



FOTO: GETTYIMAGES

**SI DESEAS QUE TU CUERPO ESTÉ EN BUEN ESTADO DURANTE EL EMBARAZO, Y PREPARADO PARA EL PARTO, PERO ADEMÁS TE INTERESA GOZAR Y CELEBRAR TU PRÓXIMA MATERNIDAD... ¡ES HORA DE MOVER LAS CADERAS!**

**POR YOLANDA GALAZ T Y M. PINEDA.**  
**ASESORA: MARWA, PROFESORA Y BAILARINA DE DANZA ORIENTAL,**  
**DIRECTORA DEL PORTAL DE DANZAS ÁRABES**  
**WWW.LADANZADELVIENTRE.CL**

# La DANZA de la vida

**A**l compás de unas notas suaves y seductoras, varias mujeres danzan al ritmo que les dictan sus vientres voluminosos. Mecen graciosamente sus caderas ensanchadas, agitan manos y exhiben sus pancitas de embarazadas. Pareciera que han caído en un estado de trance; las rodea un halo mágico y misterioso, emanan una belleza sobrecogedora. Aunque la escena parece sacada de una historia legendaria; estas sacerdotisas de la fertilidad están rindiendo culto a la vida en una seductora clase de danza.

En nuestro país es cada vez más frecuente ver a entusiastas embarazadas moverse al ritmo de la danza árabe (danza oriental), señala Marwa, profesora y bailarina de Danza Oriental. Las futuras mamás toman el curso con la expectativa de ejercitarse durante la gestación; y lo hacen, sólo que de una manera diferente y maravillosa. Desde la antigüedad, las mujeres han bailado la danza del vientre, desde la niñez hasta la tercera edad, porque tiene relación con la femineidad, la fertilidad, y es usada también para celebrar sus embarazos y partos. Celtas, hindúes, marroquíes, beréberes, maoríes, polinesias o mesoamericanas se han entregado a danzas gestacionales. Ya sea en ceremonias colectivas o en la intimidad de sus casas, con la evidente intención de celebración ritual. Y es que no por nada las mujeres en Medio Oriente aprenden esta danza que involucra movimientos de cadera, pelvis y vientre para ser mejores esposas y también madres: después de todo, se trata de una etapa maravillosa que no debe pasar sin la ceremonia del caso.

Pero más allá del aspecto simbólico, hoy esta práctica otorga los siguientes beneficios para la salud física, mental y espiritual de las que esperan bebé:



## BENEFICIOS DE LA DANZA GESTACIONAL

- Satisface las recomendaciones médicas de hacer ejercicio físico después del primer trimestre.
- Fortalece y flexibiliza los músculos de la pelvis, relacionados con el parto.
- Alinea y ayuda a dar un mejor soporte a la columna, reduciendo las lesiones causadas por el aumento de peso.
- Permite que los músculos se tonifiquen.
- Mejora notablemente la condición cardiovascular. Al aumentarse el flujo sanguíneo hay una mejor oxigenación del feto.
- Reduce la ansiedad y el estrés. Beneficia el estado de ánimo y eleva las defensas.
- Los movimientos ayudan a que el bebé se acomode y encaje en el canal del parto.
- Proporciona una sensación de control, seguridad y autoestima.

## ANULAR EL MIEDO

El temor genera tensión y ésta provoca dolor. Así pareciera ser el destino ineludible de las que se acercan al parto. Nuestra sociedad nos ha enseñado a ver este momento como una apología del sufrimiento. Las imágenes cinematográficas y literarias de parturientas revolcándose y gritando como enajenadas, impactan profundamente en nuestro inconsciente desde que somos niñas. Así, el advenimiento de las primeras contracciones, parece anunciar el inicio de un tormento cuya única salvación es la epidural.

Sin embargo, en muchas culturas en las que se respetan los procesos femeninos naturales, se utilizan métodos más benignos y benéficos para que madre e hijo no sufran tanto. El dolor se puede reducir notablemente y el parto se beneficia; a través de una adecuada respiración, técnicas de relajación e inducción y ejercicio físico, como el yoga o la danza que ahora nos ocupa. Marwa nos cuenta que muchas de sus alumnas han llegado recomendadas por su ginecólogo, ya que «aparte de los beneficios emocionales y psicológicos, la tonificación de los músculos abdominales les ayuda en su rendimiento y control a la hora del parto. Además, está comprobadísimo que el ejercicio ayuda a las mujeres embarazadas a tener un mejor embarazo y un parto también mucho más rápido». Otra de sus ventajas es que propicia el conocimiento del cuerpo, factor muy importante para controlar el miedo y usarlo favorablemente en este proceso.

Este es un ejercicio que mejora la condición cardiovascular y respiratoria. Es una catarsis que llegada la hora ayuda a que el bebé se acomode como debe y encaje sin problemas. Desde hace siglos, las orientales suelen reunirse con regulari-



## ¡NO CUALQUIER BELLY DANCE!

Si estás embarazada, es muy importante que acudas a tu clase de danza con instructoras calificadas. La danza árabe o bellydance debe ser más suave y pausada que la que se imparte usualmente, además de complementarse con indicaciones específicas.



PARA MÁS INFORMACIÓN:  
Academia de Bailes de Jose Luis Tejo  
Tel. 665 6168  
marwa@marwa.cl  
www.marwa.cl

FOTOS: ARCHIVO DIGITAL Y GETTYIMAGES

dad para danzar en torno a la mamá que va a dar a luz. Así le transmiten fortaleza y la rodean de un ambiente de apoyo y amor, lo que le da seguridad y prepara psicológicamente.

## LA CIENCIA Y EL ESPÍRITU

La sabiduría de estas prácticas ancestrales, ha sido avalada por la ciencia moderna. Más allá de los beneficios físicos; los movimientos pélvicos y vibratorios estimulan el equilibrio de sustancias necesarias al momento de dar a luz, como es el caso de la oxitocina, hormona encargada de la dilatación del canal vaginal y luego del nacimiento. Ésta genera los primeros lazos de apego entre el recién nacido y su mamá.

Danzar también es un buen antídoto para contrarrestar el temido *baby blue*, o depresión postparto. Como es un entrenamiento aeróbico de bajo impacto, genera endorfinas y serotoninas, neurotransmisores que conllevan una sensación de bienestar, euforia y plenitud, estados de ánimo, que pueden ayudar a que el trastorno depresivo disminuya.

En países avanzados en materia de atención a las gestantes como Alemania, Australia, Argentina y algunas regiones de los Estados Unidos y Canadá, los ginecólogos obstetras han incorporado a la lista de vitaminas, ecografías y chequeos mensuales, la recomendación de danzar. Aunque en Chile aún no es una práctica tan extendida, poco a poco médicos y las propias embarazadas, se han dado cuenta de sus beneficios.

«Esto ha fortalecido mi espalda y mejorado mi postura. Me siento orgullosa de mi cuerpo, y eso que ya tengo ocho meses de embarazo». Asegura Claudia, para quien tomar clases de danza fue una excelente decisión. «Me ha hecho consciente de toda esta maravilla por la que estoy pasando. Lo disfruto enormemente porque me siento conectada de una manera muy especial con mi cuerpo y con la vida que llevo adentro. Pienso que al mover mi vientre, estoy meciendo a mi bebé y él percibe el inmenso amor que le tengo. Y cuando todas bailamos compartimos este momento especial, que de alguna manera, nos permite trascender tiempo, espacio y nos vuelve infinitas».

## SENSUALIDAD A TOPE

Danzar es una forma interesante de vivir la gestación. Pero también tiene beneficios insospechados para la vida en pareja, señala Marwa. «Aunque la Danza Oriental es mucho más que la vida sexual, es indiscutible que ayuda a las mujeres a mejorar su vida íntima. En parte es por la confianza y femineidad que adquiere la mujer con la danza. Además, al aprender a mover mejor las caderas, extiende las posibilidades de su propia pelvis».

En efecto, para muchas parejas la gestación significa cancelar la intimidad; y no es raro que se produzca un alejamiento, que se consideraba temporal, pero que al final puede romper permanentemente ciertos vínculos. Esto se debe, en parte, a temores infundados, prejuicios o al hecho de que la mujer se avergüenza de los cambios en su cuerpo. Se siente poco atractiva y con ello desperdicia la oportunidad de compartir, a niveles muy profundos, con el hombre que la ha llenado de vida. La danza le permite romper con esos tabúes. Su práctica eleva la libido y cultiva la sensualidad, la conciencia del cuerpo y lo que está ocurriendo en su interior. A través de ella, se aprende que la belleza no tiene que ver con medidas o formas, sino con el goce y el orgullo de vivir a plenitud la maternidad, que es uno de los aspectos más sublimes de lo femenino. ¿Necesitas algo más para decidirte? ✨