

[≡ MENÚ](#)

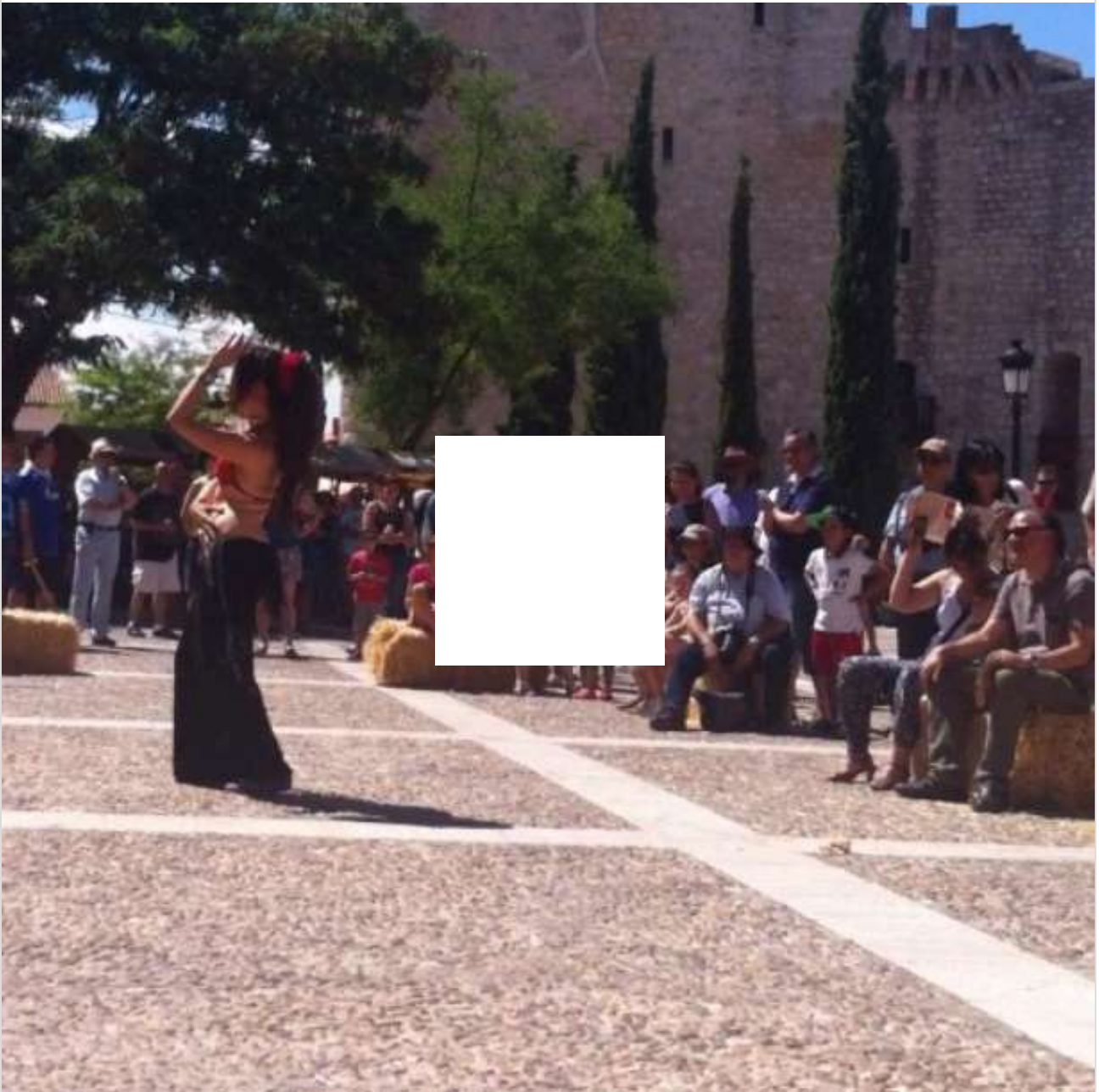
Danza oriental y tribal

«¿QUÉ ES LA DANZA ORIENTAL? ¿Y LA DANZA TRIBAL?» por Maiamay 2014

La danza oriental o del vientre, ya sea en su estilo clásico como en tribal, es la danza femenina por excelencia. Mucho se ha escrito sobre ellas y lo que pueda aportar en este apartado de mi blog es meramente informativo para quienes aún no se han adentrado en su lenguaje...



maiamaydanza
Plaza de la Villa de Torija

[Ver perfil](#)[Ver más en Instagram](#)

METODOLOGÍA Y CONTENIDOS – ¿QUÉ NOS APORTA BAILAR DANZA ORIENTAL?

Tanto en su versión clásica como en tribal americano, es una danza recomendada para toda condición física y edad. Su práctica habitual nos proporcionará beneficios físicos y psíquicos: nos conecta con nuestra femineidad -con nosotras mismas-, nos ayuda a eliminar bloqueos y ganar seguridad, mejoría en nuestra comunicación -gracias a los trabajos de expresión corporal que haremos-, en la circulación sanguínea, dolencias del aparato digestivo, rigidez y tensiones, los dolores menstruales, fortalecimiento del suelo pélvico, entre otros.

DANZA CLÁSICA ORIENTAL

Nos adentraremos en esta milenaria danza trabajando de forma armónica todo el cuerpo -haciendo especial énfasis en movimientos de la zona abdominal y tronco-, el lenguaje de las manos y las miradas, la corrección postural, respiración, la sensibilidad musical, etc.

Danza clásica oriental – Nivel iniciación

Tendréis una primera aproximación a esta danza milenaria en las que aprenderéis los movimientos básicos y combinaciones sencillas. ¡Bailaremos desde el primer día!

Partimos desde la base de la danza oriental **orientada al aprendizaje de la danza tribal y folklore egipcio**. En el nivel de iniciación veremos movimientos elementales de raqs sharki con actitud tribal de brazos, cadera y torso, ondulaciones de cadera y pecho, ritmos básicos, secuencias y pequeñas coreografías, corrección e higiene postural, giros y desplazamientos, introducción al layering.

Danza clásica oriental – Nivel medio: elementos

Desde este nivel introduciremos elementos (velo, crótalos, bastón, velas...) y algunos pasos del folklore egipcio. Con ello la bailarina adquiere nuevos instrumentos para enriquecer su danza y experimentar nuevas vías de expresión.

Veremos movimientos, desplazamientos y coreografías más complejas, según diferentes ritmos orientales. Introducción a movimientos en niveles. Trabajaremos un elemento por trimestre y coreografías originales para que el alumnado logre empezar a integrarlo de una forma efectiva.

** Es necesario haber asistido de forma regular a clases de danza oriental durante al menos un año.*

Danza fusión tribal

Como en el ámbito de la música lo ha sido el rock con sus múltiples ramificaciones a lo largo de las últimas décadas, con la danza oriental también nace la inquietud de experimentar y el sentimiento de investigar sus múltiples orígenes, de enriquecerla y de fusionarla para crear nuevas formas de expresión y de empoderamiento de la mujer como bailarina. Así, a partir de la década de 1970 bailarinas como Jamila Salimpour, Masha Archer o Caroleena Nericcio son las precursoras de los diferentes formatos de danza del vientre estilo



tribal americano, a finales de la década de 1990 Jill Parker, Ariellah, Sharon Kihara, Zoe Jackes o Morgana, dan otro giro de tuerca con el tribal fusión.

** Es necesario haber asistido de forma regular a clases de danza oriental durante al menos un año.*

Tribal I. Tribal basics

Pasos del estilo tribal americano, ondulaciones, posiciones, de brazos y movimientos de brazos y manos, lenguaje rápido y lento, combos sencillos, improvisaciones en dúos y tríos (base del ATS, ITS, GCTBD), introducción al faldeo, giros y spins. Veremos trabajos de improvisación, combos donde el trabajo en grupo, el compañerismo, la confianza y la complicidad crecerán con cada sesión. Introducción a la percusión oriental.

** Es necesario haber asistido de forma regular a clases de danza oriental durante al menos un año.*

Tribal II. Tribal fusión

En este nivel estudiaréis mi estilo personal de fusión que tiene como base el formato MEW con una presencia importante de danza clásica india bharatanatyam y recursos de danza contemporánea, a ritmo de rock, heavy metal, blues, sitar o pagan folk europeo.

Depuraremos mucho la técnica de brazos, veremos nuevos tipos de giro, nos adentraremos en la técnica de popping y locking, secuencias coreográficas e iremos descubriendo nuevos lenguajes juntas. Trabajaremos la puesta en escena, haciendo hincapié en la expresión facial y corporal.



** Es necesario haber asistido de forma*

regular a clases de danza tribal durante al menos un año.

CONSIDERACIONES IMPORTANTES

Es necesario traer **ropa cómoda** que nos permitan libertad de movimiento: mallas (también, bombachos o pantalones melodía para tribal), camiseta de algodón o fibras naturales y un pañuelo o cinturón para la cadera.

Las sesiones comenzarán con un calentamiento basado en yoga centrado en articulaciones y corrección postural, y finalizan con estiramientos.