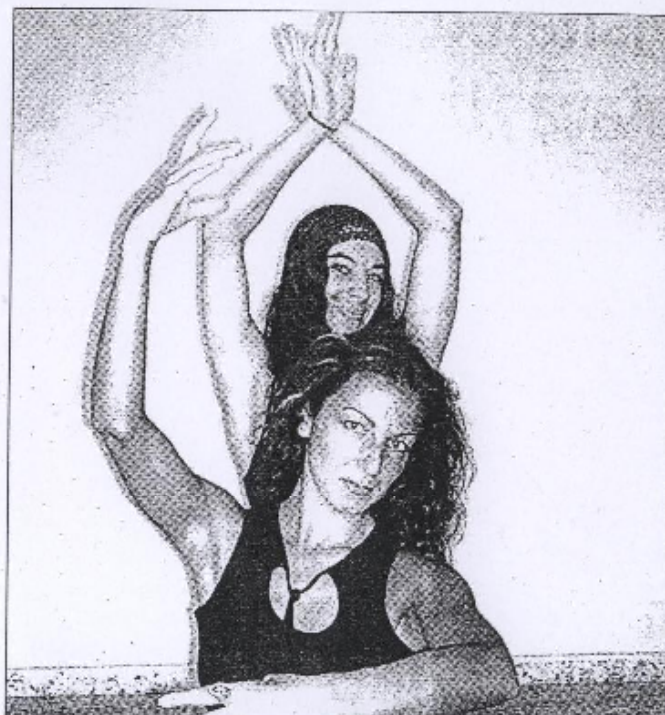


■ ANISAH Y DANAHANA ■

Profesoras de la danza del vientre

“La danza del
vientre permite
armonizar
con tu cuerpo”

■ La danza del vientre tiene cada vez más adeptos en España. El pasado sábado, las profesoras madrileñas Anisha y Danahana enseñaron a los linenses interesados en qué consiste este baile oriental. Sus clases registraron un lleno absoluto



La danza del vientre es una actividad cada vez más extendida en toda España. A pesar de ser un baile de origen oriental, los españoles no tienen miedo, cada vez son más los que deciden probar este tipo de baile. La moda ha llegado también a La Línea de la Concepción, ya que el pasado sábado día 11 se impartió danza del vientre tribal en las instalaciones del Linense Tenis Club, que registra-

EXPERIENCIA

ANISHA Y DANAHANA

Una mágica sensación

E. BLANCO

Tanto Anisha como Danahana disfrutan al máximo con la danza del vientre y viajan por toda España para enseñarle a la gente lo que saben y descubrirles este baile oriental.

Para Danahana, "cuando consigues llenar un sitio y ves que la gente tiene expectación, el baile es como un estiramiento porque puedes sentir esa fuerza y te olvidas de que está la gente. Para mí es una experiencia mágica y dar clases es muy gratificante". Por otro lado, a Anisha también le apasiona la danza del vientre, pero a ella además el baile le ha dado calma. "Me ha centrado, sigues siendo igual pero notas una calma. Además, sirve para relacionarte con los demás", indica.

Los nombres además son árabes como Anisha, o incluso celtas como Danahana, y tienen un significado. Según cuentan ambas, "te lo tienen que poner en función de cómo bailas o de cómo eres, por lo que puedas expresar en el baile".

El nombre del grupo, 'Saada', es árabe y significa alegría.

ron un buen anisotón. Las profesoras, naturales de Madrid, Anisah y Danahana forman parte del *Saada Group*, y apuestan por este tipo de baile y por su expansión en España.

—¿Cómo empezaron a practicar la danza del vientre?

—Anisah: Cuando nos metimos no se conocía nada sobre esta modalidad.

—Danahana: No era la moda como ahora que a mucha gente le interesa. Cuando empezamos nosotras hace ya unos cuantos años era muy raro, era algo extraño y la verdad es que engancha, si lo llegas a sentir, te ayuda a reconocerte. Poco a poco fuimos probando diferentes sitios y bailes, hasta que ya dimos con la danza tribal y nos dimos cuenta de que era la nuestra.

—¿Qué les atrae de la danza del vientre?

—A: Siempre nos ha atraído todo lo oriental, lo chino, lo hindú y lo árabe está muy relacionado.

—D: Es que antes estaba todo mezclado y la danza del vientre tiene muchos movimientos, sobre todo de las manos, que tienen que ver con la danza tailandesa, con la danza hindú, con el flamenco...

—A: A los españoles nos atrae mucho este baile porque tiene mucho que ver con lo nuestro, se parece mucho al flamenco, además al flamenco puro de bailar descalzo, por el movimiento de los brazos y la postura del cuerpo, por la fuerza que tiene porque es un baile muy pasional aunque parezca suave.

—¿Es difícil aprender?

—D: Sí, es un poco complejo porque requiere que conozcas tu cuerpo, tienes que estar atento a todas y cada una de las partes de tu cuerpo para saber exactamente lo que subes y en el momento en que bajas otra parte, porque sabes que de esa manera va a crear una figura y no otra. Requiere



E. BLANCO

Danahana (en primer término) y Anisha viajan por toda España enseñando este baile.

que conozcas tu cuerpo y mucha práctica para ir soltándote, porque entonces se baila tenso.

—A: Requiere mucho control postural. Es importante tener la espalda recta, la pelvis en posición...

—¿La danza del vientre es un baile para todos?

—D: Sí, de hecho también hay hombres que la bailan, lo que pasa es que hay muchísimos menos, pero lo puede practicar todo el mundo. Además, los niños lo suelen coger rápido porque no tienen la rigidez corporal de los adultos ni les da vergüenza.

—A: Mucha gente tiene complejos porque se ven más gorditos y en realidad así se baila mejor, porque le da el movimiento ondulado que tiene la Danza del Vientre. Vale todo tipo de cuerpo, es cuestión de coordinación y de saber aislar cada parte del cuerpo. Eso sí, hay que tener la complejidad, saber mover la cadera sin mover absolutamente nada más, por ejemplo.

—Además, practicar la danza del vientre tiene beneficios para el cuerpo y para las embarazadas, ¿no es cierto?

“La danza del vientre tiene mucho que ver con lo nuestro, se parece mucho al flamenco y tiene mucha fuerza

“En la mujer masajea los órganos internos, por eso se supone que es muy bueno para las embarazadas

—D: Es muy bueno porque la postura te ayuda ya. La piernas están siempre en tensión, la pelvis también tiene que estar colocada, con lo que estas generando una mínima tensión, la espalda, los hombros, todo el cuerpo tiene que tonificarse aunque sea lo mínimo. Entonces, el movimiento de la danza del vientre lo que hace es salir desde debajo del ombligo, en la mujer masajea esos órganos internos, por eso se supone que es muy bueno para el embarazo, porque está oxigenando esa zona y siempre ayuda la colocación de la cadera, la de la pelvis, etc. La danza del vientre es muy buena porque te permite armonizar con todo tu cuerpo, y en las mujeres es muy importante, en los hombres también, pero nosotras estamos siempre con nuestros límites.

—A: Además es bueno desde el punto de vista psicológico, da igual que tengas complejos porque son movimientos que van tan naturales al cuerpo que todo el mundo se ve bien. Se nota en las clases, que los alumnos empiezan a verse guapos y a verse como son.

—¿Por qué creen que la danza del vientre se ha puesto de moda?

—D: Porque influye mucho la sociedad y ahora mismo tenemos mucha más interculturalidad que antes, hay otras cosas que atraen a la gente. Además, se ha tomado conciencia de la importancia de cuidarse, no sólo tu aspecto físico sino tu salud.

—A: La gente nota que con este baile hacen mucho ejercicio, pero es tan suave que no se dan cuenta, no se agotan. Además mueves músculos que nunca mueves.