. M'agradaria estudiar infermeria per arribar a ser llevadora el dia de demà.

He plantejat unes hipòtesis que m'encaminen en la recerca del meu treball.

- *La dansa del ventre millora la salut física, psíquica i social de qui la practica.*
- *La dansa del ventre és positiva per a altres malalties com la síndrome de Down (Trisomia del 21).*
- *La dansa del ventre també és molt beneficiosa per l'embaràs i el moment del part.*

En un principi, volia que el meu treball tractés la relació de la dansa del ventre amb l'embaràs i el part, però l'he ampliat perquè no quedés massa reduït i específic. Aquest aspecte, al meu parer tant interessant, sobre la dansa del ventre i l'embaràs i el part es troba als annexos.

El nucli del meu treball es divideix en dues parts fonamentals, la teoria i la part pràctica. La part teòrica consta de dues introduccions, una per basar-nos en la dansa del ventre (en què consisteix, història, vestimenta utilitzada, instruments musicals, ritmes, etc.). I l'altre, per l'àmbit de la salut (definició de salut i àmbits que la formen). A l'apartat més important del treball, hi consta el resultat de la meua recerca, tota la informació elaborada que extrec d'aquesta cerca que tracta sobre els beneficis de la dansa del ventre a la salut. Aquesta part

¹ OMS: *Organització Mundial de la Salut. És l'autoritat directiva coordinadora de l'acció de la salut dins les Nacions Unides.*

diferencia les tres dimensions clau de la salut (fisiològica, psicològica i sociològica) i hi explica la repercussió que té la dansa en cada una d'elles. Els beneficis de l'àmbit emocional i espiritual queden englobats dins l'àmbit psicològic ja que tenen molts aspectes en comú i molta relació entre ells.

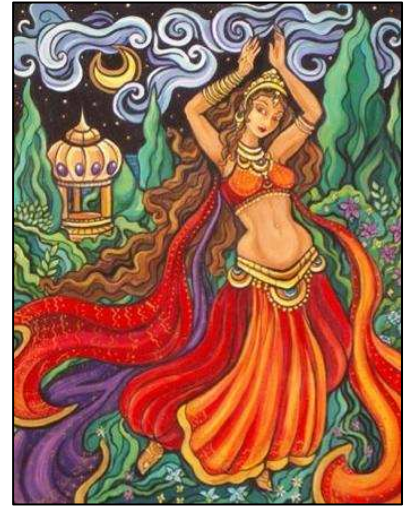
La part pràctica del treball consta d'unes entrevistes realitzades a una ballarina professional de la dansa del ventre, la Warda. Hi consten experiències seves, idees i opinions vers el tema. També es reflecteixen els resultats obtinguts en les enquestes repartides anteriorment a centres cívics on es fan classes de dansa del ventre, per tal que les ballarines que hi fan classe les responguessin i les pugui analitzar.

Per a elaborar el meu treball he cercat informació relacionada amb la dansa del ventre i amb la salut; ja siguin llibres, pàgines web, revistes, documents històrics, experiències personals, explicacions de professionals, etc. Recullo també, experiències personals anònimes que he obtingut a partir de les enquestes.

II. MARC TEÒRIC

1. LA DANSA ORIENTAL

La dansa oriental, també anomenada dansa del ventre, és un ball que combina elements procedents de l'orient mitjà amb altres del nord d'Àfrica. Actualment s'anomena "*Raqs Sharki*", "*raqs*" significa dansa i "*shark*", orient. És una dansa tradicionalment folklòrica i improvisada per un ballarina. Tot i així, actualment es fan espectacles amb diverses ballarines que ballen una coreografia. La dansa oriental arriba a Europa gràcies a la Expo Universal de París a principis del segle XX.



Sovint, aquesta dansa s'aplica al col·lectiu musulmà ja que s'exhibeix més en celebracions d'aquesta cultura, però és una dansa al marge de creences religioses; la ballen pobles jueus, cristians i fins i tot ateus.

La bellesa d'aquest dibuix d'una ballarina de dansa oriental ens reflecteix la bellesa de la dansa.

És una de les danses més antigues del món que han existit i és a l'antic Egipte on apareixen les primeres dades referents a aquesta dansa; murals i pintures del 1200 o 1300 a.C.

Sobre l'origen de la dansa del ventre apareixen diverses teories que donen lloc a la naturalesa d'aquest ball; n'hi ha que diuen que procedeix de l'antic Egipte, altres d'un origen indi o de pobles gitanos, també que és un ball religiós que dansaven les sacerdotesses dels temples, i fins i tot, que les dones practicaven aquesta dansa a la lluna com a ritual, deixant el ventre al descobert per què fos fecundat. No existeix una data ni un lloc exacte per situar el seu naixement. Arreu del món han existit danses pèlviques amb elements semblants als que coneixem en la dansa del ventre, i sempre s'han relacionat amb el seu caràcter sagrat, i situat en rituals d'exaltació de l'energia femenina.

Aquesta dansa ha evolucionat en els seus moviments, músiques, finalitat, etc, depenent dels països on s'ha establert, com Egipte, Turquia, Marroc, Argèlia o Tunísia, entre altres. Actualment la dansa oriental també es desenvolupa en escenaris i celebracions populars.

Principalment els moviments de la dansa del ventre són de malucs i ventre, tot i que els braços, els desplaçaments, la gesticulació facial, etc, també hi són presents. Aquests moviments es caracteritzen per la combinació d'exercicis ràpids i lents de diverses parts del cos. Per exemple, moure els malucs a un ritme diferent que els braços. Els moviments han de ser suaus i fluïts, les rotacions i ondulacions de malucs o braços, respectivament, representen

melancolia, relaxació, sensualitat, que s'acompanyen d'una música que té un ritme lent i una sèrie d'instruments determinats l'acompanyen. En canvi, els moviments ràpids, cops i vibracions donen sensació de fugacitat, alegria, felicitat, a vegades, irritació o ira, etc. Aquests moviments, van acompanyats d'una música més alegre i amb un ritme més ràpid. Cal dir, que la ballarina tria dins la melodia quin instrument vol seguir per expressar-se millor.

Alguns dels instruments que més s'utilitzen són;

- Ney (o flauta);
- Kanun (una espècie d'arpa plana);
- Llaüt (el més utilitzat, de corda pinçada);
- Tabla o darbouka (àrab), Tombak (persa), Bendir (o pandero);
- Rababa (espècie de violí àrab);
- Mizmar (espècie de gralla);
- Violí, acordió i teclats (per les versions més modernes);
- Platerets, cròtals o zagats amb els que la ballarina acompanya als músics.

La vestimenta que porten les ballarines s'anomena *bedlah*, nom àrab que significa “uniforme” i que l'adoptaren els ballarins d'Egipte cap el 1930. La creació d'aquest vestuari prové, possiblement del Vodevil², i consta d'un sostén o top ajustat sovint decorat amb monedes, un mocador o cinturó ajustat als malucs i decorat, també, amb monedes, i una faldilla llarga i ampla o uns pantalons de tipus “bombatxo o haren³” que poden ser llisos, a capes, etc. També poden portar joies grans i exuberants, platejades o daurades, molt de maquillatge, sobretot als ulls, tatuatges o pintura en determinats llocs del cos, etc. Tots aquests aspectes poden variar depenent de la situació geogràfica on ens trobem. Sovint, s'utilitzen determinats objectes com ara el vel⁴, bastó (Saïdi)⁵, sables⁶, ales de Isis⁷,



Ballarina de dansa oriental ballant amb el vel, un objecte clàssic en els balls orientals.

² Vodevil: *Subgènere de la dramàtica que consisteix en una novel·la lleugera, eixelebrada i picant en la que apareixen situacions còmiques i escenes musicals.*

³ Pantalons del tipus bombatxo o haren: *Pantalons amples, que s'ajusten a l'altura del turmell, molt còmodes, amplis i que permeten realitzar gran varietat de moviments.*

⁴ Dansa oriental amb vel: *Objecte molt sensual que s'usa per cobrir-se i descobrir-se fent figures molt sensuais.*

canelobres (Raks Al Shamadan)⁸, etc. Els ritmes de les músiques que acompanyen les ballarines en les seves danses són diversos i molt variats, hi participen diversos instruments. Hi ha alguns ritmes que són autòctons d'una regió tot i que s'han internacionalitzat.

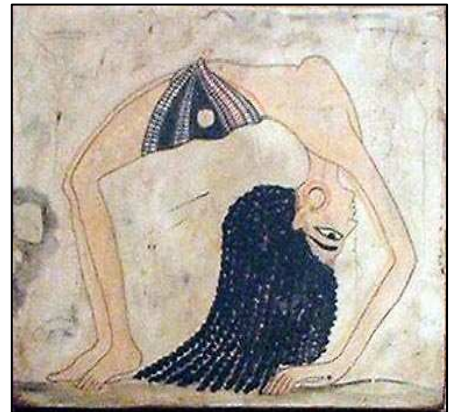
El *Malfuf* o *Laff* amb un temps de 2/4, que s'utilitza per entrar i sortir de l'escenari. El ritme consisteix en: Dum / Tak-Tak.

També trobem el *Maksoum* amb un temps de 4/4. per ballar Raks Baladi, amb un ritme: Dum-Tak / - Tak / Dum - / Tak -

El Fallahi (2/4) és un ritme ràpid i repetitiu: Dum Tak-ka-Tak / Dum-Tak.

Masmoudi (8/4) consta de dues parts. Cada una de quatre cops per fer en total, vuit cops. El ritme és: Dum-Dum / Taka-Taka / Dum / Taka-Taka-Taka.

El Khaleege o Jalishi (2/4) és un ritme propi del golf Pèrsic i té un ritme: Dum-Tak / Dum-Taka-Tak. Podem trobar molts altres ritmes dels quals és molt normal que hi apareguin variacions.



Pintura de l'Antic Egipte. Dona representant la dansa oriental. Pot pertànyer a algun tipus de ritual.

En l'art, moltes vegades apareixen representacions relacionades amb la dansa del ventre. Un exemple són les

Venus paleolítiques, que representen la dona exagerant els aspectes més femenins de la seva fisonomia i que representen feminitat, fecunditat... . També trobem algunes pintures faraòniques trobades a les piràmides, al temple de Karnak, alguna pintura renaixentista, dibuixos modernistes, etc.

⁵ Dansa amb bastó: *La més coneguda és s'anomena Saïdi. Representa el centre de poder dels faraons. S'usa en balls folklòrics. El seu ús prové, també, dels bastons dels pagesos del sud d'Egipte per ajudar-se al treball.*

⁶ Dansa amb sables: *Es diu que quan un home anava a la guerra la seva estimada li ballava un ball amb el seu sable, posant-se'l sobre el cap, el pit, els malucs i el ventre, per desitjar-li sort. També es diu que és un dansa dedicada a una deessa de la guerra i de la justícia.*

⁷ Dansa amb ales de Isis: *Provenen de la deessa egípcia Isis, els seus braços alats simbolitzen la mare protectora.*

⁸ Dansa amb canelobres: *Les espelmes són molt importants en rituals de l'Orient Mitjà. Els canelobres provenen de les dones que il·luminaven el camí amb canelobres subjectats als seus caps. Ball típic dels casaments.*

2. LA SALUT

El concepte de salut és contemporani, fa menys de 50 anys que les societats desenvolupades poden parlar de salut. No és un concepte immutable, varia segons el moment viscut per la societat. Per això, és difícil definir la salut, no hi ha unes escales consensuades per saber quin grau de salut té cada persona, es tracta la salut a partir dels coneixements que ens han aportat les malalties.



Símbol de la OMS

2.1. Què és la salut?

Es pot associar la salut a l'absència de malaltia, quan aquesta només s'associa a paràmetres biològics, (hi ha signes⁹ i símptomes¹⁰). També podem definir la salut com:

- Estat de complet benestar físic, psíquic i social de la persona, no només l'absència de malalties, segons la OMS (Organització Mundial de la Salut). També es defineix com el nivell d'eficàcia funcional i metabòlica de l'organisme, a nivell cel·lular i a nivell social.
- Continu i perfecte ajustament de l'ésser humà en el medi ambient, la malaltia és el continu desajustament dels individus en el seu medi ambient (Terris, 1964). Terris critica la definició de la OMS perquè creu que és utòpica, estàtica i no és mesurable.

La cultura afecta al concepte de salut, no representa el mateix en les diferents societats. Una societat interpreta la realitat i li dóna sentit i valor, arrelant-se en la institució i en les dinàmiques del sistema social. Una operació dirigida a modificar una creença o un ritual, posa en dubte relacions socials, ideologies i equilibris subjectius molt més profunds i resistents del que ens podem imaginar.

2.2. Components de la salut

La salut està formada per cinc àrees: salut física, mental o intel·lectual, social, espiritual, i emocional. Tot i que els components de la salut són els citats anteriorment, englobarem la salut mental, la salut espiritual, i la salut emocional en el mateix àmbit ja que estan relacionades directament.

⁹ Signe: *Manifestació objectiva de malaltia.*

¹⁰ Síntoma: *Manifestació subjectiva de malaltia.*

2.2.1. Salut física

L'àmbit físic comprèn l'anatomia i la fisiologia de l'organisme, conservant el benestar de l'individu. La salut física fa que siguem aptes per a l'activitat física, mental i social.

La salut física influeix directament en la salut de l'individu, un exercici físic regular ens permet afrontar la vida amb més optimisme i una millor predisposició, també influeix socialment en l'individu com a mitjà d'integració en diversos grups de persones.

2.2.2. Salut mental o intel·lectual

L'àmbit psíquic o mental comprèn les emocions i la psicologia de la persona. La salut mental o intel·lectual és un concepte definit per diversos professionals de diferents cultures, per tant, maneres molt diferents. La OMS defineix la salut mental com el benestar subjectiu, l'autosuficiència perseguida¹¹, l'autonomia¹², la competitivitat, l'autoactualització del propi intel·lecte i potencial emocional, etc.

Molts professionals creuen que la definició de salut mental és un concepte molt més complex que el de "carència d'un ordre mental", que no només és l'absència de trastorns mentals sinó un benestar en el qual l'individu és conscient de les seves capacitats i pot autoresponsabilitzar-se de les tensions normals de la vida.

2.2.3. Salut social

L'àmbit social és la interacció de l'individu amb el seu entorn; ambient, persones, cultures, etc. La salut social es refereix a l'habilitat de mantenir relacions saludables amb les persones que ens envolten; amb la família, els amics, els companys, etc.

La persona saludable, socialment parlant, és aquella que està integrada en un medi social; en una societat, un grup social. La salut social també es vincula als diferents àmbits de la vida quotidiana com l'alimentació, l'habitatge, l'educació, la cultura, l'ambient... Ser saludable en l'àmbit social és necessari per millorar la nostra qualitat de vida i la de les persones que ens envolten i conviuen amb nosaltres.

¹¹ Autosuficiència perseguida: *intentar valdre's per si mateix, buscar la independència d'un mateix.*

¹² Autonomia: *capacitat de valdre's per si mateix.*

2.2.4. Salut espiritual

L'esperit no pot definir-se com una part del cos o de la ment però millorant la salut espiritual es contribueix a disminuir el dolor físic i psicològic. La salut espiritual s'aconsegueix quan un mateix es sent en pau amb la vida, quan aconseguix trobar esperança i consol en els moments difícils. L'espiritualitat està vinculada a la coherència entre la conducta i les creences, si s'actua en concordança a com es pensa s'aconsegueix la salut espiritual. La salut espiritual i la religió no són el mateix, es pot trobar la salut espiritual a partir de la pràctica de la religió o no.

2.2.5. Salut emocional

La salut emocional és un estat de benestar psicològic en què l'individu es sent bé amb ell mateix. Respectar-se un mateix, conèixer-se i estimar-se són comportaments cabdals per a la salut individual i col·lectiva. L'exercici de reflexió sobre la pròpia identitat, els pensaments, els actes, la personalitat, les capacitats i les limitacions és essencial per l'autoconeixement. L'autoconeixement i l'autoestima demanen estimular l'expressió i la comunicació de l'univers intern (vivències, pensaments, sentiments, sensacions, fantasies,...). Atorgar-se el dret a la sensibilitat i posar nom als sentiments: vergonya, ràbia, dolor, tristesa, alegria, por, tendresa, perdó... No fugir dels conflictes, sinó afrontar-los. Aprendre a dir sí i a dir no.



La tristesa i la felicitat, les dues emocions més importants.

És necessari descobrir les pròpies trampes amb les quals ens enganyem: les addiccions; les relacions possessives; la justificació o negació dels errors per por a la frustració i al càstig, els desitjos d'omnipotència, de no veure els límits ni donar valor a les coses petites i quotidianes; la fugida de l'esforç, tot esperant que el temps o el altres arreglin el destí.

3. BENEFICIS FISIOLÒGICS I ANATÒMICS

La dansa del ventre consta d'una gran quantitat de moviments en els que hi participen totes les parts del cos humà, representa un manteniment actiu de l'organisme a nivell fisiològic i això aporta beneficis a la salut de qui la practica.

La resistència, la flexibilitat, la coordinació, i la força són qualitats físiques que es potencien o milloren al practicar la dansa del ventre. A continuació apareixeran altres beneficis no relacionats amb aquestes qualitats físiques.

3.1. La resistència

La *resistència* és necessària per realitzar un esforç continuat sense defallir, és la qualitat que permet suportar el treball durant un període llarg de temps. En aquest cas, la resistència que es treballa és la resistència aeròbica, és a dir, la capacitat de l'organisme per a mantenir un esforç obtenint la major part d'energia amb la presència d'oxigen. Quan es treballa la resistència aeròbica hi ha un equilibri entre el consum i l'aportació d'oxigen; l'organisme aporta als músculs tot l'oxigen que necessiten.

La dansa oriental consta de sessions d'assaig d'entre 45 minuts i una hora i mitja, aquesta activitat és de durada llarga i això millora la resistència aeròbica. Els efectes sobre l'organisme de l'entrenament de la resistència són:

- Augmentar el nombre de mitocondris, on tenen lloc els processos energètics.
- Millorar la funció de transport d'oxigen als músculs.
- Augmentar la grandària del cor.
- Millorar el ritme i la profunditat respiratòria.
- Reduir el greix corporal.

3.2. La força

Es distingeix entre tres tipus de *força*, la força màxima o lenta, la força explosiva o potència, i la força-resistència. Al practicar dansa del ventre s'exercita la força-resistència, no s'utilitza cap pes extra a part del pes del propi cos. Aqueta es presenta en la dansa del ventre, per exemple, quan es fan ondulacions de braços, s'han de mantenir els braços en un angle de noranta graus respecte el cos, mentre es fan ones amb totes les articulacions que formen les extremitats superiors.

3.3. La flexibilitat

La *flexibilitat* és la qualitat de ser flexible, és a dir, poder doblegar o corbar el cos o alguna extremitat sense que es trenqui. La flexibilitat activa és la que es treballa en la pràctica de la dansa del ventre, és la mobilitat màxima de l'articulació amb la força exclusiva dels seus músculs. Un dels moviments que es realitza en la dansa del ventre en el que hi participa la flexibilitat activa és l'anomenat "camell", al realitzar-lo es provoca una flexió i una extensió de tota la columna vertebral, des de les vèrtebres cervicals, seguint per les dorsals i acabant a les lumbars. Un dels factors que limita la flexibilitat és l'edat, com més grans menys flexibles som, per tant és important practicar exercicis per potenciar-la.

Els beneficis que comporta una millor flexibilitat són:

- Augment de la mobilitat articular.
- Reducció del risc de lesions (sobretot musculars).
- Manteniment de l'elasticitat del múscul.
- Lubrificació de les articulacions.
- Disminució de la fatiga i dolor muscular.

3.4. La coordinació

La *coordinació* es demostra segons la capacitat de regulació i control d'un moviment determinat, i per la quantitat i qualitat dels estímuls exteriors, analitzats per els nostres receptors sensorials, especialment la vista, el tacte, i l'oïda.

Els tipus de coordinació que es treballa al practicar la dansa del ventre són:

- Coordinació dinàmica general: Moviment global; implicant moltes regions corporals.
- Coordinació específica o segmentària: Moviments analítics, sintètics. Es parla de coordinació específica, en la relació entre la vista i alguns dels segments corporals.
- Coordinació muscular: Entre tots els músculs que intervenen en l'acció muscular.
- Coordinació intramuscular: Capacitat d'un múscul per contraure's eficaçment.

3.5. Eliminació de la rigidesa i dolors musculars

Quan es practica dansa del ventre es treballen les diferents parts del cos per separat, per exemple, els malucs realitzen uns moviments independent dels que realitza el pit, etc.

El fet d'aïllar el moviment de cada part del cos permet el que s'anomena "desbloqueig", aquest efecte proporciona fluïdesa i coordinació als músculs, fet que aconsegueix l'eliminació de *tensions musculars i articulars*. Aquestes, normalment són doloroses, produïdes per l'estrès, el cansament físic, la sobrecàrrega, o per la falta d'exercici muscular. Les tensions musculars poden involucrar més d'un múscul i, sovint, lligaments, tendons i/o altres teixits que connecten músculs, ossos i òrgans.

Hi ha varis exercicis que fomenten aquest "desbloqueig", com el shimie d'espatlles, l'ondulació de braços, etc.

3.6. Millora de la circulació

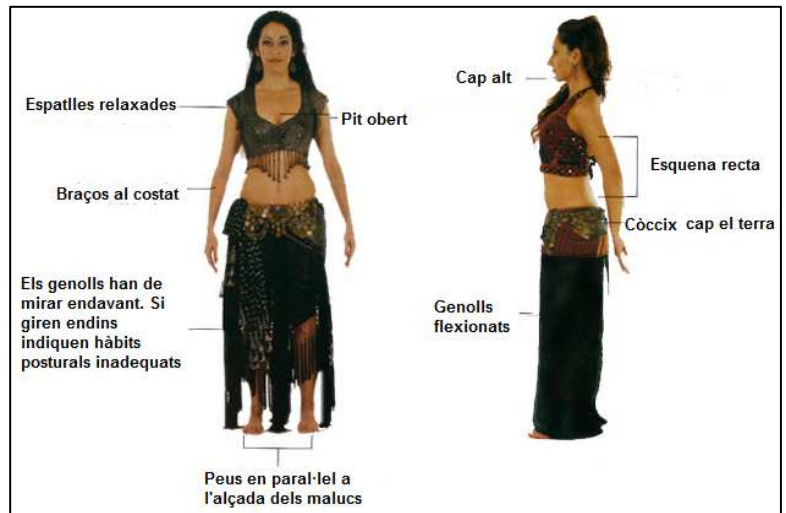
Al practicar dansa del ventre s'exercita molt la musculatura i aquesta necessita oxigen contínuament per poder treballar correctament. L'oxigen és transportat pels eritròcits de la sang i el cor bombeja cada vegada més ràpid per cobrir la despesa d'oxigen provocada per l'exercici muscular. A conseqüència, la sang és transportada a través del sistema circulatori més intensament, i així, neteja les cèl·lules de toxines, això provoca que el metabolisme treballi a un nivell de regeneració adequat. La toxina és tota substància tòxica biològica que provoca una intoxicació en l'organisme. Generalment, procedeixen de microorganismes que desencadenen una resposta immunitària. Si són de naturalesa proteica i s'alliberen en vida de les bacteries s'anomenen exotoxines, si són de naturalesa glucídica, lipídica o proteica, i s'alliberen quan la bactèria es destrueix s'anomenen endotoxines. Les toxines s'alliberen a l'exterior de l'organisme a través de porus i orificis de la pell com suor, gasos i greixos.

3.7. Millores posturals

Hi ha moltes persones amb problemes musculars o ossis (d'esquena, cames, etc), degut a les males postures que adoptem durant el dia. Si no modifiquem aquests mals hàbits podem provocar lesions a la columna vertebral (i altres).

Quan es balla dansa oriental s'ha de mantenir una postura bàsica: els peus s'han de mantenir paral·lels a l'alçada dels malucs i en contacte amb la Terra, el pes s'ha de dividir equitativament sobre els dos peus. Els genolls han d'estar semiflexionats i la pelvis orientada cap amunt, amb els abdominals una mica en contracció. L'esquena ha d'estar erecta; amb els omòplats enrere i el pit obert. Les mans i els braços relaxats, el cap centrat i reposat. El rostre també ha d'estar relaxat i la vista mirant a l'infinit. El secret és que no hi hagi tensió.

La dansa oriental requereix l'aïllament o dissociació, separar cada part del cos. La única manera d'aconseguir-ho és amb una bona respiració i amb la columna erecta. Així es disposa de més espai per moure's i estar millor col·locats per a realitzar els moviments.



Aquesta imatge ens indica quina és la postura adequada per ballar dansa del ventre i millorar els hàbits posicionals.

Aquesta postura permet respirar profundament amb la zona del baix ventre que consegüentment, es

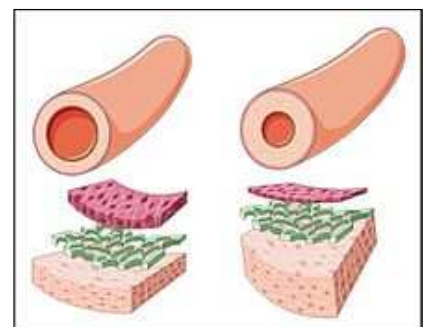
relaxarà. Els genolls flexionats permeten realitzar una gran quantitat de moviments deixant fluir l'energia de la Terra cap amunt, i perquè la zona pèlvica i del ventre estiguin relaxats.

L'esquena en posició recta transmet fermesa i noblesa, i corregint aquesta postura s'influeix en l'ànim de la ballarina o el ballarí. El pit obert permet una millor respiració cosa que influeix ajudant a executar millor els moviments ràpids.

S'ha de dir, però, que si la postura no és correcta i la columna està arquejada forçem la musculatura i poden sorgir dolors musculars d'esquena.

3.8. Reducció de la hipertensió arterial (HTA)

La *Hipertensió Arterial* (HTA) és una malaltia crònica caracteritzada per un increment continu de les xifres de pressió sanguínia en les artèries. No hi ha un límit estricte que permeti definir el risc i la seguretat, tot i això, una pressió sistòlica sostinguda per sobre dels 139 mmHg o una pressió diastòlica sostinguda per sobre de 89 mmHg, estan associades amb un augment mesurable del risc de aterosclerosi i per tant, es considera una hipertensió clínicament significativa.



El dibuix indica un augment de la paret del vas sanguini provocant una disminució de la llum del vas, això augmenta la pressió de l'artèria.

La hipertensió arterial s'associa a tasses de mortalitat elevades, es considera un dels problemes més importants de salut, sobretot en països desenvolupats, afecta a gairebé mil milions de persones a nivell mundial. La hipertensió és

una malaltia fàcil de detectar, però pot aportar complicacions greus i letals si no es tracta a temps.

La hipertensió arterial produeix canvis en el flux sanguini, causats al mateix temps, per la disfunció de la capa interna dels vasos sanguinis i el remodelat de la paret de les arterioles de resistència, que són les responsables de mantenir el to vascular perifèric.

Segons l'estudi realitzat per Fagard l'any 2006, la pràctica de la dansa del ventre ajuda a disminuir la hipertensió arterial. Aquest ball augmenta el reg sanguini, ja que es relaxen els músculs llisos de les artèries i això redueix la pressió arterial. Seguint la pauta recomanada per la "American College of Sports Medicine" (2004), aquesta pràctica disminueix de manera significativa en aproximadament 3 mmHg tant la TAS (tensió arterial sistòlica) com la TAD (tensió arterial diastòlica). Aquests canvis semblen no ser importants des d'un punt de vista clínic, però una reducció tan mínima redueix un 5-9% les malalties coronàries.

- AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE (2004). Exercise and Hypertension. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 36 (3), 533-553.
- JIMÉNEZ, A. (2003). *Fuerza y salud, la aptitud músculo-esquelética, el entrenamiento de fuerza y la salud*. Barcelona: Ergo.

3.9. Reducció de la dismenorrea



Aquesta imatge mostra la zona on afecta la dismenorrea.

La *dismenorrea* és el dolor associat a la menstruació, localitzat en la regió suprapúbica. Sol començar varies hores abans o immediatament després de l'inici de la menstruació i té una duració de dos o tres dies. La màxima intensitat arriba durant les primeres 24-48 hores. El dolor és de tipus còdic i pot irradiar a les dues fosses ilíaques o a la cara interna dels cuixes.

El subministrament sanguini es produeix a través de les artèries ilíaques dreta i esquerra. El retorn venós es realitza pel mig dels vasos ilíacs interns, per la vena cava inferior. El sistema limfàtic està força desenvolupat en aquesta àrea.

La dismenorrea primària està relacionada amb el creixement de la producció de les prostaglandines, àcids grassos insaturats que relacionen l'ablució de l'endometri i el flux menstrual de les dones, que estimula la contracció del múscul llis i promou el pas del calci a

la membrana de l'endometri per a la contracció de la fibra muscular, augmentant la contracció de l'úter i la vascularització, isquèmia¹³, i consegüentment dolor.

L'alliberació d'endorfines i l'augment de dopamina que provoca la dansa oriental, disminueix la intensitat d'aquests dolors, redueix el malestar i millora l'equilibri hormonal. Les endorfines i la dopamina són dos neurotransmissors que redueixen el dolor i provoquen plaer. Els moviments pèlvics específics, permeten una irrigació sanguínia abundant en aquesta regió, així com massatge en els òrgans interns, relaxant-los.

Segons un estudi realitzat a Salvador de Bahía, Brasil. Un 78,43% de les dones que practiquen la dansa del ventre en aquest estat consideren que hi ha una reducció en el còlic menstrual des que van iniciar la pràctica d'aquesta dansa.

- -Speroff L, Glass RH. *Endocrinología ginecológica e infertilidad*. 6^a.ed.Lippincot Williams & Wilkins; 1999.
- -Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia (SEGO). *Protocolos asistenciales*. Protocolo n° 56.
- -Jacobs AJ, Gast MJ. *Ginecología Práctica*. 1995. 156-158.

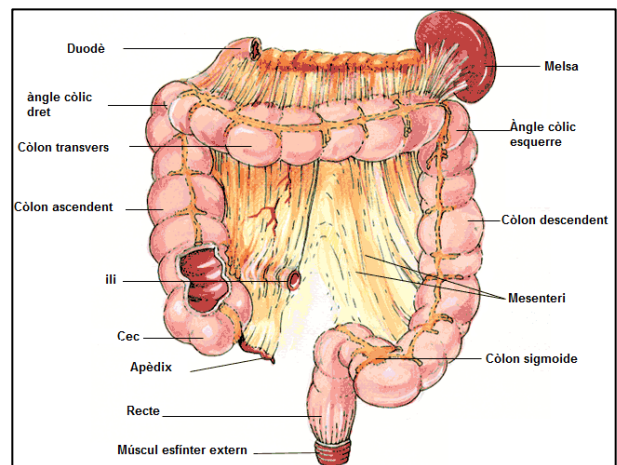
3.10. Prevenció del restrenyiment

El *restrenyiment* és un símptoma habitual associat a una disfunció que consisteix en la dificultat per defecar més d'un 25% de les vegades, i/o realitzar menys de tres deposicions setmanals.

Els exercicis que es practiquen en la dansa oriental ajuden a digerir els aliments, per les ondulacions de ventre i pel balanceig del tors.

Aquests moviments ajuden a moure els

aliments (bol alimentari) al llarg del sistema digestiu. Aquesta activitat també afavoreix les contraccions intestinals que mouen el contingut de l'intestí cap al recte per la seva evacuació. El moviment complementa els moviments peristàltics de l'intestí i dóna fluïdesa al trànsit dels



Gràfic de l'aparell digestiu

¹³ Isquèmia: patiment cel·lular causat per la disminució transitòria o permanent del reg sanguini i consegüentment una disminució de l'aportació d'oxigen d'un teixit biològic.

aliments. Es recomana la pràctica d'aquest exercici després de tres hores o més després de menjar.

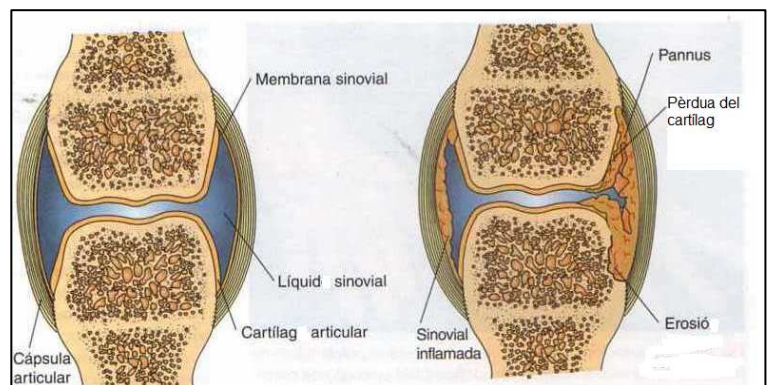
3.11. Tonificar i reafirmar la musculatura

La dansa oriental és un exercici físic intens si es realitzen moviments ràpids i coreografies llargues. Hi ha moviments de la dansa oriental, com per exemple els camells, que requereixen la contracció de músculs com els abdominals, quàdriceps, bessons, etc. El treball constant d'aquests músculs fa que el seu volum augmenti i consegüentment que la musculatura es *reafirmi*, que no es torni flàccida.

És un treball molt intens en els músculs de la pelvis i del ventre, els enforteix, i així, el treball que es realitza en el part és molt més fàcil (veure a l'annex 1). Aquest treball muscular redueix l'aparició de les estries ja que la pell està més oxigenada. Al mateix temps que millora la resistència, crema calories. Practicant la dansa oriental durant 30 minuts es poden cremar entre 150 i 200 calories, depenent de la intensitat.

3.12. Prevenció i millora de l'artrosi i l'artritis

L'*artrosi* és un trastorn que destrueix lentament la superfície llisa del cartílag articular. Es formen esquerdes que es van profunditzant fins a afectar l'os subcondral¹⁴, a vegades aquest cartílag s'erosiona o destrueix completament provocant que l'os subcondral quedi al descobert i que els trossos de cartílag trencats formin quists i esperons ossis¹⁵. A vegades, aquest desgast provoca l'inflamació de les articulacions, l'artritis.



Articulació en estat normal i a la seva dreta una articulació amb artrosi.

L'artrosi pot afectar a qualsevol articulació del cos, no obstant, les més freqüents són l'artrosi de columna, l'artrosi de malucs i genoll, i l'artrosi de mans i peus.

¹⁴ Os subcondral: àrea òssia situada sota el cartílag articular.

¹⁵ Esperons ossis: creixement ossi anormal a l'extrem d'un os. Aquests fragments poden solidificar-se amb els ossos subcondrals.

L'*artritis reumatoide* és una malaltia inflamatòria sistemàtica crònica de les articulacions. Les alteracions articulars afecten les cèl·lules sinovials¹⁶ que cobreixen l'articulació. S'acumulen cèl·lules inflamatòries que cobreixen el cartílag i l'aïllen del líquid sinovial.

L'*artritis reumatoide* pot afectar diverses zones del cos com les mans, els peus i la columna cervical. No és tant comú, l'*artritis* en zones com els malucs o els genolls.

La dansa oriental millora la funció de músculs, cartílags, i articulacions, manté i desenvolupa la flexibilitat articular. Aquest ball estimula la mobilitat articular del cos i alimenta les articulacions amb lubricacions naturals, com el líquid sinovial. La dansa del ventre proporciona fluïdesa i evita que les articulacions pateixin, ja que no es produeixen moviments agressius ni sobtats, per això es recomana a persones amb problemes reumàtics.

3.13. Connexió dels hemisferis cerebrals

Un *hemisferi cerebral* és cadascuna de les parts laterals del cervell, unides per unes connexions anomenades interhemisfèriques, com el cos callós, el trígon, els nuclis de la base, etc. Els hemisferis estan dividits en quatre lòbuls: frontal, parietal, occipital i temporal, separats per cissures. Cada hemisferi està especialitzat en unes funcions determinades.



Aquesta imatge és una mostra clara de les funcions de cada hemisferi cerebral.

L'*hemisferi esquerre* és la part motriu, especialitzat en la parla, l'escriptura, la numeració i la lògica. Comprèn les idees i els conceptes i els emmagatzema. És l'hemisferi de les funcions racionals, el que utilitzem cada dia, a la vida quotidiana.

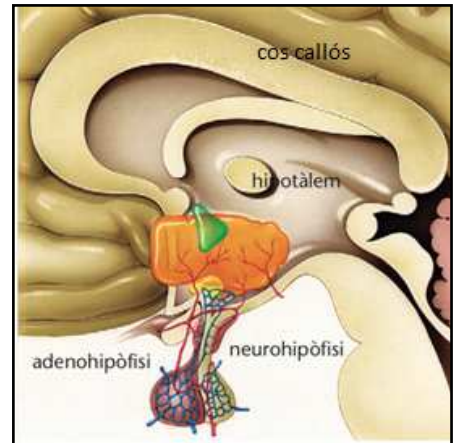
L'*hemisferi dret* governa sentiments, emocions, creativitat, orientació espacial, música i sons i les habilitats especials, tant visuals com sonores.

A la vida diària utilitzem molt més l'hemisferi esquerre que el dret. Amb la dansa oriental s'equilibra l'ús dels dos hemisferis, doncs al mateix temps que ballem: expressem sentiments, escoltem els sons de la música que ballem, ens situem espacialment a l'aula o en una coreografia, etc.

¹⁶ Cèl·lules sinovials: Cèl·lules que formen el líquid que es troba dins les càpsules de les articulacions.

3.14. Influeix en la segregació d'endorfines

Les *endorfines* són uns polipèptids opiàcics endògens, això significa que tenen capacitat analgèsica intrínseca a la seva naturalesa. Aquests, es produeixen a la glàndula pituïtària i a l'hipotàlem i funcionen com a neurotransmissors. Són alliberats quan es realitza algun tipus d'exercici físic, en moments d'excitació, de dolor, en la ingesta d'aliments picants i també, en l'enamorament i l'orgasme.



Gràfic que mostra la hipòfisi, la glàndula que segrega endorfines.

Les endorfines són conegudes popularment com a la droga o hormona del benestar degut a la seva acció "bloquejadora" dels detectors del dolor. També produeix una sensació d'alegria i benestar. Les endorfines alliberades creuen l'espai sinàptic que hi ha entre cada neurona per estimular els receptors de les altres.

4. BENEFICIS PSICOLÒGICS

La dansa oriental treballa molts aspectes relacionats amb la psicologia. Aquests aspectes, com l'autoestima, la vergonya, la pròpia acceptació, etc., estan molt relacionats entre ells, és com una cadena en que un benefici condueix a l'altre.

4.1. Treballa l'autoconeixement i l'autoestima

L'*autoconeixement*, és el procés de reflexió que segueix la persona per arribar a conèixer les seves qualitats i característiques. Aquest necessita de l'adquisició de varies qualitats: autopercepció, autoobservació, memòria autobiogràfica, autoestima, i acceptació d'un mateix, per arribar a ser un procés complet. L'autoconeixement es basa en l'aprenentatge per a estimar-se i conèixer's un mateix. Cal maduresa per identificar les nostres qualitats i defectes. L'*autoestima*, és l'avaluació que es fa d'un mateix, de la seva personalitat i de les seves actituds i habilitats, és a dir, dels aspectes que constitueixen la seva identitat. L'autoestima es consolida des de la infància i depèn de la relació amb les persones més significatives per a cadascú, principalment, els pares.



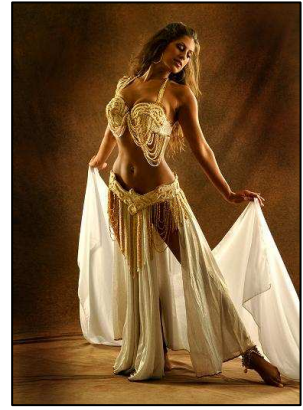
Imatge en què es reflecteix l'autoestima, la feminitat, l'harmonia i la creativitat en una ballarina.

Quan es balla dansa del ventre s'adquireix un desbloqueig psíquic i emocional. Gràcies als sons que aporten les cançons orientals, es redueix l'estrès, l'ansietat, i les tristeses que "s'emmagatzemen" al llarg del dia; interioritzar la música i involucrar-se en el ball ajuda a expressar les emocions i canalitzar l'adrenalina. Provocant l'acceptació i superació personal de manera positiva i sense tensions, es reforça la autoestima i la confiança en un mateix. Conseqüentment, hi ha un canvi positiu en l'actitud vers la vida, permetent un descans psicològic (lliures de l'excés de pensaments), facilitant i valorant-se un mateix. Permet vèncer les inhibicions i acceptant el propi cos tal i com és; de manera semblant a una cadena contínua de beneficis, aquest aspecte millora també, la timidesa en persones introvertides.

4.2. Potencia la feminitat, la creativitat i l'harmonia

La dansa del ventre es basa en l'energia femenina, principalment desenvolupada en la dona però que totes les persones posseeixen. Expressant els sentiments més profunds mentre es balla aquesta dansa, es treballa la relaxació, el descans, i la *feminitat* que posseeixen les

dones. Això provoca una bellesa interna que es projecta en el nostre cos i en la dansa. L'energia femenina es retroba amb el cos de la dona donant-li un poder que, malgrat ser innat, moltes dones han oblidat. Aquesta dansa dóna la llibertat d'expressar-se sense complexes, culpes o pors, explorant i potenciant la feminitat, l'harmonia, la intuïció i la tendresa de la dona. Es creu que aquesta dansa és una teràpia molt eficaç per aquelles dones que tenen un caràcter fort i agressiu, ja que permet descobrir la verdadera feminitat.



Feminitat d'una ballarina oriental.

La *creativitat*, l'expressió i la naturalitat són aspectes que es milloren amb aquesta dansa. Aquest ball permet expressar sentiments més amagats sense perdre l'espontaneïtat i, amb aquesta llibertat d'expressió i de moviments, emetre una creativitat que ha estat latent dins de cada persona, convida a crear per a un mateix aquesta qualitat que sovint no es posseeix a causa dels tabús de la societat, dels protocols, per la por del que pensaran els demés, etc., i que s'està resignat i acostumat a reprimir. La dansa oriental treballa molt la zona del ventre, una zona relacionada amb la sexualitat i la seva energia, i que està íntimament relacionada a la creativitat.

4.3. Potencia les emocions i les sensacions

La música utilitzada en la dansa del ventre transmet missatges que influeixen en els racons més interns de cadascú, tant en les *emocions* com en les *sensacions* de qui dansa i dels



La dansa del ventre potencia les emocions i les sensacions.

espectadors. Els instruments àrabs, esmentats a la introducció de la dansa oriental, s'associen amb els quatre elements (terra, aire, aigua i foc), i aquests, es relacionen amb la part física, emocional, mental i sexual. Aquests sentiments provocats poden influir en la persona positivament (ritmes alegre i moviments vius) o negativament (ritmes i música melancòlica i moviments harmònics i lents). La música influeix en la persona

facilitant l'expressió dels seus sentiments, dins i fora del ball, i provoca diferents emocions que s'expressen dansant.

Els moviments realitzats segueixen el ritme de la música interpretada i sembla que els moviments tinguin música pròpia. La capacitat de captar els missatges depèn de l'estat psíquic de la persona però no depèn de la cultura musical que es tingui.

5. BENEFICIS SOCIALS

Quan parlem dels beneficis psicològics de la dansa del ventre fem referència als aspectes intrapersonals, és a dir, a les relació de la persona amb si mateixa. Malgrat estan molt relacionats amb els aspectes psicològics, els socials fan referència a les relacions interpersonals, dins d'un grup, i els efectes que té en la persona individual.

5.1. El grup

La pràctica de qualsevol activitat en grup implica mantenir unes relacions socials entre les persones que el practiquen. La dansa del ventre és un ball que es practica en grup; això permet conèixer i comunicar-se amb gent nova. És un lloc de trobada, d'acceptació de diferències.

Per exemple, en una classe de dansa oriental, quan una persona es relaciona amb una altra que, per les seves característiques físiques, te més o menys facilitat per desenvolupar un exercici, pot proporcionar la possibilitat d'entendre que cadascú té els seus propis límits i pot arribar on pot arribar, sempre comptant amb l'esforç personal.

5.2. Les relacions

Una característica pròpia d'un grup de persones és el fet que aquest de compartir un o uns interessos i objectius comuns. Aquest fet permet a l'individu millorar la comprensió del fet social, és a dir, millorar la relació amb els altres; una actitud indispensable per aconseguir un benestar individual. Les persones se senten bé dins un grup quan accepten els altres membres del grup i són acceptades dins d'aquest, ja siguin col·lectius petits o grans.

La dansa oriental, com ja s'ha comentat anteriorment, és una activitat realitzada per un grup de persones que comparteixen un interès i/o un objectiu: aprendre a ballar dansa oriental. També, depenent de cada persona, poden sorgir altres interessos personals, com per exemple, crear vincles d'amistat, aconseguir beneficis a la salut, etc, que també es propicien en aquest sentit. Quan una activitat promou les relacions entre les persones, interpersonals, alhora està fomentant el desenvolupament personal, necessari per créixer com a persones i per tenir la nostra pròpia identitat.

5.3. Els valors i les normes

Els individus que formen un grup solen tenir uns objectius comuns, que es poden assolir només quan les activitats es regeixen per unes normes i regles determinades les quals són aplicades a un contingut, en aquest cas, l'aprenentatge i la pràctica de la dansa del ventre o dansa oriental.



Ballarines de dansa oriental sincronitzades en la posició final d'una representació.

L'acceptació i la pràctica d'aquestes normes i regles socials fomenta la possibilitat de que

posteriorment, aquestes, siguin aplicades a la vida quotidiana de manera quasi instintiva. Per exemple, si en la dansa oriental s'aprèn a respectar el físic de cada participant o membre del grup, és més probable, que no refusem les persones pel fet de tenir un físic diferent al nostre.

Valors com la companyonia, l'altruisme, la solidaritat o el respecte són imprescindibles dins un grup, ja que, sense ells, la pràctica de la dansa es converteix en una fita individual i personal que s'allunya de l'aspecte de grup i de companyia que posseeix la dansa oriental i que representa una millora o benefici en aspectes com la comunicació, les relacions, etc.

5.4. La integració social i la socialització

L'acceptació de regles i normes permet als individus d'un grup entendre que cadascú té la seva realitat personal i que pot ser compatible amb els interessos i capacitats de cadascú. Aquest, és el fet d'acceptar les persones tal i com són, de la mateixa manera que acceptem les normes i regles socials.

Amb aquesta acceptació, les persones aprenen a prendre decisions i a resoldre conflictes d'una manera adient. Per exemple, es pot aprendre a reconèixer les diferències culturals i a acceptar allò diferent com una manera més d'entendre el món i la societat.

D'altra banda, com ja s'ha comentat anteriorment, facilita la capacitat per poder superar problemes psicològic com la solitud o la timidesa i poder crear vincles amb altres persones més fàcilment.

La dansa del ventre és una dansa que prové d'una cultura molt diferent a la occidental. Aquest fet, moltes vegades pot crear sentiments de racisme o simplement, de rebuig d'altres cultures. La dansa del ventre, permet obrir-se al món i descobrir una cultura molt diferent, la oriental, que si es donés a conèixer més, es mostraria molt més interès en ella i segurament desapareixerien els sentiments de racisme envers altres cultures com questa.

5.5. La comunicació

En la comunicació dins un grup, no es necessita només paraules i expressions verbals, sinó també, el que realment importa és la capacitat de comunicació amb altres tipus de llenguatge, com pot ser el llenguatge corporal

A les classes de dansa oriental, el llenguatge corporal és el més utilitzat. Hi ha diversos exercicis que fomenten aquest tipus de llenguatge, per exemple, el fet de col·locar-se dues persones, l'una al davant de l'altre, i transmetre els missatges i emocions que ens aporta la música que s'està escoltant, per tant, de manera improvisada. Aquesta, és una comunicació a través del llenguatge corporal.

El fet d'aprendre a comunicar-se a través d'altres sistemes que no són els habituals ajuda a millorar la capacitat de relacionar-se en diferents situacions. D'aquesta manera, les persones aprenen a ser capaces de trobar formes alternatives d'establir relacions o vincles, la qual cosa representa un creixement i benefici personal, no només social.

En la dansa oriental, el fet de ballar amb altres i compartir un espai, en el qual s'utilitza el llenguatge corporal, fa que ens desinhibim i creem aquests llaços d'amistat amb els companys de grup, que són molt diferents als que podem crear en altres àmbits com a la feina o a l'escola.

5.6. Benestar i participació del grup

La dansa oriental, pel fet de ser una dansa practicada en grup, facilita el fet d'emmotllar-se i conformar-se amb les diferències personals i culturals de cadascú. Això permet una visió més àmplia del món, de la vida i de les cultures, en general.

La pràctica de la dansa oriental fomenta el coneixement d'altres estils de vida, de relacionar-se, de valorar i de seguir un propi camí amb autonomia i amb els suficients criteris per tenir una certa coherència a l'hora de fer el què fem i de pensar i sentir. Aquest benestar del grup, promou que tots els membres participin en totes les activitats proposades ja que se senten acceptats i integrants del col·lectiu.

5.7. El modelatge

La persona que dirigeix el grup exerceix de model per als integrants del grup, que estan aprenent, ja que el rol que assumeix en el col·lectiu, ensenyar, fa de mirall o de model. Aquest model, és imitat i copiat, i fa que cadascú descobreixi els aspectes erronis, el que ha de millorar, i d'aquesta manera ho corregeixi per tal d'arribar a l'objectiu que el col·lectiu comparteix.

La professora de dansa oriental realitza de cara al mirall els exercicis i la tècnica per realitzar-los correctament, tots els integrants del grup ho contemplen i imiten el model proposat, d'aquesta manera, s'aprèn, descobrint i millorant el que es fa malament per tal d'aprendre a ballar dansa oriental.



Aquesta imatge defineix perfectament els conceptes de grup, participació d'aquest i modelatge

En el grup, també hi ha ocasions en què dos integrants, o aprenents en el cas de la dansa oriental, es proporcionen informació, experiències o tècniques que ajuden a l'altre a millorar personalment, a aprendre. Per exemple, si ho apliquem a una classe de dansa oriental, un integrant del grup que sàpiga fer correctament un exercici, li explicarà a un altre integrant que no el sàpiga fer, quines són les tècniques que pot utilitzar per millorar. Per tant, la pròpia interacció entre els participants proporciona l'ocasió al grup de construir i compartir les seves experiències i de reforçar la sociabilitat.

III. MARC PRÀCTIC

1. RESOLUCIÓ DE LES ENQUESTES

En aquest apartat comento els resultats de les 41 enquestes lliurades a ballarines de dansa del ventre i respostes per elles.

1. Quan fa que practiques la dansa del ventre?

- a. 1 any o més → 5%
- b. Entre 1 i 2 anys → 17,5%
- c. De 2 a 4 anys → 47,5%
- d. Més de 4 anys → 30%

Segons els resultats obtinguts a la pregunta número 1 de l'enquesta podem s'observa que la majoria de persones a que han respost l'enquesta fa de 2 a 4 anys que practiquen dansa del ventre (47,5%). La segona xifra més alta ha estat la que d'un 30% de les persones fa més de 4 anys que practiquen dansa del ventre. Aquestes xifres no són gaire significatives per deduir si la dansa del ventre aporta beneficis i si aquests són visibles, però sabent que la majoria de persones fa més de 2 anys que practiquen dansa del ventre ens ajuda a que les respostes siguin més encertades, doncs l'interval de temps per deduir si la dansa del ventre ha beneficiat a algú és major i per tant més rigorós.

2. Per quina raó vas començar a practicar dansa del ventre? (pots marcar més d'una resposta)

- a. Perquè m'agrada molt la dansa del ventre. → 65.22%
- b. Perquè tinc/tenia algun problema (físic, psíquic, social) i m'ho van recomanar. → 17.39%
- c. Per relacionar-me més amb les persones i fer noves amistats. → 17,39%

A la segona pregunta de l'enquesta s'obté el resultat que la majoria de persones a qui s'ha lliurat l'enquesta (65,22%) va començar a practicar dansa del ventre perquè li agradava molt i li interessava. Un 17,39% va començar perquè tenia algun problema i li ho van recomanar i un altre 17,39% va començar per relacionar-se més amb la gent i fer noves amistats. Amb aquests resultats es dedueix que és lògic que la majoria de gent comenci a practicar algun esport o dansa perquè li agrada, però és molt interessant que un 34,78% (17,39 +17,39) hagi començat a practicar dansa oriental per millorar quelcom; ja sigui algun problema psíquic o social) o les relacions amb els altres.

3. Creus que la dansa del ventre pot fer millorar, en general, la salut de la persona que la practica?

- a. Sí → 95%
- b. No → 0%
- c. Sí, però només per “reforçar” la musculatura o la psicologia de la persona → 5%
- d. No, crec que a llarg termini pot arribar a provocar lesions físiques → 0%

Els resultats d'aquesta són interessants, un 95 % de les persones creuen que la dansa del ventre pot millorar la salut de la persona en general i que aporta beneficis. Ningú creu que la dansa de ventre no aportï cap benefici o que empitjori la salut i, finalment, tan sols un 5 % creuen que la dansa del ventre només és beneficiosa per reforçar la musculatura.

4. Has patit algun problema (físic, psíquic o social) i has continuat practicant o has començat a practicar dansa del ventre? (pots marcar més d'una resposta)

- a. No → 61,7%
- b. Sí, psicològic → 10,64%
- c. Sí, físic → 19,15%
- d. Sí, social → 8,51%

Vistos els resultats a la pregunta 4 del qüestionari s'observa que la majoria de persones no han patit cap problema durant el temps que han practicat dansa del ventre o abans i per això l'han començat a practicar. Això no és que doni respostes nul·les al treball, sinó tot al contrari. Ens pot indicar que la dansa oriental ajuda a no patir problemes. Un 38,3% de les persones han patit algun problema físic, psíquic o social, respectivament. I amb la següent pregunta es veu si aquest problema ha millorat o s'ha resolt practicant dansa del ventre.

5. Si la resposta anterior és sí, ho has millorat fent dansa del ventre?

- a. Sí → 100%
- b. No / No ho he notat. → 0%

Els resultats obtinguts en aquesta pregunta de l'enquesta demostren que, de les persones que han patit algun problema físic, psíquic o social, practicant dansa del ventre, aquest problema els ha millorat. Ningú ha respòs que no ha notat els seus beneficis i/o que no han millorat. Aquests resultats són el punt clau dels objectius del treball, ja que demostren que la dansa del ventre aporta beneficis a la salut de qui la practica.

6. Podries explicar com ha evolucionat aquest problema?

Aquesta part del qüestionari es comenta tot afegint els comentaris d'experiències personals que han explicat les persones que han respost el qüestionari, anotant, primerament, quin tipus de problema han patit (físic, psíquic o social).

Físic: Tenia problemes respiratoris (asma) i em van recomanar que fes exercici físic de forma regular. Finalment vaig iniciar-me en la dansa del ventre i em va anar fantàstic. Físicament em sento més forta i resisteixo més als esforços. Per desconnectar del dia i passar una bona estona també resulta genial. Per mi és una bona medicina.

També, treball de d'infermera i aquesta feina té una greu repercussió a la zona lumbar i del sacre. Al principi, després de fer dansa del ventre, sempre tenia "agulletes", i ara ja no tinc tants dolors d'esquena. A més, m'ha millorat molt el ritme intestinal.

Físic: La menstruació no em fa tant mal i el mal d'esquena també m'ha disminuït.

Físic: Tenia dolors musculars i ossis, a l'esquena i a les cervicals. Al fer exercici suau i ballar, m'ha millorat molt i em mantinc millor.

Físic: Tenia contractures a l'esquena de manera contínua. La dansa fa que em "destensi" la part muscular a part de treballar de manera global el cos i la ment.

Físic i social: Tenia la musculatura de l'espatlla esquerra més curta i fent dansa m'ha millorat bastant. Socialment, sóc bastant tímida i reservada, la dansa m'ajuda a obrir-me i expressar el que sóc cada vegada més.

Psicològic: Simplement ha desaparegut comprovant que en realitat, no era cap problema.

Físic: El dolor ha disminuït. He reforçat i relaxat molt la zona. He recuperat agilitat.

Social: A casa hi havia problemes familiars (econòmics) i anant a dansa m'oblidava d'aquests problemes.

Psicològic: He patit de depressió i anant a dansa m'he obert més a la gent, m'he obligat a sortir més de casa i a treure'm al vergonya de ballar davant la gent.

Físic. Arrossego la lumbàlgia des de fa quatre anys i gràcies a la dansa no va a pitjor.

Físic, social i psicològic: La lordosis. Quan ballo intento rectificar les postures que em perjudiquen i que normalment no corregeixo. Respiració, estiraments, relaxació. A casa, tenia problemes familiars i quan ballo a classe m'oblido i sento opinions i comentaris de la gent que em fan reflexionar. Gracies ala dansa del ventre, també he perdut força vergonya i he après a relacionar-me amb la gent la qual cosa abans no feia.

Psicològic i físic: Tenia dolors menstruals i una amiga que balla dansa del ventre m'ho va recomanar. A més, patia depressions, cosa que feia que no sortís de casa i perdia amistats. Fent dansa m'he auto obligat a sortir i a conèixer gent.

Psicològic: T'ajuda a agafar més autoconfiança i veus les coses d'una altra manera (cas de separació).

7. Han millorat les teves relacions socials des que fas dansa del ventre?

- a. Sí → 31,7 %
- b. No → 68,3 %

Com reflecteix el resultat, a un petit percentatge de persones que practiquen la dansa del ventre, aquesta els ha ajudat a millorar les seves relacions socials, però a la majoria de persones que la practiquen no els ha suposat cap canvi en aquest aspecte.

8. Quins canvis has notat a la teva vida des que fas dansa del ventre? (Pots marcar més d'una resposta).

- a. Sóc més oberta amb la gent → 24,44 %
- b. Tinc menys dolors físics → 46,67 %
- c. No em poso nerviosa tant fàcilment → 28,90 %
- d. Altres: Moltes persones que han respost aquesta enquesta han afegit aspectes que han canviat des que fan dansa del ventre. Aquests aspectes són:
 - Millora de la consciència corporal.
 - Més alegria, positivitat, diversió.
 - Millora de l'autoestima i molta més seguretat.

- Més feminitat, més sensualitat i més harmonia. Orgull de ser dona.
- Més creativitat, millor expressió, una altra manera d'expressar-se.
- Millora de la memòria, millor coordinació.
- Més flexibilitat, agilitat, aprendre a dissociar les diferents parts del cos.
- Més relaxació, millor respiració.
- Més amistats, menys vergonya, un espai personal per pensar en sí mateix i no en els problemes del dia a dia. Desconnexió de la rutina.
- Menys dolors físics i menstrual. Ajuda en depressions.
- Coneixement dels límits personals i valorar més el cos.

De totes les persones que han respost les enquestes, totes menys una han contestat a aquesta pregunta. Aquí es mostra l'interès d'elles per explicar el que la dansa oriental els aporta. Aquestes persones són tant les que han afirmat, anteriorment, a la pregunta número quatre, que havien patit algun problema (ja sigui físic, psíquic o social), com les que han negat haver patit algun tipus de problema durant o abans de practicar aquesta dansa. Això demostra que la dansa oriental no només aporta beneficis a qui té algun problema de salut, sinó també a la resta de població.

En aquesta pregunta ens han respost alguns canvis que han notat a la seva vida des que fan dansa del ventre i que els han pogut relacionar amb aquest fet. La majoria de les persones que han notat algun canvi, aquest ha estat físic, un 46,67%. Seguidament, un 28,90% de les persones que han respost, creuen que la dansa del ventre els ha beneficiat psicològicament a l'hora del nerviosisme i la vergonya, afirmen que no es posen nervioses tant fàcilment. Amb molt poca diferència, un 24,44% de les persones han respost que la dansa del ventre els ha ajudat en l'àmbit de les relacions, de ser més obert/a amb les persones que ens envolten. Tot seguit, un munt de persones que han respost el qüestionari, han afegit a l'opció "altres", una infinitat de beneficis que han obtingut de la dansa del ventre. S'observa, que aquests beneficis han estat físics, psicològics i socials. Per tant, és una prova molt concisa del que la dansa del ventre aporta a les persones que la practiquen.

9. Has conegut algú amb algun tipus de malaltia genètica (com per exemple el Síndrome de Down) que hagi practicat o estigui practicant dansa del ventre? Com creus que ha evolucionat o quins creus que són els beneficis que la dansa del ventre l'hi ha aportat?

De les 41 enquestes realitzades, tan sols dues persones han respost que coneixen a algú amb algun tipus de malaltia genètica que hagi practicat dansa del ventre. I dues persones més han anotat alguns dels beneficis que creuen que la dansa oriental els podria aportar.

El dos casos que han comentat són: El primer, el d'una dona amb síndrome de Down que és marroquina i balla dansa del ventre perquè és el que veu a casa seva, doncs és la seva cultura.

El segon cas, pertany a una dona d'uns 31 anys, amb Síndrome de Down, a qui li encanta la dansa del ventre però no pot assistir a cap classes per motius personals i familiars. Tot i això, com que a ella li agrada tant, fa espectacles pels seus companys en els quals no té vergonya del seu cos ni de la seva malaltia i s'ho passa molt bé.

Aquests dos casos confirmen que les dues dones amb Síndrome de Down no assisteixen a classes. Si s'analitza, es poden extreure dues possibles hipòtesis, generalitzant i excloent-hi "casos excepcionals": La dona marroquina és possible que no assisteixi a dansa del ventre perquè aquesta dansa pertany i és tradicional a la seva cultura, i, de qui millor per aprendre-la, que de la seva família que la balla des de sempre.

El segon cas, és molt bonic i interessant. Aquesta dona, fanàtica de la dansa del ventre, segons expliquen, des de sempre li ha encantat ballar; dansa del ventre, sevillanes, flamenc, etc, i la dansa del ventre és el que li agrada més, ho demostra tot sovint davant els seus companys d'escola (escola d'educació especial) i sense cap tipus de vergonya. Deixant de banda els motius personals pels quals no pot assistir a cap acadèmia de dansa oriental, interessa molt més pel gran interès per aprendre i demostrar cada dia el que ha après, ella sola, mirant vídeos de ballarines que apareixen a Internet.

Les dues persones que han afegit comentaris relacionats amb els beneficis que aquesta dansa pot aportar a una persona amb algun tipus de malaltia genètica han estat semblants. Han estat aquests comentaris:

- Fomentar una major consciència corporal, evitant bloqueigs físics i emocionals.
- Fomentar la creativitat, és una dansa a la qual es valora molt la improvisació.

- Fomenta el treball en equip i les relacions amb els companys/es.
- Per ser positiu en les relacions i integrar-se més en la societat. També, per millorar aspectes físics com ara la destresa.

10. Si has estat embarassada, has practicat dansa del ventre durant l'embaràs?

- a. Sí, he practicat dansa del ventre durant l'embaràs. → 14,63 %
- b. No he quedat embarassada durant el temps que he fet dansa del ventre. → 85,37 %
- c. No he volgut practicar dansa del ventre durant l'embaràs. → 0 %

A partir dels resultats s'observa que de les ballarines que han respost el qüestionari, un 14,63% han estat embarassades mentre han practicat dansa oriental. Cap ballarina ha respost que durant el temps que ha estat embarassada hagi deixat de practicar dansa del ventre per algun motiu, ja sigui recomanacions del metge, pròpies iniciatives, etc. A la següent qüestió es veuen quins han estat els beneficis, o no, que la dansa del ventre ha aportat a aquestes ballarines que han quedat embarassades i han practicat dansa del ventre durant aquests temps.

11. Si has fet dansa del ventre mentre estaves embarassada, pots explicar si has notat alguna millora o si has notat algun empitjorament durant l'embaràs?

Les dones que han seguit practicant dansa del ventre durant el seu embaràs han afegit comentaris en aquest apartat com ara:

- El part va ser molt ràpid i molt fàcil. Crec que ni m'ha millorat ni m'ha empitjorat.
- Tots els aspectes han estat millors. El part va ser molt ràpid i molt poc dolorós i el procés de l'embaràs sense cap mena de mal estar.
- Hi havia molta connexió amb el bebè durant l'embaràs.
- Em va beneficiar en la facilitat de moure la pelvis durant l'embaràs i el part. La obertura.
- M'ha beneficiat en l'aspecte de no perdre sensualitat al haver tingut el fill i passar a ser mare.

- Vaig practicar dansa del ventre durant els sis primers mesos d'embaràs. A partir del sisè mes no em trobava gaire bé per temes d'embaràs i el metge em va recomanar que ho deixés. Tot això, vaig sentir molta més connexió amb el meu fill durant l'embaràs.
- Estic embarassada i la diferència que noto és que haig de fer les classes amb més relaxació ja que degut al pes em canso més fàcilment.
- Jo no he quedat mai embarassada, però no dubto que si mai hi quedo no deixaré de practicar dansa del ventre ja que crec que aporta molts beneficis.

12. Si no has volgut practicar dansa del ventre durant l'embaràs podries explicar-ne la raó?

A aquesta pregunta del qüestionari ningú ha respost ja que a la pregunta número deu, ningú ha marcat la resposta la qual deia "no he volgut practicar dansa del ventre durant l'embaràs."

13. Podries afegir alguna opinió sobre la possibilitat que la dansa del ventre beneficiï el procés de l'embaràs? (psicològica o físicament a la mare, al fetus, a nivell social, de relacions, etc?)

Algunes de les opinions que han afegit les persones que han respost el qüestionari són:

- Penso que el nen es relaciona molt més amb la mare des del primer dia en que es concep. Després, qualsevol moviment fet en condicions d'alegria i benestar es transmet de mare a fill i a l'inversa.
- Al ballar, tens una sensació de benestar i això és molt bo tant per la mare com pel nadó.
- Crec que la música, el moviment, la sensibilitat amb el cos, etc, beneficia molt en tots els aspectes.
- Físicament, crec que és bo per a la mare perquè enforteix molt la musculatura de la part de la matriu, cosa que pot ajudar molt en el part.
- Crec que al fetus li ha d'anar malament.
- Opino que deu ser positiu als primers mesos d'embaràs, però al final de l'embaràs pot ser complicat, i potser, perjudicial.

- Crec que és beneficiosa perquè ajuda a flexibilitzar la part pelviana i a prendre més consciència de la respiració, cosa que és molt important a l'hora del part.
- Crec que si ja has practicat dansa anteriorment, pots continuar perfectament. Crec que és molt positiu tant per la mare com per l'infant, que es va col·locant.
- Tinc companyes que han dansat durant el temps que han estat embarassades i han gaudit molt!
- Teòricament, la dansa del ventre reforça molt la musculatura pelviana i això pot ajudar, sobretot, en la recuperació post part. A nivell psicològic, ajudar a evadir-te i a gaudir. Tot això també es pot aconseguir mitjançant la pràctica d'altres danses i/o esports.
- Crec que ajuda a nivell d'estat d'ànim i físicament.
- Més connexió mare-fill.
- Estimula els òrgans sexuals, cosa que millora la resposta al part i al post part. També la música suau beneficia al fetus, però si el ritme és accelerat, ho dubto.
- Et fa sentir més dona. L'embaràs és el punt més alt en que una dona pot arribar i ballant, accentua la feminitat, la sensualitat. Les vibracions de la música, el moviment dels malucs, arriben al fetus/bebè fent-lo ballar. Et connecta amb la música, el ritme....
- Ha d'anar bé, no crec que sigui negatiu.
- Crec que ha de beneficiar psicològicament a la mare i físicament al fetus i a la mare. I a nivell de relacions, a la mare i al fetus ja que viuen en una simbiosis.
- Després del part va bé per enfortir la musculatura del sòl pelvià, així, no tens pèrdues d'orina quan fas esforços.
- Els moviments que fa la dona embarassada propicien una mobilitat esquelètica i muscular a la part abdominal i del sòl pelvià que ajuda a l'hora del part. El nadó s'estimula i així, la seva relació amb la mare. La dona està més oberta i pot ser que s'evitin algunes depressions post part.
- Pot estimular músculs de la pelvis, el baix ventre, i els abdominals que permeten subjectar millor el fetus i facilitar el part.

14. Si tens alguna anècdota, comentari, experiència, etc., que vulguis comentar, en relació als beneficis, o no, de la dansa del ventre, ho pots fer:

A continuació es mostren algunes respostes i opinions sobre la qüestió anterior:

- Recomano totalment la dansa del ventre. M'ha beneficiat moltíssim!!!
- Crec que és molt beneficiosa per a les dones perquè t'ajuda a sentir-te millor i a desconnectar de les coses que ens estressen durant el dia, també, és una il·lusió que tens aprendre coreografies i poder demostrar als altres el que estàs aprenent.
- Penso que aquesta dansa permet conèixer-te més, reforça molt l'autoestima i en definitiva, et fa sentir millor.
- Descobreixes parts del cos que no havies fet treballar mai (musculatura, articulacions...). Millora de la memòria i de la coordinació.
- Des que practico dansa del ventre em sento molt més femenina. Sempre he estat una mica "patosa" pel ball, i de mica en mica, he anat canviant l'estil.
- Personalment, em produeix una satisfacció i em trobo molt més animada una vegada he acabat la classe.
- És com una religió de ball, ara, quan surto els caps de setmana, em posin la música que em posin, sempre acabo fet passos de dansa del ventre!
- És una trobada amb tu mateixa, és coneixement del teu cos, consciència corporal, relacions socials i un cercle de dones. És ... fantàstic!!!
- Senzillament, m'ha canviat la vida.
- Ajuda a conèixer millor el teu propi cos i m'accentua la feminitat.
- La recomano a totes les dones per oblidar-se de la vergonya i dels complexos.
- Per algú pot ser una teràpia... Són més moments que estàs amb tu mateixa, sense pensar en res més, sentint la música i el moviment del teu cos.
- A classe ho passem molt bé i riem molt!

- M'he obert molt més amb altres cultures.
- M'omple d'energia i em fa sentir molt més bé.
- He perdut molt la vergonya!
- Dóna satisfacció de fer una activitat artística, amb una música meravellosa mentre t'aporta una activitat física i equilibrant pel cos. Promou que ballem davant la família, amics i parella, cosa que resulta ser estimulants i enriquidora.
- T'enganxa, és una droga!!!
- Gràcies a la dansa del ventre he conegut gent amb la que he fet amistat i he pogut compartir moltes altres facetes més de la meua vida, la qual cosa m'ha enriquit molt.
- Si diuen que l'alcohol ajuda a desinhibir-se, la dansa del ventre encara més i de forma sana!
- Et dóna l'oportunitat d'obrir-te més socialment a part de millorar també, físicament. Psicològicament, també ha estat una gran teràpia en els moments baixos. He fet molt bones amigues.
- Perds la vergonya o pudor a l'hora de desinhibir-te davant altres dones. Ensenyant la panxa, per exemple.
- Els dolors de la menstruació s'han reduït considerablement.

2. ENTREVISTA

He realitzat una entrevista a la Mònica, de nom artístic, Warda. És professora i ballarina de dansa oriental. Des de petita ha estat practicant danses com el ballet fins que va trobar la dansa que més li agrada, la dansa oriental.

1. Quan temps fa que practiques dansa del ventre?

Des del 1997! Ja havia ballat altres danses abans; però dansa del ventre des del 1997.

2. Durant aquest temps, has patit algun problema de salut (físic, psíquic o social)? T'ha ajudat la dansa del ventre? En quins sentits? Com?

A causa de la dansa del ventre, no! Al contrari, abans de fer-la tenia molts problemes i el fet de practicar-la ma ajudat.

Abans de fer dansa del ventre no acceptava el meu cos; feia ballet, dansa clàssica i no el que és típic; amaga la panxa, el cul... Vaig acabar deixant de ballar, i a causa de no fer esport em vaig engreixar encara més. Em vaig apuntar al gimnàs i com que no m'agradava i m'hi capficava massa arribava a casa plorant cada dia, doncs veia que això no era el que a mi m'agradava. Fins que vaig conèixer la dansa del ventre i em va agradar.

En definitiva, des que faig dansa del ventre al contrari; quan he patit alguna contractura o quelcom semblant, m'ha "desembussat" força.

És més, quan vaig néixer tenia la columna torta i els peus semiplans i el fet d'anar mantenint el moviment i anar ballant m'ha millorat bastant la posició de la columna.

Sobretot m'ha ajudat en sentit psicològic.

3. Has conegut algú (anònim) amb algun problema de salut que hagi practicat dansa del ventre? Quin? La dansa del ventre els ha fet millorar? Com?

Per millorar la memòria, les relacions socials... moltes persones...

Ahir em va venir una noia que no sabia si venir o no, perquè tenia molta diarrea, però suposo que serien nervis perquè ha vingut aquí i ha començat a ballar i se li va passar. El fet de desconnectar...

Jo estic notant des de fa anys el fet de millorar les relacions socials; és a dir, la gent ve de la feina, estressada, que s'ha barallat amb tothom tot el dia i després trobes el grup i pots xerrar, riure, etc.

I després hi ha el tema dels embarassos, dones a qui el metge els ha dit que no podien quedar embarassades, pocs casos, però el fet de moure's els ha fet millorar en aquest aspecte. I que millora les relacions de parella, segur!

4. Creus que una persona amb una malaltia psíquica o mental (per exemple, una depressió), pot practicar dansa del ventre? Creus que milloraria favorablement o que costaria molt?

Sabent-ho la professora i guiant-la, o bé, parlant amb alguna persona que hi entengui, del tema, i depenent del nivell de la malaltia que pateixi. Crec que costaria una mica que millorés molt ràpid, perquè solen ser gent que ja tenen rebuig social, és a dir, que porten temps amb la malaltia. Hauria de ser un grup bastant especial, ja que hi ha gent que venen a fer la coreografia i prou, que no els interessa millorar cap aspecte de la seva salut.

5. I alguna persona amb algun problema físic, per exemple, una recuperació d'una lesió òssia o muscular?

Jo primer parlaria amb un metge o amb un fisioterapeuta que els aconselli. Però crec que sí. Els moviments de braços, el manteniment dels braços aixecats, moviments de cames, etc, ajuda molt en l'àmbit de la mobilitat articular. També, una postura correcta afavoreix les lumbars. Sempre, amb molta consciència del cos.

6. I una persona amb problemes en l'àmbit social com per exemple que convisqui amb persones conflictives, en l'exclusió social, etc, com creus que milloraria si practiquéssis dansa del ventre?

Solen tenir problemes econòmics. Crec que molts no s'apunten perquè no s'ho poden pagar, per això penso que hauria d'estar subvencionat. El centre cívic de Pont Major ho van fer; van fer diversos tallers de bricolatge, dansa, etc, i quasi tots es van apuntar a dansa del ventre (la majoria eren homes africans i tan sols una dona gitana!) Vam acabar ballant la Shakira com bojos! S'ho van passar genial! Era l'únic taller que van fer, la música els desperta!

**7. Coneixes alguna dona que hagi practicat dansa del ventre durant l'embaràs?
Han disminuït els seus dolors o han continuat igual? Ha tingut algun problema?
El nadó ha nascut tranquil o més aviat nerviós?**

Sí! Mira, una d'elles, embarassada del seu primer fill, va parir només en una hora. Ha millorat molt la comunicació amb el fill, els moviments del sol pelvià i el perineu ho afavoreix molt. Una noia va haver de deixar-ho l'últim mes perquè li va dir el metge, per què no tingues pèrdues ni cap problema. Els nadons han nascut amb la percepció molt activada. Em recorda al fill d'una alumna...

8. Creus que la dansa afavoreix a la dona embarassada i al nadó? O només a un dels dos? Com? Aconsellaries a una dona embarassada que practiqués la dansa del ventre? Per què?

A tots dos! Quan estan en un "pack" van junts, *je je*. Si tot està bé, sí, si no, és millor que no la practiqui. Per exemple, tenia una alumna que no podia quedar embarassada i amb el seu marit van decidir sotmetre's a un tractament de fertilitat. Ha agafat por de perdre el fill i ha deixat de ballar, més ben dit, ho ha deixat quasi tot, ha deixat de fer tots els moviments de dansa del ventre, que jo, personalment, no li he aconsellat perquè crec que seria favorable que es mogués, també. Una noia va venir a classes fins a l'últim dia de l'embaràs, aquell mateix dia a la nit va tenir el fill!

9. Recomanaries a algú amb alguna malaltia genètica com el Síndrome de Down practicar dansa del ventre?

Oi tant! I més si és amb tambors i instruments, és a dir, amb música en directe perquè tenen molta més sensibilitat per escoltar el ritme de la música que nosaltres, cosa que crec que els pot ajudar moltíssim a interaccionar amb les altres persones i l'entorn, en general.

IV. CONCLUSIONS

1. CONCLUSIONS

Durant el procés de recerca i redacció del treball s'observa que les hipòtesis proposades inicialment i esmentades en la introducció s'han complert. La primera hipòtesi plantejada era "*La dansa del ventre millora la salut física, psíquica i social de qui practica aquesta dansa*". S'ha comprovat que la hipòtesi plantejada és certa ja que s'ha fet un ampli recull dels beneficis més importants que la dansa del ventre aporta en aquests àmbits de la salut. Es pot creure que hi ha més beneficis físics que psicològics i socials, però no és així, doncs els beneficis i aportacions en l'àmbit psicològic i social es troben dins un cicle; un benefici condueix a l'altre. Per exemple, la dansa del ventre fomenta l'autoestima en l'àmbit psicològic, això comporta més facilitat per desinhibir-se davant els altres, i la disminució de la vergonya fomenta la creativitat, per tant és més fàcil improvisar, ballar amb més ganes i disposició davant els altres.

Una altra hipòtesi plantejada era "*La dansa del ventre també és positiva per a altres malalties com la síndrome de Down (Trisomia del 21)*". S'extreu, gràcies a les entrevistes i l'enquesta, que la dansa oriental fomenta en les persones amb malalties genètiques d'aquest tipus, unes ganes de ballar, de mostrar als altres el que han après i de demostrar les seves qualitats, impressionants. Sobta que no hi hagi gaires persones amb malalties d'aquest tipus que facin classes de dansa oriental. Aquestes classes haurien d'estar més recolzades pel poble i fomentar-ne l'interès a aquestes persones per tal que s'iniciessin en algun grup.

Pel que fa a la hipòtesi "*La dansa del ventre també és molt positiva per al part i l'embaràs, és a dir, per la relació mare-fill*", ha estat comprovada i verificada als annexos del treball. S'observen un munt de beneficis, relacionats entre ells, que beneficien la dona durant el procés de l'embaràs, el part i el postpart. També, es troba en el marc pràctic, que moltes dones que han practicat dansa oriental durant el temps que han estat embarassades han comprovat que aquesta pràctica els ha beneficiat. La majoria creuen en els beneficis, i altres, creuen que pot aportar perjudicis en l'embaràs si no s'efectua correctament.

Vist que les hipòtesis plantejades inicialment han estat verificades al llarg d'aquest treball, comentar i concloure els resultats obtinguts d'una manera general: A la part teòrica, dividida en tres parts (beneficis fisiològics, psicològics i socials), es determina que la dansa del ventre és beneficiosa tant per millorar les qualitats físiques de la persona, que són la resistència, la força, la flexibilitat i la coordinació, com per aportar beneficis a altres aspectes i/o anomalies de la salut de les persones; per exemple, el fet que millora la circulació, els dolors musculars,

la HTA, el restrenyiment, etc. Sorprèn que un *hobby* tant divertit i que, personalment, tant m'apassiona, pugui aportar tants beneficis a la salut. A partir d'ara podré explicar aquests resultats a totes les persones interessades en el tema. Ha estat molt interessant!

Seguidament, respecte a la part dels beneficis psicològics, es veu que estan molt relacionats els uns amb els altres. Com ja s'ha comentat anteriorment, podria definir-ho com un cicle o una cadena, en què un benefici condueix a un altre. L'autoconeixement, l'autoestima, la feminitat, la creativitat, l'harmonia, les emocions i les sensacions són conceptes clau en relació als beneficis psicològics que, mitjançant aquesta recerca, he descobert que es milloren ballant. Qui ho diria!

Amb els resultats obtinguts a la part dels beneficis socials, queda comprovat que, malgrat que els beneficis socials i psicològics estan molt relacionats, hi ha una petita diferència basada en el fet que els aspectes socials es potencien en grup, entre les persones (interpersonals), i els psicològics, en canvi, en la persona mateixa (intrapersonals). A la part teòrica, s'exposa que les relacions entre persones es milloren pel fet de formar part d'un grup, acceptar les normes i les persones que el formen, i en general, pel benestar del grup. Aquesta teoria s'ha comprovat a la part pràctica on hi apareixen referències de persones que diuen haver fet amistats, millorar les relacions amb les altres persones del seu voltant, etc.

Finalment, comentar que la part pràctica ha estat la més interessant a l'hora de reflexionar-hi i estudiar-la. Gràcies a les enquestes realitzades per les ballarines queda comprovat que moltes persones han patit problemes físics, psíquics o socials i els han millorat practicant dansa del ventre. M'atreviria a dir que aquesta última frase és la columna vertebral de les conclusions del meu treball de recerca. Dic això perquè he pogut comprovar en primera persona els beneficis que la dansa del ventre aporta a les persones ja tinguin problemes de salut o no. També, han ajudat molt els comentaris personals anònims que les ballarines han proporcionat. Gràcies a ells s'ha pogut ampliar i fer veure de manera més experimental els resultats obtinguts. L'entrevista realitzada a la Warda ha desencadenat molts dubtes que existien al principi. També, ha ajudat a conèixer les opinions d'una professional i veure el seu punt de vista envers el tema.

M'agradaria parlar dels problemes que he tingut en aquest llarg i, alhora, curt procés. Inicialment, com que havia sentit a parlar del tema dels beneficis de la dansa del ventre a la salut de qui la practica estava molt interessada en descobrir-los. Potser pels nervis, les ganes de trobar informació o l'excitació, no sabia per on començar. Finalment, gràcies a consells i

opinions de professionals del tema, vaig iniciar el meu camí. Un cop iniciat el treball, va ser un no parar; no parava de trobar informació, més i més beneficis, llibres, documents, articles, etc., i així va anar continuant el meu treball.

A l'hora de redactar la part social, també em vaig trobar amb dificultats ja que per a Internet no apareixia gaire informació. Moltes definicions i conceptes però no gaire informació sobre la salut social relacionada amb la dansa oriental. Per això, vaig decidir demanar ajuda al meu pare, que és psicopedagog i que actualment treballa d'educador social. Ell em va ajudar a exposar els conceptes i àmbits de la sociologia que eren beneficiats amb la pràctica de la dansa oriental i a utilitzar un llenguatge adequat per parlar del tema. Com ja he dit, a Internet no apareixia gaire informació, per això vaig utilitzar uns llibres de la universitat, una mica vells, però que m'han servit molt.

Suposo que sempre apareixen petits dubtes a l'hora de realitzar un treball amb certa complexitat. Jo he tingut aquests petits dubtes sobretot al final, a l'hora de matissar alguns aspectes gràfics o les numeracions, les citacions, etc. Els nervis que es tenen quant s'està a punt d'acabar un treball d'aquest tipus, o m'atreviria a dir, una petita etapa d'estudi, són inexplicables. És un neguit continu, penses que hi ha apartats amb errors però que no els veus, que alguns aspectes estarien millor d'una manera que de l'altra.... És obvi que la perfecció en aquests tipus de treballs és quasi impossible, però durant aquest període de treball, he fet tot el possible per què el meu treball fregui la perfecció.

D'aquesta etapa, en surto molt satisfeta. Crec que he seguit el mètode de treball que vaig proposar, que he seguit el calendari de tasques amb ordre i que m'he organitzat força bé la feina.

REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES

1. REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES

1.1. Webgrafia

- *Bellas artes*. 2007. Swingalia. 1 juliol 2011.
http://www.swingalia.com/danza/danza_del_vientre.php
- *Aída*. 2006. Danza Oriental. 1 juliol 2011. <http://www.danza-oriental.net/ritmos.html>
- *Consells de la Infermera*. 2009. Infermera Virtual. 11 maig 2011.
<http://www.infermeravirtual.com/ca-es/activitats-de-la-vida-diaria/la-persona/dimensio-biologica/sistema-reproductor-femeni/funcions-del-sist.-rep.-femeni.html>
- *Treball de recerca*. 2007. Edu 365. 28 juny 2011.
<http://www.edu365.cat/batxillerat/comfer/recerca/#intro>
- *Salud mental*. 2003. Wikipedia, la enciclopedia libre. 4 agost 2011.
http://es.wikipedia.org/wiki/Salud#Salud_mental
- *Danza del vientre*. 2006. Wikipedia, la enciclopedia libre. 11 octubre 2011.
http://es.wikipedia.org/wiki/Danza_del_vientre#Descripci.C3.B3n_de_la_danza
- *Aprende danza oriental*. 2010. Definición, historia y finalidad. 30 juny 2011.
<http://aprendedanzaoriental.es/la-danza-oriental-2/definicion-historia-y-finalidad-2>
- *In the belly of the godness*. 2002. Belly Dance for Pregnancy and Birth. 30 juny 2011.
http://www.susunweed.com/herbal_ezine/October05/childbearing.htm
- *Danza del vientre*. 2009. El origen de la danza del vientre. 1 juliol 2011
<http://www.ropadanzaoriental.es/index.php>
- *Harén*. 2006. Wikipedia, la enciclopedia libre. 1 juliol 2011.
<http://es.wikipedia.org/wiki/Har%C3%A9n>
- *Danzas arabes*. 2007. La danza del vientre. 6 setembre 2011.
http://www.ladanzadelvientre.cl/reportaje_en_busca_de_un_mayor_vientre.php
- *Danza del vientre*. 2008. Maneras de vivir. 11 juliol 2011.
<http://www.twakan.com/numero25/Maneras25.htm>
- *Personajes y mitos*. 2009. Rakhshanda. 11 juliol 2011.
<http://rakhshandabelly.wordpress.com/category/personajes-y-mitos/>
- *Historia de la danza del vientre*. 2009. Raks al Dunya. 5 juliol 2011.
http://afrosiri.multiply.com/journal/item/2/Historia_Danza_Del_Vientre
- *Definición de salud*. 2008. Definición. 4 agost 2011. <http://definicion.de/salud/>
- *Salud física*. 2008. Dr. Comonfort. 4 agost 2011. <http://comonfort.mobi/blog/>

- *Ejercicio físico y salud*. 2010. Vive sana. 4 agost 2011.
<http://vivesana.blogspot.com/2010/12/ejercicios-fisicos-y-salud-mejor-por-la.html>
- *La salud y la danza*. 2010. Rasksharki. 4 agost 2011.
<http://www.rasksharki.com/school/bellydance-y-tu/la-salud-y-la-danza/>
- *La salud y la danza oriental*. 2009. Mi sitio. 4 agost 2011.
http://bailamos.ucoz.com/publ/salud_y_danza/la_salud_y_la_danza_oriental/2-1-0-7
- *Salud mental*. 2007. Wikipedia, la enciclopedia libre. 4 agost 2011.
http://es.wikipedia.org/wiki/Salud_mental
- *¿Qué es la salud mental?*. 2007. Organización mundial de la salud. 4 agost 2011.
<http://www.who.int/features/qa/62/es/index.html>
- *Salud mental*. 2010. El foro latino. 4 agost 2011. <http://www.elforolatino.com/f86/salud-mental-anormalidad-y-normalidad-psiquica-2644/>
- *Relaciones intergeneracionales*. 2007. Puleva Salud. 4 agost 2011.
<http://www.pulevasalud.com>
- *La salud mental*. 2006. Vegetomania. 4 agosto 2011. <http://www.vegetomania.com/vida-sana/la-salud-mental>
- *Mujer*. 2005. Terra. 29 agost 2011.
http://mujer.terra.es/muj/cuidate/enforma/articulo/grandes_beneficios_tiene_ejercicio_nosotrasm_10153.htm
- *Día mundial de la salud*. 2001. Entre Ríos. 29 agost 2011.
http://www.entrerios.gov.ar/msas/index.php?option=com_content&task=view&id=1440&Itemid=47
- *Pasos de la danza oriental*. 2003. Alarde. 29 agost 2011.
<http://www.alarde.com/revista/movimientos/>
- *Beneficios que aporta la danza del vientre*. 2007. Jimena González. 29 agost 2011.
http://www.jimenagonzalez.com.ar/beneficios_danza_vientre.html
- *Dolores musculares*. 2004. Medline Plus. 29 agost 2011.
<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/003178.htm>
- *About belly dance*. 2001. Hannan's belly dance studio. 29 agost 2011.
<http://www.discoverbellydance.com/aboutbellydance.html>
- *Metodo para embarazadas y posparto*. 2009. Aixa Laxmi. 6 setembre 2011.
<http://aixalaxmi.com/embarazo.html>
- *Beneficios comprobados de la danza del vientre*. 2010. Samira. 13 setembre 2011.
<http://www.samiramallorca.com/beneficios/beneficios.htm>

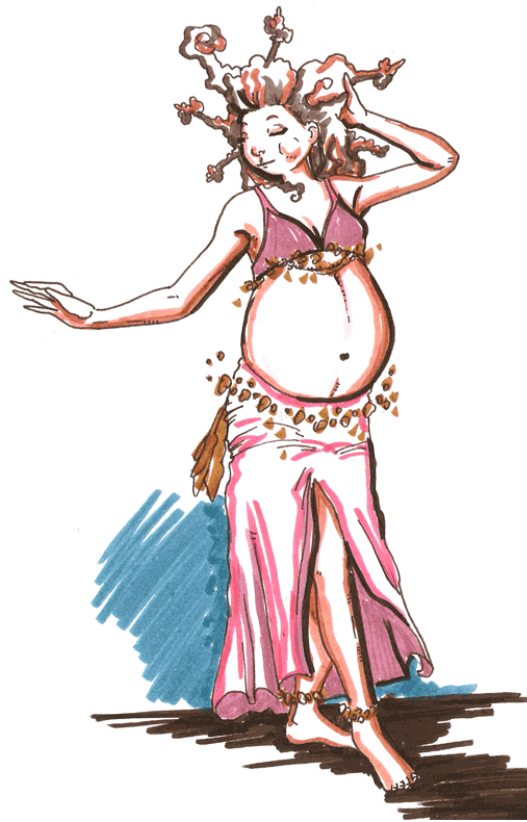
- *La danza del vientre durante el embarazo*. 2007. La danza del vientre. 6 setembre 2011.
http://www.ladanzadelvientre.cl/reportaje_embarazo.php
- *Habilidades que desarrollas con la danza del vientre*. 2008. Samara. 6 setembre 2011.
<http://samaradanzasorientales.com/habilidades-que-desarrollas-con-la-danza-del-vientre/>
- *Postura bàsica*. 2008. Escuela sarabi. 6 setembre 2011.
http://www.sarabi.es/metode%20sarabi%20CAT/motedepostura_CAT.html
- *Wayback machine*. 2011. Internet archive. 20 octubre 2011.
<http://www.archive.org/web/web.php>
- *Danza oriental*. 2007. Revista natural, salud natural y ecología. 6 setembre 2011.
<http://www.revistanatural.com/articulo.asp?id=275>
- *Escuela de danzas árabes*. 2008. Centro de arte y expresión. 6 setembre 2011.
<http://www.centrodearteyexpresion.blogspot.com/>

1.2. Bibliografía

- Calais-Germain, Blandine. *Anatomía para el movimiento*. 2a ed. Introducción al análisis de las técnicas corporales 1. Barcelona: La liebre de Marzo, 2004.
- Calais-Germain, Blandine. *Anatomía para el movimiento*. 2a ed. Bases de ejercicios 2. Barcelona: La liebre de Marzo, 2009.
- Corominas Beret, F. *Fundamentos neurológicos del comportamiento*. 1a ed. Barcelona: Oikos-tau, S.A. ediciones, 1979.
- Dallal, Tamalyn. *Danza del vientre para estar en forma*. 1a ed. Madrid: Ediciones Tutor S.A., 2004.
- Parker, Steve. *El cuerpo humano: Guía ilustrada de su estructura, funciones y trastornos*. 1 ed. Madrid: Ediciones Akal S.A., 2008.
- Porth, carol Mattson. *Fisiopatología: Salud-enfermedad, un enfoque conceptual*. 7a ed. Fisiopatología. Buenos Aires: Editorial Médica Panamericana, 2007.
- Quintana Cabanas, José M^a. *Sociología de la educación: La enseñanza como sistema social*. 2a ed. Barcelona: Editorial Hispano Europea, 1980.
- Schünke, Michael. *Prometheus: Texto y atlas de anatomía*. 1a ed. Anatomía general y aparato locomotor 1. Buenos aires: Editorial Médica Panamericana, 2008.
- Schünke, Michael. *Prometheus: Texto y atlas de anatomía*. 1a ed. Cuello y órganos internos. 2. Buenos aires: Editorial Médica Panamericana, 2009.

Departament de ciències

Annexos



Grup: 2n batxillerat

Matèria: Ciències de la salut

Anglès, 9 de novembre del 2011

ÍNDIX DELS ANNEXOS

1. La dansa del ventre i l'embaràs i el part.....	55
1.1. Història	55
1.2. Exercicis de dansa oriental segons el trimestre d'embaràs.....	56
1.2.1. Primer trimestre.....	56
1.2.2. Segon trimestre.....	57
1.2.3. Tercer trimestre	57
1.3. Beneficis de la dansa del ventre en l'embaràs i el part.....	57
2. Moviments bàsics de la dansa oriental	60
2.1. Ondulació de braços	60
2.2. Accent	60
2.3. Shimie	60
2.4. Caigudes	61
2.5. Cercle de malucso pits.....	61
2.5. Infinit	62
2.6. Camell	63
2.7. Bàsic egipci.....	63
3. Article sobre la dansa del ventre.....	64

LA DANSA DEL VENTRE I L'EMBARÀS I EL PART

1.1. Història

La dansa oriental és una dansa a la vida, a l'alegria i a la felicitat. Des dels temps faraònics, quan hi havia un naixement, un matrimoni o qualsevol motiu de felicitat es ballava, bàsicament, per aportar bons desitjos. També, en uns orígens més propers, les sacerdotesses també oferien balls als deus en rituals relacionats a la fecunditat i al naixement. Aquesta dansa també era ballada per les dones per a les seves amigues, veïnes, etc., quan els homes no eren a casa.

La dansa del ventre és una de les maneres més antigues de preparar-se per donar a llum i tenir els parts més ràpids i amb menys dolors. Aquests moviments els practiquen les dones des de fa segles per preparar els seus cossos per a la maternitat. Per fer-se'n una idea, es pot imaginar un grup de dones al voltant d'una altra dona que està donant a llum, mentre les dones del seu voltant fan moviments pèlvics i del ventre. La dona que està donant a llum imita aquests moviments i pareix amb molta facilitat, sense dolor, fent uns crits amb la llengua, típics de la dansa oriental, mentre celebren el part.

Si s'avança en el temps, quan els països àrabs van ser monoteïstes, aquestes cerimònies religioses van quedar prohibides i es van convertir només en danses amb la finalitat de divertir-se i de celebrar esdeveniments. Tot i això, en moltes parts del Mig Orient, on la nostra medicina occidental encara no ha arribat, les dones realitzen els mateixos rituals que hem comentat anteriorment, un grup de dones es reuneixen al voltant d'una dona en el part i comencen a fer certs moviments, animant a la dona que està donant a llum a fer el mateix per facilitar el part. Les dones ja coneixen aquests moviments, per això, la seva musculatura estava forta i ven preparada per donar a llum.

Els homes no participaven en aquest ritual, però també tenien les seves danses de celebració i ballaven entre ells, on les dones també n'eren excloses.

Els moviments practicats en aquests rituals eren aquells que ara en diríem els "camells" de ventre, "camells" normals, contraccions del ventre i en general, ondulacions.



Imatge en la qual podem veure una figura d'una dona embarassada

Actualment hi ha diverses associacions, grups de dansa oriental per a dones embarassades, en què la professora recomana quins són els moviments que s'han de seguir per beneficiar el procés de l'embaràs, part i postpart, segons el trimestre d'embaràs en què es trobin. Per exemple, Marisol Díez és ballarina, professora, psicoterapeuta corporal i doula, i està especialitzada en el que ella ha denominat "Dansa Oriental Conscient" i que comparteix amb moltes dones, especialment amb embarassades a les quals aquesta tècnica aporta molts beneficis a nivell físic y emocional y els facilita el part en molts sentits.

1.2. Exercicis de dansa oriental segons els trimestres d'embaràs

Abans de començar a ballar dansa del ventre, estant embarassada, s'ha de comunicar al metge, ginecòleg o llevadora, per saber si ho considera oportú o no. Després podrem començar a ballar sense cap problema, sempre que es tingui un embaràs normal.

També és molt important deixar de fer qualsevol activitat física, ja sigui la dansa o qualsevol esforç si:

- Es segrega algun fluid;
- Es sagna;
- Sentim mareigs, nàusees, molt cansament...;
- Hi ha dolor abdominal o al pit;
- Hi ha contraccions;
- No sentim que el nadó es mou.

1.2.1. Primer trimestre, de la setmana 1 a la 13.

Si abans de fer quedar embarassada ja es practicava dansa oriental, es pot continuar amb normalitat. Si es comença a ballar just quan s'ha quedat en estat, és millor començar amb molta suavitat. També, s'ha d'intentar no agafar molta calor ni cansar-se molt, no pujar molt la nostra temperatura corporal.

En aquests moments també es treballa molt la nostra postura corporal; a part de que sempre s'ha de mantenir una posició correcta, tal i com hem vist anteriorment en el treball, ara encara s'ha de treballar més ja que amb el temps, el pes que es durà al ventre serà major i pot repercutir a l'esquena.

Si la dona embarassada se sent marejada, cansada o amb dolors als pits, és millor no ballar, hem d'escoltar el que ens diu el cos. A més, són molt importants els exercicis per reforçar la musculatura abdominal, com ara els vuits, els camells, etc, les ondulacions, en general.

1.2.2. Segon trimestre, de la setmana 14 a la 28.

En aquest trimestre, els nostres exercicis i moviments seran molt més suaus, però sense deixar de gaudir amb aquesta dansa. El que té aquesta dansa és que tant si es balla suau, com amb més energia és bonica de la mateixa manera. També deixarem d'exercitar els abdominals.



Dibuix en què apareixen dones embarassades ballant dansa oriental.

1.2.3. Tercer trimestre, de la setmana 29 a la 40.

En aquest període, la postura que mantenim és molt important. Continuarem exercitant la musculatura abdominal com en el primer trimestre. Segurament la llevadora recomanarà alguns exercicis pèlvics per realitzar i que et poden ajudar, si ens hi fixem, molts d'aquests exercicis són idèntics que als de la dansa del ventre!

1.3. Beneficis de la dansa del ventre en l'embaràs i el part

Havent fet un volt per la història de la dansa oriental i havent descobert aquests rituals, i exercicis que es poden anar realitzant durant aquest procés tant bonic, podem veure que aquesta dansa ens pot ajudar a donar a llum. La dansa del ventre té una connexió molt estreta amb l'embaràs, el part i el postpart de les dones.

- Com hem dit anteriorment, durant l'embaràs és molt important millorar la nostra postura corporal ja que el pes del nadó, anirà augmentant i això pot provocar dolors d'esquena. Al corregir aquesta postura, es redueixen els dolors d'esquena durant l'embaràs. També hi ajuden els moviments circulars, que a més, beneficien les digestions pesades, els atacs de ciàtica, etc.
- A la part de beneficis fisiològics del treball, hem vist que amb la dansa oriental es segreguen endorfines, hores hormones que aporten felicitat i fan que sentis menys els dolors; podriem dir que és una anestèsia natural.



Nadons dins els cossos de les seves mares, que practiquen dansa del ventre

- La dansa del ventre aporta un autocontrol i incrementa l'autoestima de la persona, d'aquesta manera, la dona estarà més preparada emocionalment, a més de físicament, per al moment del part i després del part, ajudant-la a recuperar la confiança en el seu cos.
- La dansa del ventre és positiva pel fet que enforteix la musculatura i ens dóna força. Per tant, és menys probable que necessitem una cesària o anestèsia. A més a l'hora del part, està comprovat que és més ràpid, amb menys dolors i també, menys induïts, en el cas de necessitar-ho. I finalment, després del part, com que s'exercita molt la musculatura, aquesta es reafirma i es tonifica, i d'aquesta manera, es torna a recuperar la tonificació de la musculatura abdominal i el sòl pèlvic d'una manera molt divertida. És més fàcil tornar al pes ideal després del part i la dona es tornarà a sentir femenina, si és que ha perdut aquesta sensació.
- Tenir espai de temps per la dona mateixa, sense haver de pensar en la rutina diària, també és un aspecte molt important i que es fomenta mitjançant la dansa oriental. Aquesta dansa promou la possibilitat de relacionar-se amb altres dones que es troben en la mateixa situació, i d'aquesta manera, compartint experiències i opinions, la dona se sent millor psicològicament i socialment.
- La dansa oriental també ajuda porti una vida saludable i serena, sabent com enfrontar els canvis que aniran succeint en el seu cos, és a dir, prepara la dona perquè pugui viure tant l'embaràs com el naixement del seu fill i que ho vegi com un procés vital més dins de la seva sexualitat. Els moviments apresos, faran que les dones els utilitzin en les diferents fases del part ajudant així a que les contraccions siguin menys doloroses i més eficaces, per tal que el nadó vagi descendint pel canal de part. Això fomentarà la participació activa de la dona durant el part.
- Els constipats són un dels problemes més freqüents durant l'embaràs, sobretot en el tercer trimestre. Aquesta dansa redueix l'aparició dels constipats durant l'embaràs.

- L'activitat intestinal pot disminuir degut a la progesterona produïda per la placenta. Aquesta hormona fa que el trànsit intestinal sigui més lent, provocant distensió, restrenyiment i flatulència. A més, l'úter pressiona cada vegada més sobre el recte cosa que dificulta la tasca de defecar.
- També es produeix un Increment d'energia i estamina, que ajuden a dormir millor.
- El contacte de la mare (o, si s'escau, també de la parella) amb el nadó dins el ventre és molt afavorit, facilitant així, que ja es vagi establint una relació amb la nena o el nen que ha de néixer i la mare i el pare.

2. MOVIMENTS BÀSICS DE LA DANSA ORIENTAL

A continuació esmentarem algun dels passos més bàsics de dansa del ventre i els passos que s'han de seguir per poder realitzar-los correctament.

2.1. Ondulacions de braços



En aquest moviment bàsic de dansa oriental, de braços, es tracta de fer una ona amb cada braç, de manera intercalada. Primer elevarem l'espatlla (dreta o esquerra) i mentre l'abaixem, l'articulació del colze ja s'està alçant. Quan abaixem l'articulació de colze, l'articulació del canell ja estarà pujant i successivament, quan baixem la del canell, els dits miraran amunt. Aquest seguit de moviments articulars els realitzarem intercaladament amb el braç dret i l'esquerra, és a dir, quan elevem una articulació de l'extremitat dreta, l'abaixarem de l'esquerra.

2.2. Accents

L'accent és el moviment més bàsic de la dansa oriental. Es tracta, mitjançant la flexió dels genolls, transportar els malucs cap al costat dret o esquerre, el moviment ha de ser energètic.



1.1. Shimie

El *shimie* no es pot representar gràficament, amb imatges ja que és un moviment molt ràpid i energètic. Es tracta d'una vibració a la zona del ventre causada pel moviment molt ràpid de flexió i deflexió dels genolls, intercaladament, és a dir, primer en flexionem un i mentre l'estirem, flexionem l'altre. Així successivament, podrem arribar a una vibració. De *shimies* n'hi ha de diversos tipus segons la velocitat a amb la qual flexionem i estirem els genolls.

El *shimie*, és un moviment que també es pot realitzar amb les espatlles, es tracta de posicionar una espatlla més endavant de l'altra, intercaladament; una després de l'altra. Aquest, es pot realitzar més ràpid o més a poc a poc, segons la música.

1.1. Caigudes

Per realitzar una *caiguda*, ens hem de col·locar amb una posició bàsica en la qual la cama del maluc que elevarem primer quedi una mica més endavant que l'altre i amb el peu en punta. Tot seguit elevarem suaument el maluc cap amunt i el deixarem caure energèticament. Les caigudes també es poden realitzar a la inversa, és a dir, pujant energèticament el maluc i abaixant-lo amb suavitat.



1.1. Cercle de malucs i pit

Aquest *cercle* es pot realitzar amb el pit i amb els malucs i té moltes variants. Per començar el cercle de pit ens posarem en posició inicial i elevarem la caixa toràctica endavant, dissociant-la de la resta del cos. Seguidament, conduïrem la caixa toràctica cap al costat dret o esquerre, seguidament, cap enrere, i finalment, cap al costat contrari (dret o esquerre) del que hem realitzat interior.



Hem d'imaginar-nos que, si ens miren des del damunt, estem dibuixant un cercle (O) amb el pit. Aquest, també es pot realitzar amb els malucs, i amb un radi més gran o més petit. També, podem fer-lo saltejat, en què a cada part del cercle (davant, esquerre, darrere, dreta) li correspon un taloneig o bé un cop de pit.

1.2. Infinit

L'*infinit*, es tracta de dibuixar un llaç, un vuit tombat o el signe infinit (∞) amb els malucs.

Els secret és flexionar el genoll contrari al maluc que aixeques i posar el peu en punta del costat del maluc que eleves. D'aquesta manera, i pensant que hem de dibuixar un infinit amb els malucs, realitzarem aquest pas.

Aquest moviment també el podem realitzar horitzontalment en comptes de verticalment, és a dir, imaginem-nos que el mirem des del damunt nostre; s'ha de veure un infinit o un vuit dibuixat (∞). Aquest, és l'anomena't vuit.



1.3. Camell

Aquest moviment es pot realitzar amb els peus en paral·lel o bé amb un peu més endavant que l'altre. Amb els abdominals una mica contractats apujarem el pit amunt i el tornarem a "enfonsar endins" (com si dibuixéssim un cercle amb els pits) mentre la part superior del ventre està enlairada. Al temps que abaixem la part superior del ventre, elevem la part inferior del ventre fent que els malucs quedin una mica basculats endavant. I així, tornem a la posició inicial. El camell es pot realitzar a la inversa, tant sols hem de seguir els passos esmentats, a l'inrevés.



1.4. Bàsic egipci

El *bàsic egipci* és una combinació de moviments de braços i de malucs avançant per l'espai. Comencem pel moviment de cames i malucs; primer de tot, podem una cama al davant i aixequen el maluc, com a les caigudes inverses. A continuació, realitzem el mateix amb l'altra cama.



3. ARTICLE SOBRE LA DANSA DEL VENTRE

A continuació es mostra un article d'una revista, el nom de la qual no es coneix, que parla sobre la dansa oriental, els beneficis, el paper de l'home en aquesta dansa, la dansa oriental a la televisió, i també, la dansa en relació a l'embaràs. És un article força interessant ja que està ens parla d'una ballarina de dansa oriental molt popular, Munique Neith, també, de l'actriu Carolina Bang i esmenta el nom de la Shakira. malucs

La dansa oriental més seductora

LA BELLESA I ELS BENEFICIS FÍSICS QUE APORTA AQUEST ANCESTRAL BALL PROCEDENT D'EGIPTE HAN CAPTIVAT MOLTES DONES, COM L'ACTRIU CAROLINA BANG

MARISA DE DIOS

«**E**ls malucs no enganyen», ens deia Shakira en la seva cançó *Hips don't lie*, mentre remenava la cintura en el corresponent videoclip. Tots aquells sensuals moviments que utilitzava per acompanyar la música estaven inspirats en la dansa oriental, també coneguda com a dansa del ventre, que la cantant colombiana ha sabut explotar en els seus concerts i ha popularitzat arreu del món.

L'artista, que té arrels libaneses, va posar així un toc exòtic a les seves coreografies a través d'aquest ball ancestral. Avui dia, la bellesa i els beneficis que aporta han seduït moltes dones, i això ha fet que en els últims anys es multipliquin les acadèmies especialitzades en aquesta disciplina.

L'actriu Carolina Bang, que hem vist en sèries com *Plutón BRB Nero* i a les pel·lícules *La daga de Rasputin* i *Balada triste de trompeta*, és una d'elles. Va ser una cosa natural, ja que la família de la intèrpret va estar vivint durant anys a Casablanca (Marroc), on va néixer la seva mare. «De fet, va ser la meva àvia la que em va animar a assistir a classes. En la meva família tenim molt present la cultura àrab. i Només cal tastar el cuscús que fa la meva àvia, que hi canten els àngels!», assegura gai-

rebé llepant-se els dits.

Aficionada al ball («He tocat tots els estils», diu, ja que ha fet clàssic, contemporani i flamenc), la musa i parella del director Àlex de la Iglesia va assistir durant tres anys als cursos de l'escola de Belén Alonso, a Madrid, on va descobrir «un ball molt sexi i a la vegada clàssic» que pot utilitzar fins i tot a la discoteca. «És veritat que allà no em poso a ensenyar la panxa, però sí que puc fer alguns passos que vaig aprendre transformant-los una mica, igual que fa Shakira, que els fa servir en cançons pop», comenta.

AMB SERP

Precisament, la televisió li ha brindat ara l'oportunitat de treure partit d'aquesta afició. En la segona temporada de la sèrie *Tierra de lobos*, que incorpora l'actriu com un dels seus nous fitxatges i que Tele 5 estrenarà pròximament, Bang oferirà alguns tocs de maluc. En la promoció de la ficció que ja s'ha vist a la cadena, se la veu ballant amb una vestimenta molt oriental amb una serp enroscada al coll.

En la vida real, no compta amb accessoris tan exòtics, tot i que va provar diverses especialitats de la dansa oriental, des de les coreografies amb les ales d'Isis, «que es converteixen en una prolongació dels braços i queda preciós», fins a l'espasa. «Això ho domino bastant

«Va ser la meva àvia qui em va animar a assistir a classes», diu la intèrpret, nou fitxatge de 'Tierra de lobos'

La professora Munique Neith afirma que aquesta pràctica «ajuda a corregir la postura de les noies»

poc», confessa.

Tots aquests estils la van ajudar a controlar més els seus moviments amb qualsevol melodia: «Amb aquest ball marques molt el ritme, et serveix per saber escoltar la música i no estar descoordinada». I és que la dansa del ventre li ha servit fins i tot per controlar la seva anatomia. «Si mous la cintura no mous el pit, així que aprens a dissociar les parts del teu cos», afirma.

APRENDRE A AÏLLAR

Aquesta és una de les tècniques més importants que assimilen les alumnes, segons Munique Neith, que va obrir la seva primera acadèmia especialitzada en la dansa oriental a Barcelona l'any 2003 (ara en té dues). «Després aprenen a ajuntar i a controlar perquè, quan vulguin moure només una part del cos, ho puguin fer —assegura—. L'important és aprendre a aïllar».

Nascuda al Brasil, la professora té avantpassats libanesos per part de la seva àvia paterna, més o menys com li passa a Shakira, a qui agraeix «la internacionalització que va donar a aquesta dansa». «Ella va despertar l'interès de moltes dones, va ajudar a fer que tinguessin curiositat pel que feia a les seves coreografies —apunta—. Després, quan arriben aquí, les alumnes s'adonen que no ensenyem →



TEMA DE PORTADA

→ exactament el mateix que fa ella, sinó que aprofundim en el tocs que hi dona».

Segons Neith, hi ha diversos moviments bàsics, que són els primers que practiquen les alumnes. Hi ha els *vuits*, que consisteixen a marcar amb el maluc una figura imaginària de l'infinit a terra. Es poden fer cap enrere i cap endavant i cap amunt i cap avall (l'últim és el *vuit maia*); els *camells* i *contracamells*, que són una ondulació del ventre en què es projecta la pelvis cap endavant, després s'encaixa i es torna a relaxar al centre («Es diu així perquè és el mateix moviment que fas quan vas en camell», aclareix), i els *shimmys*,

FESTIVAL A BCN

Una manera d'entrar en contacte amb la cultura àrab és el Festival Internacional de Dansa Oriental de Barcelona, organitzat per l'escola de Munique Neith al febrer. El certamen reuneix mestres d'Egipte i ballarines de molts països, des del Japó als EUA.

que consisteixen en una vibració del ventre, un dels passos que més costen a les principiants. «Per fer-lo han d'aprendre a respirar i a relaxar-se. Pot sortir a la primera o se'ls pot quedar entravessat durant molt de temps», analitza.

Segons assegura la professora, es tracta d'un ball que «treballa molt el cos de la dona». Bàsicament es fan moviments de malucs, però també «entra en acció la resta del cos, amb ondulacions dels braços i de les mans, jugant amb els cabells o el pit». Fins i tot ajuda a «canviar la manera de caminar i a corregir la postura».

En el transcurs dels últims anys,

aquesta ballarina ha notat un canvi en les alumnes que han anat arribant al centre: «Abans eren més dures i la pelvis era gairebé inexistent. Ara n'aprenen amb molta més facilitat i a partir del tercer o quart mes ja es poden defensar».

EL PAPER DE L'HOMME

Però ¿és aquest un ball exclusivament femení? L'escola de Neith està enfocada únicament a aquest sector. De fet, encara que els orígens precisos d'aquesta dansa anomenada originalment *racks al shark* són incerts, la versió més estesa és que procedeix de l'antic Egipte i estava vinculada a les deesses de la



ALBERT BERTRAN

fertilitat, com per exemple Isis. Al principi només es ballava en rituals sagrats en temples religiosos i, a poc a poc, es va anar introduint en les diferents festivitats dels palaus per passar a convertir-se en un ball popular, molt arrelat en la cultura àrab, i que va arribar a Occident al segle XIX.

La professora aclareix que al món àrab hi ha grans mestres en aquesta especialitat, principalment egipcis. «Com en qualsevol ball, aquí l'home hi té el seu paper i hi ha balls folklòrics específics per a nois, com per exemple els de bastons», tot i que en el cas d'Europa segueix imperant la pràctica per

A CLASSE.

Muniquè Neith imparteix una classe a la seva escola, decorada amb elements egipcis.

part del sector femení.

Perquè els beneficis que aporta la dansa del ventre són tant **psicològics** («a les noies els serveix per **desconnectar i descobrir més la seva feminitat**», diu Neith) com **físics**, i estan **molt lligats al cos de la dona**: «Treballa els òrgans interns femenins, per això el recomanen molts **ginecòlegs**».

DURANT L'EMBARÀS

Aquesta dansa tan lligada a la feminitat també pot ser útil en un dels moments més importants per a una dona: l'embaràs. A l'Hospital Universitari Quirón Madrid fa un any que imparteixen el curs *Ajudar a néixer*, que inclou **exercicis que tonifiquen i reforcen la musculatura durant la gestació**. Entre aquests exercicis hi ha disciplines com el ioga, el Pilates i la dansa oriental.

Segons assegura Teresa Osa Montserrat, llevadora del centre, la inclusió d'aquesta última pràctica en el curs és deguda al fet que «**afavoreix la correcta alineació corporal, ajuda a mantenir el to del sòl pelvià, alleuja possibles dolors a la zona lumbar i augmenta l'elasticitat de la zona pelviana**». I també hi ha aspectes socials: «Amb la dansa aprenen a **respirar millor i a controlar la musculatura corporal**, alhora que **disfruten de la pràctica d'un ball que relaxa i els permet compartir l'embaràs amb altres dones**», afegeix.

El metge és, abans de res, qui ha de determinar en cada cas si és aconsellable la seva pràctica. Però, com que els **moviments** que es porten a terme són «**suaus i de baix impacte**», es pot considerar «un exercici segur», comptant que s'ha d'adaptar a casa fase de la gestació. Sobretot, **es recomana a les dones que pateixen mals d'esquena durant l'embaràs**.

El futur **nadó** també en sortirà clarament **beneficiat**. «Amb els moviments oscil·lants de la seva pelvis, les mares **transmeten al seu fill vitalitat**, a més a més de sentir-se **bressats per la música i el balanceig**. També es considera que pot ser un pas per **establir vincles amb el seu fill dins del ventre**», conclou Osa. Sembla que en l'antic Egipte no estaven equivocats.