



Pontificia Universidad
Católica del Ecuador
Fundada en 1946

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA DE MÚSICA, LENGUAJE Y MOVIMIENTO**

**DISERTACIÓN PREVIA A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE
LICENCIADA EN MÚSICA, LENGUAJE Y MOVIMIENTO**

**LOS BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DE LA DANZA DEL VIENTRE EN LAS
MUJERES GESTANTES DEL CENTRO DE SALUD NO. 1 DEL BARRIO
SANTO DOMINGO EN LA CIUDAD DE QUITO.**

**ALUMNA: CRISTINA TORO BUSTILLOS
DIRECTORA: ANA MARÍA PALYS
QUITO 2018**

PARA GRADOS ACADÉMICOS DE LICENCIADOS (TERCER NIVEL)

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR

DECLARACIÓN y AUTORIZACIÓN

Yo, **TORO BUSTILLOS CRISTINA EUGENIA**, C.I. 1714063334 autora del trabajo de graduación intitulado: **"BENEFICIO DE LA PRÁCTICA DE LA DANZA DEL VIENTRE EN MUJERES EMBARAZADAS, PERTENECIENTES AL CENTRO DE SALUD N1 EN LA CIUDAD DE QUITO"** , previa a la obtención del grado académico de **LICENCIADA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN MÚSICA, LENGUAJE Y MOVIMIENTO:**

1.- Declaro tener pleno conocimiento de la obligación que tiene la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, de conformidad con el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, de entregar a la SENESCYT en formato digital una copia del referido trabajo de graduación para que sea integrado al Sistema Nacional de Información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública respetando los derechos de autor.

2.- Autorizo a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador a difundir a través de sitio web de la Biblioteca de la PUCE el referido trabajo de graduación, respetando las políticas de propiedad intelectual de Universidad.

Quito, 18 de junio del 2018

TORO BUSTILLOS CRISTINA EUGENIA,

C.I. 1714063334

I Dedicatoria

**A mi madre, a mis tías queridas y
a todas las Mujeres porque somos
unas Diosas Guerreras que
llenamos de amor y fortaleza el
mundo.**

II Agradecimiento

**A mis seres queridos que
acompañan mi vida y me
brindan su apoyo
constante... A mi querida
tutora Anita María por la
generosidad de sus
conocimientos. A mis
queridas “Mamitas”
quienes hicieron posible
este proyecto de vida. A mi
amada Danza del Vientre a
quien le adeudo los mejores
momentos de mi vida.**

III Tabla de contenidos

I Resumen	1
II Introducción	2
1 Capítulo 1. Beneficios Psicofísicos de la Danza del Vientre en la mujer	
Embarazada	5
1.1 Anatomía y Fisiología del embarazo	5
1.2 Incidencia de la Danza del Vientre en musculatura y órganos	
específicos	14
1.2.1 Información necesaria previa a la postura inicial	23
1.2.2 Postura básica o inicial de la Danza del Vientre	28
1.3 Incidencia del Movimiento Corporal propio de la Danza del	
Vientre en el estado psíquico y emocional de la mujer embarazada	30
1.3.1 Los movimientos redondos propios de la Danza del	
Vientre y su efecto en la psiquis	30
1.3.2 Hacia un equilibrio físico y emocional. Psicoprofilaxis	34
1.3.3 Testimonios	39
2 Capítulo 2. Autoconocimiento y empoderamiento a través de la Danza del	
Vientre en la mujer embarazada	42
2.1 Presencia Total y Autoconocimiento a través de la Danza del	
Vientre en el embarazo	42
2.2 Potenciación del Principio Femenino a través de la Danza del	
Vientre en la etapa de gestación	51
2.3 Aterrizando en nuestros talleres	53

3	Capítulo 3. La Danza del Vientre y el Bebé	57
	3.1 Incidencia de la Danza del Vientre en el bebé	57
	3.1.1 El bebé es todo oídos	58
	3.1.2 “El movimiento es vida. Sin movimiento la vida es impensable”	60
	3.1.3 No hay mejor estimulación que la natural	61
	3.1.4 El amor es una manera de vivir en sociedad	65
	3.1.5 La danza del vientre y su resonancia con la mujer embarazada	66
	3.2 Relación entre la Danza del Vientre y la preparación para el Parto	69
	3.2.1 Re – encuentro Testimonial	72
	3.2.2 Epílogo	77
3	CONCLUSIONES	78
4	BIBLIOGRAFÍA	79
5	ANEXOS	85
	1. Planificaciones de los Talleres de Danza del Vientre	
	2. Material extra de los Talleres	
	3. Entrevistas	
	4. Registro de videos	
	5. Proyecto Belly Mamis	

RESUMEN

Esta tesis es una investigación cualitativa - participativa enfocada en las madres embarazadas, con diversidad etaria, socioeconómica; en sus diferentes períodos de gestación. Las mismas que toman su taller – nuestro proyecto de titulación- “Los beneficios de la práctica de la Danza del Vientre en mujeres embarazadas” como parte de su psicoprofilaxis prenatal, en el Centro de Salud No. 1 del Centro Histórico de la ciudad de Quito, realizado en el período 2017. Su línea de investigación atraviesa los ejes transversales de la corporalidad y la danza y a medida que avanza el proyecto se va re-conociendo y confirmando el objetivo general, con el cual se partió desde un inicio, que es el de conocer los beneficios de la práctica de esta danza en el período específico del embarazo. De igual manera se van explorando, alcanzando y solidificando cada uno de los objetivos específicos. Gracias a la investigación se logra comprobar que en efecto la práctica de la Danza del Vientre en el embarazo se presenta como una alternativa, totalmente, válida para la ayuda en la mejora de la calidad de vida de las madres gestantes. Es así que el presente se muestra como un aporte teórico y práctico dentro de la Carrera Música, Lenguaje y Movimiento pues estas tres categorías acompañan todo su desarrollo, desde el principio hasta el fin.

Palabras Clave: Danza del Vientre o Danza Árabe, embarazadas, movimiento consciente, psicoprofilaxis, educación prenatal, consciencia femenina, autoconocimiento.

INTRODUCCIÓN

En mi quehacer de profesional del movimiento hace más de un año, me encuentro desarrollando en la ciudad de Quito Talleres de Concientización Corporal a través de técnicas de danza contemporánea, en madres gestantes. Al vivenciar los diferentes y específicos procesos en las madres participantes concluí que si la danza contemporánea ofrecía beneficios con mucha mayor razón lo haría una danza enfocada en las zonas corporales estrechamente relacionadas con el proceso de gestación como lo es la Danza del Vientre.

Así, empecé a impartir estos talleres a un grupo muy puntual: mujeres embarazadas en una etapa comprendida entre el tercer y el séptimo mes de gestación¹. Durante la puesta en marcha de estos talleres, he podido observar que la práctica de la Danza del Vientre, tanto para aquellas mujeres que no están familiarizadas con el trabajo corporal como para las que si lo están, contribuye a su bienestar general, pues, además de incrementar la conciencia sobre su propio cuerpo –en aspectos anatómicos y fisiológicos- mejora su estado de ánimo, lo cual sin duda incide positivamente en el bebé que esperan.

En efecto, entre las principales virtudes de la danza del vientre, cuyo trabajo de ondulación natural está relacionado al aspecto femenino de la vida, podemos mencionar el hecho de que logra una alineación corporal dinámica, a través del manejo del equilibrio en el movimiento -que en esta fase es tan complejo por la adquisición de peso frontal-, y con este trabajo, el alivio de los dolores de espalda.

Otro beneficio es el masaje hacia la zona lumbar y la zona pélvica gracias a los generosos “mayas” conocidos como ochos. Resaltamos además que todos los movimientos de la danza oriental van acompañados de una respiración consciente, la misma que permite mejorar la oxigenación de la madre y del bebé.

Por otro lado, investigaciones científicas corroboran que las personas que realizan constante actividad física experimentan mayor relajación, tranquilidad y felicidad por algún tiempo después de acabada la práctica. Tales sensaciones provienen de las hormonas de bienestar que se generan en el cuerpo al realizar ejercicio: la serotonina, que genera la sensación de calma, el conciliar mejor el sueño y la mejor ingesta de alimentos.

¹ Grupo de mujeres embarazadas del Proyecto Escenas Abiertas (Danza-Teatro-Performance) que se llevó a cabo en el Centro de Salud No. 1 de la ciudad de Quito. El mismo que perteneció a un estrato socioeconómico medio y medio bajo.

La dopamina, que genera un vínculo entre la sensación de placer y el ejercicio, finalmente, las endorfinas, que generan felicidad y euforia reduciendo el dolor, la ansiedad y el estrés.²

Además desde mi experiencia como Belly Dancer (bailarina del vientre) ecuatoriana que ya lleva algunos años en la ejecución de esta danza, he podido darme cuenta que existen algunas –muy pocas- investigaciones sobre la directa relación entre la Danza del Vientre y el mundo femenino.

Sin embargo, a pesar del indudable incremento en el aprendizaje de esta técnica dancística en los últimos diez años en mujeres de toda edad, desde niñas muy pequeñas, jóvenes adultas, adultas y adultas mayores. Hay un tema que se presentaba a mis ojos como necesitado de estudio e investigación con un mayor detenimiento, justamente, es el caso de la Danza del Vientre y la mujer embarazada.

Es por ello que situándome en mi realidad de mujer quiteña, joven-adulta, bailarina y maestra de Danza del Vientre o mejor conocida como Danza Árabe, quiero proponer esta danza como una práctica alternativa que ayuda a mejorar la calidad de vida de las mujeres durante esta etapa. A través de la transformación de cómo ve y vive su propio ciclo, creo además, firmemente, que la mujer gestante puede cambiar la mentalidad del medio que la rodea.

Es así que esta investigación se despliega en tres capítulos, como los detallamos a continuación:

El capítulo primero –el más extenso-, es una presentación de la anatomía y fisiología del embarazo, de la musculatura, específicamente, comprometida con los movimientos propuestos por la Danza del Vientre, un recorrido corporal de la nueva madre. Además de la búsqueda de la influencia de estos determinados e interminables movimientos redondos en la psiquis y en el lado emocional de la mujer embarazada. Es una profunda exploración de los beneficios tanto a nivel psíquico como físico.

El capítulo segundo aborda el aspecto emocional de la embarazada y las diversas herramientas que nuestros Talleres de Danza del Vientre le proporcionan para su autoconocimiento, su presencia total, en el aquí y en el ahora, y su movimiento consciente. Elementos que la llevan a su empoderamiento en una nueva etapa de su vida, como es su gestación.

² <http://www.vitonica.com/wellness/las-hormonas-responsables-del-bienestar-tras-el-ejercicio>

El capítulo tercero expone la incidencia de la Danza del Vientre en el bebé abrigando la idea de que el movimiento es vida, de que todo acto realizado por la madre es la primera estimulación natural que recibe su hijo haciendo énfasis en la resonancia que tiene esta danza con la mujer embarazada.

Y un último apartado nos describe también la relación de la danza árabe con la preparación para el parto. Un reencuentro testimonial con las Talleristas de mi proyecto y sus respectivos bebés. Finalmente un epílogo, las conclusiones y los anexos.

- **Cap. 1: Beneficios Psicofísicos de la Danza del Vientre en la mujer embarazada.**

1.1.- Anatomía y Fisiología del embarazo.

Al hablar de perfección que mejor ejemplo que citar el cuerpo humano, tanto en el género masculino como en el género femenino. Y es que la armonía funcional entre todos los sistemas y órganos actúan de tal manera que pareciera un acto de magia.

Y esta situación llega a su cúspide cuando el cuerpo de la mujer entra en el proceso de gestación. Es así, que asistimos a una serie de modificaciones tanto anatómicas como fisiológicas propias de esta etapa destinada al desarrollo fetal y a la vez al cuidado de la madre.

Cabe resaltar que el mundo en el que nos adentramos es sumamente vasto debido a lo que el presente subcapítulo se remite a datos puntuales de órganos y modificaciones que se presentan como los de mayor incidencia dentro de nuestro tema.

Como primer punto nos podemos centrar en que el embarazo es un proceso óptimo de vida y que da vida. Con más formalidad el biólogo Gerard Tortora sostiene que es una “Secuencia de procesos que comienzan con la fecundación, continúa con la implantación, el desarrollo embrionario y fetal, y generalmente finaliza con el parto alrededor de 38 semanas después o 40 semanas después del último período menstrual.”

Una vez asentado este concepto empezaremos por las modificaciones en la composición corporal y en la ganancia de peso. Según palabras del Doctor Manuel Purizaca: “Se ha estudiado que el promedio de peso ganado durante el embarazo es 12.5 kg; este nivel de ganancia está asociado con resultado reproductivo óptimo en mujeres saludables.”

En su estudio él presenta los porcentajes que corresponden a diferentes componentes, como son: el peso del feto es igual a un 27% del total del peso ganado por la madre, al líquido amniótico le corresponde un 6% y a la placenta le corresponde un 5 %. “El resto corresponde al incremento del tejido materno en útero, mamas, tejido adiposo, volumen sanguíneo y líquido extracelular” (Purizaca, 2010, pág. 57)

Avanzamos hacia el órgano más extenso del cuerpo, la piel. Que en esta etapa es sensible de varias modificaciones debido a la influencia de las hormonas propias del embarazo.

Estos cambios generalmente son tres: prurito, alteraciones pigmentarias y estrías.

El primero: “se presenta en 3 a 20% de las embarazadas, puede ser localizado o generalizado y se acentúa conforme avanza la gestación.” Las segundas: el cloasma o melasma³ conocidas como la “máscara del embarazo” y las terceras: “no solo se producen por la distensión de la piel, sino también influirían los factores hormonales.”⁴

Y es en este punto que hablamos de la piel donde lo relacionaremos con la pared abdominal. Son tantas las transformaciones internas que justo en esta parte se exteriorizan a través de las diversas pigmentaciones y el sin número de estrías. “Se observa (...) aumento de espesor, por la sobrecarga adiposa e hipertrofia muscular, con ligero adelgazamiento a nivel del ombligo (...) hundimiento del ombligo al principio sustituido posteriormente por aplanamiento del mismo.” (Schwarz R, 1978, pág. 92)

³ “Es una hiperpigmentación de la piel en ciertas zonas del rostro de la embarazada. Es un problema estético bastante frecuente. Esas manchitas de color café con leche son el reflejo externo de las alteraciones hormonales propias de la gestación. El aumento de los estrógenos durante la gestación estimulan la producción de melanina y provocan algunas alteraciones en la pigmentación de la piel, ya sea de la cara – como el cloasma-, de los pezones –las areolas se oscurecen– o del abdomen, donde puede aparecer la famosa “línea nera” o línea alba.” (www.guiadelnino.com)

⁴ Purizaca, M. (*Modificaciones fisiológicas en el embarazo*) P. 61.

Desde el inicio de este proceso, durante el mismo e incluso hacia el último trimestre; existe un órgano que comparado con otros presenta un mayor cambio en su estructura, estamos hablando del útero. Éste se convertirá en la casa del cigoto, luego del embrión y finalmente del feto.

“La función del útero es alojar y nutrir al embrión en desarrollo y, al final, evacuar el feto maduro. Este órgano muscular delimita una cavidad revestida por una membrana mucosa, denominada **endometrio**.” (Berne & Levy, 1998, pág. 726)

Y estableciéndose una comparación entre una mujer embarazada y otra que no lo está. La ginecóloga Sofía Enríquez sostiene que:

Las dimensiones del útero para una mujer no gestante serían de 7 cm de alto por 4 cm de ancho y 3 cm de espesor. En cambio para la mujer embarazada ese útero podría crecer hasta 35 cm y su peso podría llegar desde los 70 gramos hasta los 1.200 gramos. Es así que al modificar su tamaño, también cambian otras estructuras como parte de la vejiga pues el útero hace una presión sobre esta, de tal manera ésta se ensancha, los meatos uretrales también se separan un poco, los uréteres se dilatan por la misma presión. Hay relajación de la sínfisis del pubis debido a una hormona producida por la placenta, que hace que las articulaciones se hagan más laxas para el momento del parto.⁵

Este es el tiempo donde hace su aparición la sabiduría de la naturaleza permitiendo el desarrollo de un órgano específico y la desaparición de éste cuando ha cumplido ya su función. Órgano cuya importancia es vital durante el proceso de embarazo, la placenta. “Este órgano actúa como intestino fetal para el aporte de nutrientes, como pulmón fetal para el intercambio de oxígeno y dióxido de carbono y como riñón fetal para la regulación de los líquidos y la eliminación de (...) desecho.”⁶

⁵ (Ver Anexos. No. 3. Entrevista Ginecóloga Sofía Enríquez).

⁶ Berne & Levy. 1998. (*Reproducción femenina. Fisiología*) P. 730

La placenta está implantada en la pared uterina, pues cumple con el papel de barrera impidiendo que lleguen al feto componentes químicos que puede ingerir la madre o que pueden estar en su organismo.

Es una fuente de producción de hormonas (...) estrógenos y progesterona. (...) Su presencia influye en el crecimiento del útero y de su vascularización, favoreciendo el desarrollo y nutrición del feto. La acción de la progesterona contribuye a mantener en reposo al útero (...) Una de sus hormonas la relaxina (...) actuaría inclusive en el proceso de reblandecimiento del útero y del cuello durante el embarazo. (Schwarcz R, 1978, pág. 88)

Al hablar de estrógenos y progesterona, nos adentramos en el mundo de las hormonas femeninas y su incidencia total de carácter sexual. A continuación dos citas en las que mostramos sus semejanzas y sus diferencias.

La progesterona reduce la actividad muscular uterina, impidiendo la expulsión prematura del feto. (...) estimula el desarrollo de las glándulas mamarias (...) aumenta la ventilación materna, necesaria para eliminar la mayor carga de dióxido de carbono creada por la gestación. (...)

Por otra parte:

Los estrógenos estimulan el crecimiento constante de los músculos uterinos necesarios para el parto. Favorecen la relajación y el reblandecimiento de los ligamentos pelvianos y de las uniones entre los huesos de la pelvis; esto permite una mejor acomodación del útero en expansión. Además (...) estimulan el crecimiento (...) de conductos mamarios, (...) (Berne & Levy, Reproducción femenina. Fisiología, 1998, pág. 731)

Y ya que la última cita hizo hincapié en la pelvis, nos dirigimos hacia esta cavidad, región anatómica inferior del tronco cuyo papel es protagónico dentro del proceso de gestación. Y es en tal proceso que su diámetro interno se expande dando paso a que las caderas se ensanchen.

Esta alberga en su interior, los órganos genitales internos como: el útero, las trompas uterinas, los ovarios y la vagina. (Valderrama, 2012)

Y según Enríquez, hay también una movilización del sacro y del coxis hacia atrás, justamente por la relaxina, que es una hormona que relaja las articulaciones.

Podríamos decir que al hablar de sinónimos de pelvis estarían muy a lugar las palabras movimiento y vida, y en determinados casos de embarazos nos atreveríamos a afirmar que exclusivamente por la nueva situación de la mujer, salta su protagonismo a la luz. Es así que “(...) La función principal de la pelvis es la locomotora en los dos sexos, es decir, la capacidad para trasladarse de un lado a otro.” (Moore & Dalley, 2002, pág. 345)

Es oportuno aquí traer nuevamente los términos con los que empezamos este subcapítulo, la armonía funcional. Pues el cuerpo femenino al entrar en el proceso de gestación permite la modificación o el “re-acomodamiento” de ciertos órganos.

Las articulaciones y los ligamentos de la pelvis se relajan durante el embarazo, con lo que aumentan los movimientos de la pelvis. El mecanismo de unión sacroilíaca pierde algo de eficacia, porque la relajación permite una mayor rotación de la pelvis y un pequeño incremento de los diámetros pélvicos durante el parto.⁷

Al seguir con el tratamiento óseo nos enfocamos en la singular situación de la columna vertebral. Y si hay algo que produce un mayor impacto visual es, sin duda, el crecimiento notorio del vientre materno. Ubicado en el plano frontal-horizontal. Y es aquí que la nueva estructura corporal incide directamente en el centro de gravedad que se ve desplazado sobre todo en los dos últimos trimestres del embarazo.

⁷⁷ *Ibíd.*, p. 349

Como el crecimiento del útero produce un cambio en el centro de gravedad se produce una lordosis de la columna para poder compensar el peso y el equilibrio. Vamos a encontrar repercusiones a nivel de la columna lumbar, principalmente, va a haber dolores, puede haber tensamiento de los nervios que salen por la columna lumbar. Las conocidas ciatalgias o lumbalgias que muchas veces llegan desde la parte de la columna lumbar hasta los talones debido a las modificaciones que hay en la posición de la columna. (Enríquez, 2017)

Enfocándonos en los diferentes sistemas involucrados en este período, comenzamos por citar las funciones del Sistema Reproductor Femenino:

1. Los ovarios producen ovocitos secundarios y hormonas, incluyendo progesterona y estrógenos (...) inhibina y relaxina.
2. Las trompas uterinas transportan el ovocito secundario al útero y son el sitio donde normalmente se produce la fecundación.
3. El útero es el sitio de implantación del óvulo fecundado, de desarrollo del feto durante el embarazo, y del parto.
4. La vagina (...) es la vía de paso durante el parto.⁸
 - **Vulva** se refiere a los genitales externos (...) está constituida por los siguientes componentes:
 - Anterior a los orificios de la uretra y la vagina se encuentra el **monte del pubis**.
 - Desde el monte del pubis, dos pliegues longitudinales de piel, los **labios mayores**, se extienden en dirección inferior y posterior.
 - En posición medial a los labios mayores hay dos pliegues de piel más pequeños llamados **labios menores**.
 - El **clítoris** es una pequeña masa cilíndrica de tejido eréctil y nervios ubicada en la unión anterior de los labios menores.

⁸ Es un conducto fibromuscular tubular de 10 cm de largo recubierto por una membrana mucosa que se extiende desde el exterior del cuerpo al cuello uterino (...) Situada entre la vejiga urinaria y el recto, la vagina se orienta en dirección superior y posterior, en donde se une con el útero. (Tortora y Derrickson, 2006 : 1087)

- **Periné** es un área con forma de rombo (...) medial a los muslos y las nalgas tanto de los hombres como de las mujeres.⁹
5. Las glándulas mamarias sintetizan, secretan y eyectan leche para alimentar al recién nacido. (Tortora & Derrickson, 2006, pág. 1077)¹⁰

Y si hablamos de los cambios más sentidos y experimentados por la nueva madre, en definitiva, entra en escena el Sistema Digestivo.

Estómago¹¹

- Ligera disminución de la secreción ácida.
- Retardo en el vaciamiento gástrico.
- Presión gástrica aumentada.
- Aumento del apetito (...)
- Náuseas y vómitos (...) (40-80 % en 1er trimestre) (...)

Hígado

- No aumento de tamaño, no se modifica flujo sanguíneo.
- Estrógenos determinan un **aumento** del nivel (...) de proteínas producidas por hígado: Globulinas (...)
- Colesterol y lípidos aumentados.

Vesícula biliar sufre un engrosamiento de sus paredes (...).

⁹ Contiene a los genitales externos y al ano. (...) limita por delante con la sínfisis del pubis, lateralmente con las tuberosidades isquiáticas, y por detrás con el coxis. Ibid., p. 1089

¹⁰ Cada **mama** es una proyección semiesférica (...) situada por delante de los músculos pectoral mayor y serrato anterior (...). Ibid., p. 1090

¹¹ Modificaciones comunes durante el embarazo, provocan síntomas similares a patologías digestivas: boca y esófago. Cambios mínimos. Encías blandas (...) Gingivitis. Vaquen, J. 2011 <https://es.slideshare.net/JuanVaquen/fisiologia-gastrointestinal-en-el-embarazo>

Intestino

- Desplazamiento del ID (intestino delgados) e IG (intestino grueso) hacia arriba.
- Eructos, (...), regurgitación.
- Efecto relajante de la progesterona: disminución del tránsito intestinal.
- Hemorroides frecuentes (drenaje venoso) (Vaquen, 2011)

En cuanto al Sistema Urinario materno, sus funciones también muestran varias alteraciones pues los uréteres presentan dilatación por dos motivos:

Primero.- El crecimiento uterino comprime los uréteres a su paso sobre el borde de la pelvis aumentando así la presión dentro de ellas.

Segundo.- Además de este factor de compresión las hormonas secretadas durante el embarazo tienen efecto directo para relajar los uréteres. Las dos hormonas que más tienen que ver con este mecanismo son la progesterona y la relaxina. (Coba J, 1998, pág. 8)

Los cambios dentro de este sistema que son a nivel renal y del tracto urinario van especialmente dirigidos al manejo del volumen de líquidos corporales. En cuanto, a los cambios anatómicos del tracto urinario nos encontramos con los riñones, los mismos que aumentan su tamaño de 1 a 1.5 cm. Retomamos el nombre de una hormona femenina, la progesterona y su incidencia en tanto a la relajación de las paredes vesicales lo que podría llevar hacia un aumento de la capacidad de la vejiga. “Sin embargo el útero desplaza la vejiga hacia arriba y adelante aplanándola, lo que puede disminuir su capacidad.” (Olmedo, 2013)¹²

¹² Es por esto que los estudios de capacidad de la vejiga durante el embarazo pueden tener resultados contradictorios. Olmedo, J. 2013 <https://es.slideshare.net/joseolmedomd/cambios-fisiologicos-del-embarazo-genitourinario>.

Es aquí, donde vemos la necesidad de enfocarnos en la musculatura abdominal y como esta se “modifica” en el proceso de gestación. Pues a lo largo de la vida los músculos abdominales son pensados en su exclusiva función de estética pero es apenas en esta etapa cuando conocemos sus diversas e importantes funciones. Es así que:

Estos músculos actúan como soporte de la pelvis y la columna lumbar. La debilidad de esta zona puede ser la causante de dolor en la zona inferior de la espalda. La musculatura abdominal consta de cuatro capas. Hay dos músculos superficiales que son los rectos de abdomen, y que lo recorren en forma recta de arriba hacia abajo, dos pares de músculos oblicuos y un par de músculos transversos. Hacia el final de la gestación, es común que los músculos rectos se separen a la altura del ombligo. Esta separación debilita la pared abdominal produciendo a menudo molestias en la zona lumbar. (Weinmann)¹³

Otro de los sistemas que muestra variaciones tanto en sus funciones como en sus órganos es el Sistema Cardiovascular el cual está conformado por el corazón y los vasos sanguíneos. El mismo que presenta ciertos cambios en su comportamiento, durante esta etapa, como nos asevera la Doctora Enríquez:

Hay cambios cardiovasculares durante la gestación. Una mujer no gestante va a tener una frecuencia cardíaca de 60 a 80 o máximo 100 pulsaciones por minuto. En la gestante esas pulsaciones van a aumentar de 10 a 15 pulsaciones pero no pueden pasar de 100. Si ya pasa hay que investigar alguna patología. El gasto cardíaco que es el volumen de sangre que pasa por un ventrículo en un minuto también está aumentado, justamente, para favorecer el flujo sanguíneo hacia la placenta. Tenemos también que está aumentada la distensibilidad arterial, es la capacidad que tienen las arterias de contraerse y de distenderse. En cambio con lo que es la presión sanguínea, durante las 24 primeras semanas de edad gestacional está disminuida. Y el corazón adopta otra posición.

¹³ Weinmann, G. <http://www.planetamama.com.ar/nota/la-musculatura-abdominal-y-el-embarazo#comments>

Y de acuerdo va avanzando el embarazo es muy común encontrarnos con madres fatigadas cuya respiración se torna dificultosa o se cansan rápidamente y se terminan agitando. Situación que se generaliza hacia las últimas semanas o los últimos días previos al alumbramiento. El párrafo a continuación explica el porqué de toda esta sintomatología, es decir, los cambios en el Sistema Respiratorio:

Como encontramos que el útero crece, empuja el diafragma. El diafragma más o menos se eleva unos dos centímetros, a veces hasta 4 centímetros. Eso hace que los pulmones más bien disminuyan en tamaño longitudinal y se ensanchen. Otro cambio que se produce durante el embarazo es que los ángulos de la caja torácica se hacen más obtusos, normalmente tienen de 60 grados y aumentan como a 100 – 102 grados, no es tanto por la presión que ejerce el útero sobre el diafragma sino más debido a que las articulaciones se hacen más laxas. Pero al aumentar la circunferencia de la caja torácica los pulmones quedan como más achatados. Y eso hace que se produzca una respiración más fatigosa. La frecuencia respiratoria no debe modificarse. Máximo debe ser de 20 por minuto. (Enríquez, 2017)

De esta manera hemos presentado las transformaciones tanto en los diferentes sistemas como en los puntos anatómicos y fisiológicos que atañen el presente capítulo, entre una mujer gestante y otra que no lo está.

1.2.- Incidencia de la Danza del Vientre en musculatura y órganos específicos.

El presente apartado es el primero que nos permite adentrarnos ya, en la relación física, sentida y palpable de esta danza oriental con la corporeidad femenina y su especial estado, su etapa de gestación.

Así mismo como en el anterior sub-capítulo es necesario recalcar que al ser nuestro organismo un todo. Al ejecutar una actividad o ejercicio físico, ese todo, se ve involucrado. Sin embargo, nos enfocaremos como su título lo indica en la incidencia que tiene la ejecución de la Danza del Vientre tanto en órganos como en músculos específicos.

Como disciplina, la danza del vientre es considerada una gimnasia suave que entrena de manera equilibrada todo el cuerpo. Los movimientos pélvicos, junto con el trabajo postural que realizan los músculos del core, tienen una especial predominancia y son lo que hacen de este tipo de danza un buen ejercicio de cara a preparar el cuerpo para la maternidad. (...) no solo mejora el dolor de espalda, mejora los músculos perineales y favorece el retorno venoso durante el embarazo, sino que también, si se realiza durante el parto, favorece la modificación de los diámetros pélvicos y alivia el dolor en aquellas mujeres que la han practicado con asiduidad en los meses previos. Así, podemos ver que muchas mujeres, cuando están de parto, realizan espontáneamente grandes balanceos y círculos, consiguiendo con ellos el alivio de las contracciones. (Fernández, 2015)

Podríamos decir que esta actividad es una danza orgánica pues su gran número de movimientos redondos y generosos se asemejan a la corporeidad femenina en cuanto a su redondez y nos recuerdan a tiempos ancestrales en los que la naturaleza y los procesos que se daban en ella tenían su real protagonismo en todos los aspectos del desarrollo social.

Shivaya en su libro *La Bella Danza Tú eres la Diosa* nos comenta que: “Tal parece que al observar los movimientos de los astros o al presenciar el milagro de la vida en todas sus manifestaciones, nuestros ancestros quisieron guardar en sí mismos estas experiencias, replicándolas intuitivamente en movimientos.” (Tamayo, 2016, pág. 17)

Más allá del origen de esta danza existe una constante generalizada que es el hecho de que su técnica se basa en la disociación, que no es más que: “segmentar sensorial y físicamente las diferentes partes del cuerpo para lograr movimientos independientes y precisos, por ejemplo: mover las caderas sin mover el tronco”¹⁴ y otra constante presente es su relación con la fertilidad y el sentido de la femineidad.

¹⁴ Ibid, p. 24

Otro punto en común es la teoría que sostiene que la parte superior del tronco está enfocada en los movimientos lunares, románticos y sutiles que están relacionados con la melodía musical; en cambio la parte inferior del tronco está orientada en los movimientos solares, fuertes y que tienen estrecha relación con los sonidos tan marcados de la percusión.

Aquí es donde entra la cualidad de la bailarina de poseer el dominio de su cuerpo para disociar sus diferentes partes y luego integrar el movimiento en uno solo.

Y así formar un juego de ir y venir: de la disociación al todo y del todo a la disociación. De lo particular a lo general y de lo general a lo específico.

El carácter de sensualidad de esta danza se basa en la suavidad y en la ondulación de sus movimientos que ocupan prácticamente todo el cuerpo, pero obviamente tiene sus puntos específicos como lo es el vientre, la cadera y la pelvis. Y esto es lo mágico el poder dibujar con diferentes partes varias figuras desde líneas, infinitos, ochos, olas, formas de aves, serpientes, garras, camellos, etc. Y mientras esto acontece las piernas que son el soporte se mantienen en su función de flexión o semi-flexión pero a la vez deben estar libres o liberadas.

A continuación proseguimos con la explicación más a fondo de las distintas partes corporales implicadas en esta danza.

Haremos este recorrido corporal desde la cabeza hasta los pies. La cabeza y el cuello deben estar totalmente relajados pero a la vez erguidos y con garbo. Prestos a realizar deslizamientos lineales, de un lado a otro, de adelante hacia atrás como movimientos circulares también.

Cabe recalcar la importancia que se le ha otorgado a la cabellera larga, que incluso existe un estilo denominado “Khaleeji” o Danza del cabello. En el cual el protagonismo está radicado en el balanceo del cabello, en los movimientos suaves de cuello y cabeza que parten en un inicio siendo muy lentos y que van aumentando su velocidad hasta llegar a ser tan rápidos que podrían llevar a un trance a la bailarina.

Ubicándonos en el tren superior¹⁵, proseguimos con los brazos y las manos. Los cuales se asemejan a alas o al aire cuyo sinónimo es la plena libertad y su terminación que son las manos apenas terminan la onda que empezaron los hombros con total suavidad y soltura. El camino del movimiento sería; hombro, brazo (húmero), codo, antebrazo (radio y cúbito), muñeca, metacarpo y metacarpianos.

La técnica: el movimiento de las manos consiste en hacer rotar las muñecas, la derecha en sentido de las agujas del reloj y la izquierda a la inversa, dejando los dedos relajados para que adopten una postura natural. Ambos brazos deben formar una especie de W, liberando los hombros y el cuello de toda tensión y el peso de los mismos debe recaer sobre los codos. Combinando manos, muñecas y codos logramos las primeras ondulaciones correspondientes a la danza oriental. (...) Las manos nunca van al ritmo de las caderas, se expresan con movimientos más sutiles, llenos de lirismo y en algunas ocasiones acompañan puntuaciones más fuertes sin recaer en la brusquedad. (...) (Thaleb, 2003 , pág. 43)

A lo largo de mi Taller de Danza del Vientre para embarazadas en el Centro de Salud No. 1 en Quito pude experimentar que el trabajo con brazos, era la parte más compleja para las “mamitas” pues al realizar frases compuestas por dos o tres “brazos de serpiente” acompañadas de “serpientes laterales y frontales”, ellas llegaban al límite de sus resistencias. Igualmente cuando subíamos al “embudo”, les pedía que se apoyaran en su respiración para que logran terminar la frase.

Pero una vez que les hacía bajar los brazos, pidiéndoles con anticipación que no botaran su energía, llegaban a culminar con las justas –unas sí otras no- y terminaban sacudiendo sus brazos, manos y dedos debido a su evidente esfuerzo.

¹⁵ **Tren superior:** Trapecio y romboides, deltoides, dorsal mayor, tríceps branquial, supinador largo, sartorio, esternocleidomastoideo, pectoral mayor, serrato mayor, recto mayor del abdomen, bíceps branquial. (<http://www.taringa.net/posts/ciencia-educacion/16259456/Musculos-del-tren-inferior-y-superior- Caracteristicas.html>)

Sería imposible seguir avanzando sin mencionar a nuestro eje corporal y la macro importancia de este dentro de nuestra danza. Nos referimos a la columna vertebral.

Es tanto su valor que desde las primeras lecciones se hace hincapié en que el equilibrio está basado en ella. Tanto así que el proceso mismo de respiración se verá afectado si ella está mal colocada, provocando así un entorpecimiento de energía que impedirá el correcto desenvolvimiento de la actividad física.

Es así, que la columna es la responsable de una óptima colocación y en la danza árabe gracias a sus movimientos serpentinos además de los shimmies,¹⁶ twists de hombros,¹⁷ cambrés¹⁸ se puede conseguir progresivamente y con la práctica constante una columna mucho más flexible y con ello el reforzamiento de los músculos de la espalda.

Nuestra columna vertebral tiene más huesos y ligamentos que cualquier otra parte del cuerpo. Sus 33 vértebras se apilan en unas columnas unidas por cartílagos y ligamentos, y el movimiento de casi todo el torso depende de su flexibilidad y su función. Los grupos musculares que unen a los ligamentos y vértebras crean movimiento en las áreas del tronco y la pelvis. La danza árabe tonifica estos músculos y mantiene la flexibilidad de una manera segura y eficaz. (Rishmagüe)¹⁹

Ahora nos concentramos en el tronco o torso dividido para nuestro estudio en dos partes a través de un corte horizontal. En la parte superior ubicamos el pecho o tórax y en la inferior el vientre o abdomen.

¹⁶ Tremor de cadera o de hombros. (Tamayo, S. 2016: 112)

¹⁷Vibración de los hombros con la parte superior del tronco <http://elrincondeladanzaoriental.blogspot.com>

¹⁸Voz francesa empleada para indicar la inclinación del tronco hacia atrás. <http://terpsicoreballet.blogspot.com/2011/10/cambre.html/> Este paso preferí evitar dentro de mi taller por el riesgo del manejo del peso.

¹⁹ Rishmagüe, Jessica. (s.f.). Beneficios de la danza árabe. <http://jessarabe.com>

Al hablar del pecho –en esta danza- estamos refiriéndonos al abrir, al expandir y al proyectar, tal vez con mayor énfasis en relación con otras danzas pues es vital su despertar para la ejecución de figuras específicas tales como un cuadrado, un rectángulo, un rombo, y la más característica en esta danza el círculo que al fusionarse con otro igual forman un “infinito” y del cual parten los innumerables “ochos” e incluso las letras del abecedario se convierten aquí en todo un reto. Y para llegar a este nivel, la práctica de nociones espaciales como: arriba – abajo, adelante – atrás, a un lado – al otro, combinándolos con “golpes de pecho” y aumentando progresivamente su velocidad se vuelven una herramienta muy útil de trabajo.²⁰

En cuanto al trabajo de pecho en las “mamitas” se pudo experimentar su alivio en el sentido que este se convirtió en un masaje para toda la zona cervical y también la parte superior de la espalda que estaba afectada por la carga de peso en la parte frontal. Y también resultó en movimientos de relax para los senos que los sentían adormecidos en unos casos o endurecidos en otros.

Al llegar al vientre hemos llegado al punto cúspide, la cavidad generadora de vida y la parte propicia que da el nombre a esta danza milenaria. Es el lugar donde se gestan infinidad de movimientos.

El vientre junto al torso se utiliza para movimientos ondulantes. Como el clásico paso del “camello”, que lleva ese nombre porque al experimentar una cabalgata sobre su lomo, es el movimiento oscilatorio que el cuerpo adopta en forma natural. Al realizar esta clase de pasos debemos hacerlo por trabajo abdominal y no llenando el estómago de aire para no provocar una displaxia en los tejidos. (...) Simboliza además la fecundidad y la vida a través del vientre de la madre. (Thaleb, 2003 , pág. 44)²¹

²⁰ Siempre les digo a mis alumnas que se imaginen que en su pecho tienen un lápiz y que con él pueden dibujar todo lo que quieran, para que se ayuden y se guíen a través de su propia imagen visual. Tomando en cuenta que son movimientos poco convencionales para esta parte del cuerpo, la práctica continua (como en toda práctica corporal) es imprescindible.

²¹ Antiguamente se honraba a la diosa de la maternidad con una danza alusiva. Significa también el puente de unión entre lo emotivo y lo mental. Las antiguas culturas le prestaban especial atención y le rendían culto, principalmente en las culturas egipcias, aztecas y mayas. (Thaleb, 2003:44)

Esta parte en específico de la gestante está en constante crecimiento y se convierte en una suave mecedora humana pues los movimientos propuestos por esta danza van en armonía con el fluir natural del mundo acuático en el cual se desarrolla el bebé.

Con la práctica de esta danza los músculos abdominales logran una buena tonificación y sus movimientos crean un “régimen de ejercicios prenatales” tan óptimos que fortalecen la musculatura específica utilizada durante el proceso de parto. Además el “balanceo pélvico” ejecutado en clases es una guía de enseñanza para que la madre reconozca la posibilidad de movimiento de su pelvis.

Este ejercicio a través de la danza se plantea como un facilitador para el parto natural y además se muestra también como un ejercicio adecuado para el período post-natal en la recuperación del tono abdominal.

Ubicándonos ya en el tren inferior²² tenemos otra parte clave de la danza árabe como son las caderas, las que con sus movimientos (infinitos o círculos, mayas, rombos, twist de cadera, drops, omis, medias lunas, entre otros) tan vivos darían por pensar que tienen vida propia y representan la calidez, la pasión del fuego, la vida y la femineidad por excelencia.

Las caderas y el vientre: (...) lo esencial es lograr un alto grado de plasticidad en las mismas. En ellas se concentran todos los ritmos de la música, son el espejo fiel de la percusión. (...) Las caderas deben dar la sensación de como si fueran a salirse del cuerpo en forma independiente. Cuando no se logra un amplio desbloqueo corporal en la ejecución solo fabricamos dolorosas y molestas tensiones.²³

²² **Tren inferior:** Glúteo mayor, semitendinoso, semimembranoso, IlioPsoas, sartorio, aductor, bíceps femoral, vasto lateral, cuádriceps, gemelos, tibial anterior, tendón de Aquiles, soleo, extensor común de los dedos del pie. (<http://www.taringa.net/posts/ciencia-educacion/16259456/Musculos-del-tren-inferior-y-superior-Characterísticas.html>)

²³ Thaleb, 2003:44

Prácticamente todos los movimientos hechos por el pecho pueden ser elaborados por la cadera siempre y cuando se respete la disociación, es decir mientras el bloque superior se mueve, el inferior debe guardar una relativa quietud.

Como toda danza, ésta también se afianza con las repeticiones. Que en este universo específico -mujeres embarazadas- son más bien suaves.

Es así que los interminables círculos, la variedad de ochos y en general los diferentes movimientos de baja cadera permiten aumentar el flujo del líquido sinovial de las articulaciones y los ligamentos e incluso los problemas o la tensión de espalda que en la etapa de la gestación son muy frecuentes pueden ser prevenidos a raíz de inclinar correctamente la pelvis hacia adelante, creando una posición neutral.

Es importante recalcar que no es imprescindible tener caderas grandes o “muy generosas” para ejecutar esta danza o que este hecho facilite la práctica de los movimientos determinados.

Eso es también lo maravilloso de este arte, no necesita un estereotipo corporal e incluso no se rige a un género²⁴, ni a una edad en específico.

Tanto es así que mis Talleristas fueron desde adolescentes, jóvenes adultas y mujeres adultas. Cuyas edades oscilaron desde los 17 años hasta los 42 años. Y cuyas constituciones físicas fueron de lo más diversas. Desde cuerpos delgados de las más jovencitas hasta cuerpos grandes, en estatura y grosor, de mujeres ya adultas.

²⁴ Inicialmente era un ritual que solo realizaban los hombres con fines curativos. Eran grupos de seis hombres que luego de realizar la “Danza de la cadera y el vientre” entraban en trance y los dioses les hacían llegar a ellos poderes curativos que por medio de la imposición de manos les permitía curar el espíritu, el alma y el cuerpo. Luego a este ritual se incorporaron las mujeres por que les favorecían dichos movimientos para un mejor parto además se creía que el recién nacido conseguía un feliz alumbramiento. (*Raks Sharki-Racks al Shark Danza del Vientre Belly Dance* : 6)

Y si hablamos de beneficios podemos encontrar varios pues al ser una disciplina que permite movimientos continuos del periné, del abdomen y de la pelvis, hace que haya una mejor vascularización de los tejidos mejorando su nutrición, su trofismo y su muscularidad.

Además del fortalecimiento de toda la musculatura que sostiene al bebé en el embarazo y de la que está envuelta en el trabajo de parto. El suelo pélvico se ve favorecido con su práctica pues lo ejercita y le aporta elasticidad al igual que a la estructura pélvica. Mejora además la circulación sanguínea y de igual manera el retorno venoso.

Acercándonos ya al final de este recorrido corporal nos encontramos con la línea estética de las piernas y los pies.²⁵ Hemos llegado a la parte terrenal y a la conexión con nuestras raíces. Las piernas estarán relajadas con sus rodillas “destrabadas”, manteniendo una pequeña flexión, listas y prestas para desplazamientos o combinaciones de movimientos, tanto lentos como rápidos. Los pies por su parte, brindan a la bailarina una pisada segura, todo el peso del cuerpo está perfectamente repartido en estas dos estructuras.²⁶

Generalmente hay tres posiciones diferentes de colocar los pies; la primera, las plantas apoyadas totalmente al piso, la segunda, elevados en posición de “relevé” y la tercera, un pie asentado y el otro en media punta o punta.

Es necesario indicar que para la ejecución de esta danza es imprescindible la postura correcta al igual que el control muscular, por lo que damos un vistazo a la posición inicial de la cual se parte.

²⁵Las piernas y los brazos son las que darán amplitud y complitud al lucimiento de todo el trabajo realizado. (Thaleb, 2003 : 45)

²⁶ A mis chicas principiantes les comento que se imaginen que sus pies son plantas y que de ellas salen raíces que se hacen uno con el piso, para que intenten no levantar talones ni dedos mientras practican la técnica de pecho o de cadera.

1.2.1.- Información necesaria previa a la postura inicial

Como punto de partida es importante recalcar el proceso respiratorio, el mismo que es vital para todo tipo de movimiento, sobre todo en nuestro universo, el de las madres gestantes. Tomando en cuenta que al presentar su físico varios cambios inherentemente hay cambios internos y por ende en todos sus procesos tanto corporales como psíquicos y emocionales. (Ver sub. 1.1 Anatomía y Fisiología del embarazo / Sistema Respiratorio)

Se hace presente aquí la conectividad superior-inferior del diafragma que es el músculo considerado “núcleo central” de la respiración. El mismo que forma el suelo del tórax, zona del pecho en la cual está el corazón y los pulmones y a la vez forma el techo de los músculos abdominales, teniendo una conexión lejana hacia abajo con la cuenca pélvica.

Una vez en esta parte inferior encontramos otro “núcleo central” que es el Psoas, el mismo que es un músculo que brinda conectividad entre la articulación coxo-femoral y las vértebras lumbares hasta llegar a la última vértebra torácica.²⁷

Para graficar esta explicación hicimos uso de un video²⁸, el mismo que muestra la relación tan cercana entre la doceava vértebra o T12, el diafragma y el psoas pues esta hace de puente entre las vértebras dorsales y las lumbares y a la vez es el punto de encuentro entre el diafragma y el psoas, el mismo que llega hasta el fémur. Tal vez lo más sorprendente –incluso para las “mamitas” que hicieron antes danza- era el enterarse de que cualquier cosa que se haga con el diafragma va a alterar el tono del psoas.

²⁷ El psoas es un enlace desde las piernas hasta la columna vertebral y puede formar una cadena (...) con el diafragma para integrar la actividad superior o inferior del cuerpo a través de la respiración. Debido a que el psoas es un potente flexor del fémur y una parte importante del suelo pélvico, así como un elemento importante en la alineación postural, su ubicación central en relación con el (...) diafragma no puede ser ignorada. (Hackney, P., (2002) *Making Connections, Total Body Integration Through Bartenieff Fundamentals*. Nueva York. Routedledge) Anexo No. Diapositivas N°. 13,26,27,30

²⁸ <https://www.youtube.com/watch?v=PFjQTdXHJuU>

Este tema de la respiración fue contemplado como un objetivo específico dentro de nuestro proyecto. Es por ello que en cada uno de los talleres impartidos se hizo hincapié en la práctica de una respiración consciente, pausada y rítmica con todos los ejercicios. Ahí pudimos darnos cuenta como el control de la respiración se les facilitaba a las “mamitas” que antes ya habían tenido alguna experiencia con la danza o en general con algún tipo de ejercicio que realizaron con cierta constancia.

En cambio, para las que nunca habían tenido este tipo de experiencia les resultaba ajeno el constante “inhale profundo, exhale despacio”. Inhalaban con toda la fuerza y exhalaban de la misma manera sin guardar nada de aire o peor aun cuando entrábamos en la faceta de relajación, el inhalar, sostener y exhalar, en tres tiempos cada uno, era totalmente ajeno a ellas.

Podía observar su extrañeza en sus rostros y ver a una u otra que no hacían el ejercicio. E incluso a algunas les tomaba por sorpresa breves lapsos de risas. Aquí me veía obligada a realizar una pausa y volver a enfatizar en la explicación sobre la importancia de la respiración consciente tanto en su período de gestación como en su trabajo de parto.

Nos ayudamos aquí con la demostración de algunos videos del proceso respiratorio²⁹ en los que podían ver el trabajo diafragmático para luego de esto pasar al trabajo de relajación, en el que les pedíamos que visualicen su diafragma y se imaginen que era un fuelle o para su mejor comprensión un acordeón ubicado de forma vertical. Les pedíamos que inhalen profundo e imaginen que este descendía y que con la exhalación este recuperaba su forma, es decir subía y se relajaba.

Aquí realizábamos un trabajo en dúos donde las “mamitas” podían compartir estas sensaciones con otra mamita, con su pareja o algún acompañante.³⁰ Primero trabajábamos en el contacto visual que en un inicio se les dificultaba, el no conversar también les resultaba complejo ante lo que les decíamos que era necesaria su concentración para dar paso al trabajo de respiración.

²⁹https://www.youtube.com/watch?v=CEmcS_FPu2k/ <https://www.youtube.com/watch?v=LwpmY-xi370>
<https://www.youtube.com/watch?v=c2MeilUTGUE>

³⁰ (Ver Anexos. No. 2. Material de Apoyo Video No. 11)

La dinámica consistía en que cada uno colocaría una mano sobre el pecho de su pareja y la otra en su vientre. Sin necesidad de hablar, los dos sabrían cuando empezarían el ejercicio.

Debían inhalar en tres tiempos, sostener en tres tiempos y exhalar en los mismos tiempos. De esta manera y con toda la explicación previa y la ayuda visual ahora podían experimentar el trabajo del diafragma y tener una mayor conciencia de lo que implica el proceso respiratorio.

También lograban entender que de acuerdo a como avanzaba el embarazo y el vientre alcanzaba un gran tamaño, el diafragma era presionado y desplazado para arriba por lo que su movimiento se modificaba y por ende la respiración también iba cambiando convirtiéndose en dificultosa algunas veces; producto de la cual en los últimos meses las “mamitas” se fatigaban fácilmente.

Como sostiene la Dra. Elena Pazmiño: “Es importante resaltar la correspondencia en la acción de los músculos de las diferentes áreas del cuerpo para coordinar y mantener funciones del organismo de las cuales no nos percatamos a simple vista. Este es un defecto a nivel occidental que no piensa en el cuerpo como un todo.”³¹

Pero sí Occidente no ha tenido esta visión global Oriente nos obsequia sus enseñanzas a través del Tao de la Salud, el Sexo y la larga vida de Daniel Reid. El cual estudioso de la Medicina China extrae del pensamiento del médico de la dinastía Tang, Sun Ssu-mo:

Al poner la esencia en movimiento (sangre, hormonas, linfa...) por medio de la respiración profunda controlada en combinación con movimientos físicos rítmicos, el cuerpo y el aliento se armonizan y la energía vital es conducida a todos los órganos y tejidos del cuerpo. (Reid, 1989, pág. 215)

³¹ A nivel oriental se considera a la respiración como una ciencia. La China tiene el “Qigong” y la India el “Pranayama”. Muy diferente a la visión occidental que no tiene un método de control de la respiración con fines de salud. Estas dos visiones orientales consideran importante la fusión de cuerpo y respiración durante el ejercicio. Es así que durante el siglo V combinaron la respiración rítmica y el yoga con las danzas terapéuticas Dao Yin, dando lugar a las artes marciales chinas. (Pazmiño Elena. Acupunturista Especializada en Medicina Tradicional China : 2017)

Es así que el diafragma para Oriente es un segundo corazón debido a que comparado a este tiene una mayor fuerza de contracción por contar con una superficie de bombeo mayor. Al darse la respiración diafragmática se produce una acción impulsora que sirve de estímulo para toda la circulación abdominal cuyo recorrido va desde el abdomen al tórax. Esto es muy importante para las embarazadas pues previene el edema o la hinchazón de piernas y favorece el drenaje linfático.

La combinación propuesta por la Danza del Vientre de movimientos rítmicos y lentos más una respiración diafragmática permiten el soltar, estirar y relajar el cuerpo en general además de brindar energía. Estos se presentan como ejercicios aeróbicos que brindan diversos beneficios a diferentes partes y órganos del cuerpo; especialmente al sistema cardiovascular evitando de esta manera una sobrecarga de trabajo al corazón de la madre. Además tales movimientos relajan la musculatura de la columna vertebral, facilitando así la libre transmisión de impulsos nerviosos y energéticos hacia los órganos vitales, cuyo bloqueo afecta directamente la energía necesaria para mantener la tonicidad normal de esos músculos.

A continuación vamos a hablar sobre la experiencia de una espalda correctamente alineada que es el punto base desde donde parte la ejecución de cualquier movimiento o danza.

Para un mejor contexto nos dirigimos hacia dos conceptos: Tierra y gravedad. “La fuerza de la gravedad –la atracción que la Tierra ejerce sobre un cuerpo- actúa sobre el cuerpo a través de una línea recta que se dirige hacia el centro de la Tierra.” (Vella, 2007, pág. 22)

Una vez colocados en posición de pie, mirada al frente, hay una alineación neutra cuando “los puntos de anclaje del cuerpo” los hombros, las caderas, las rodillas y los tobillos, mantienen una sola línea en relación con la gravedad de la tierra. Tanto la parte de adelante como la parte posterior y ambos lados del cuerpo están en equilibrio. De igual forma las curvaturas de la columna vertebral. Con esto se permite el mantener la posición contraria a la gravedad con un esfuerzo mínimo.

Ubicándonos en nuestro mayor punto de interés, la pelvis, dentro de esta alineación ella está en una posición neutra en cuanto al pubis y a la cresta ilíaca anterosuperior.³²

Es decir, al tener ya conciencia de esta fuerza de gravedad y de esta línea recta que nos atraviesa, nuestro trabajo es permitirnos experimentar la sensación de que las dos primeras vértebras del cuello tanto el atlas junto al axis nos llevan hacia el cielo mientras que las vértebras sacras y el cóccix nos llevan hacia la tierra. Tomando en cuenta que la columna vertebral no es rectilínea pues posee curvaturas normales, cuya doble función es según Vella: aumentar la resistencia de la misma y garantizar una resistencia a las fuerzas presionantes (...) más grande que la de una estructura recta. De esta manera nos obsequiamos también un estiramiento saludable y natural. Avanzamos con la articulación escapulohumeral (conformada por la clavícula, la escápula u omóplato y el húmero) cuyo trabajo tiene gran incidencia dentro de una correcta postura. La idea aquí es el trabajo de relajar los hombros para evitar su posición forzada hacia arriba y lograr que el vértice de las escápulas vaya hacia abajo y sentir su aproximación en la espalda. Bajamos hacia el abdomen y lo importante es no dejarlo suelto ni contraído sino por el contrario tener la conciencia de que está activo y a su vez relajado. Cuya función es la de expandirse para respirar y la de retraerse para exhalar.

Toda esta información sobre la alineación la pudimos experimentar en nuestro taller cuando les pedíamos a las “mamitas” que se imaginaran que había una línea que les atravesaba desde su coronilla hasta su coxis. Se les pedía que cerraran sus ojos y que desarrollaran una doble sensación. La primera consistía en sentir como esa línea o hilo era jalado hacia arriba y la segunda, como esa misma línea era jalada para abajo. Produciéndose en ellas un estiramiento no forzado sino por el contrario suave y agradable.

³² Vella, M. (2007). *Anatomía y Musculación para el Entrenamiento de la Fuerza y la Condición Física*. . Barcelona. Paidotribo

De la misma forma tanto para corregir postura como para trabajar movimientos de pecho se realizaba una actividad denominada “El despertar del pecho”. Se les solicitaba que se imaginaran que su pecho estaba dormido y que del mismo salía un hilo del cual yo jalaba en un inicio -luego ellas mismas lo hacían- para que su pecho se despertara y a su vez experimentaran el levantamiento de este. Y con este ejercicio lograran distinguir corporalmente entre arriba y adelante. Movimientos diferentes que antes de esta dinámica cuando se les pedía que lo hicieran lo hacían como si el movimiento fuera el mismo.

Una vez expuesta esta información sobre postura y alineación procedemos con la postura básica de la danza del vientre expuesta por la maestra Damiana Levy en un video realizado en su embarazo dirigido a madres gestantes que desean incursionar en el sutil mundo de esta danza.³³

1.2.2.- Postura Básica o Inicial de la Danza del Vientre

No es una postura estática sino una dinámica que se adapta y se mantiene dispuesta al movimiento y que abarca cada una de las partes involucradas. Sin restringir la libertad del cuerpo.

En palabras de Levy “La postura es importantísima. Los pies deben estar al ancho de las caderas, rodillas relajadas, pelvis adentro, jamás la cola hacia afuera (...) pechos arriba, cuello relajado, hombros sueltos y relajados.” Es así que la postura inicial de esta danza coincide plenamente con la postura anatómicamente correcta expuesta párrafos anteriores y es la que también usé en el caso de mis “mamitas talleristas”, con el añadido, que les pedía que coloquen sus manos reposando en su cintura para que no se cansen sus brazos.

Una vez aquí me ha parecido necesario mostrar con un ejemplo como un paso (círculos o infinitos grandes) en una parte determinada (cadera) involucra varias partes del cuerpo.

³³ Recuperado de https://www.facebook.com/hashtag/embarazo?source=feed_text&story_id=10212969606090116&pnref=stor y (2017) Quito

- Cuanto mayor sea el círculo, más sentirás tu peso en las puntas de los pies cuando tengas el hueso del pubis extendido hacia delante.
- Cuando te inclines hacia los laterales, sentirás más porcentaje de tu peso en los bordes de los pies cuanto mayor logres hacer el círculo.
- A círculo más grande, más peso del cuerpo recaerá en los talones al tener los glúteos estirados hacia atrás y hacia abajo.
- Otra vez, el peso va a los bordes de los pies. (Korek, 2007)

Sin embargo, gracias a la experiencia del taller que impartí, “Beneficios de la Danza del Vientre en mujeres embarazadas” del cual justamente nace esta tesis, pude vivenciar que las mamás al tener sus vientres cada vez más grandes, les cambiaba su centro de gravedad. Por esto algunas se sentían más cómodas colocando sus pies en una apertura un poco más extensa que el ancho de sus caderas o en ciertos casos se sentían más seguras colocando un pie adelante del otro.

Con todo lo explicado en este apartado es fácil deducir que la Danza árabe o Danza del vientre, tiene sus partes centrales (zona media del cuerpo: vientre, cadera, pelvis) del movimiento e incluso a los cuales debe su nombre. Sin embargo, su correcta ejecución (tanto para una mujer que está embarazada como para una que no lo está) es una práctica íntegra pues abarca todo nuestro cuerpo.

Testimonio Zaida Freire (Belly Dancer Guayaquileña)

Pienso que -la Danza Árabe- me ayudó muchísimo para el vientre, para que éste pueda estar más fuerte. Para sobrellevar todo mí embarazo. El Belly Dance me ayudó mucho a poder tener gran fortaleza y mucha fuerza con mis músculos del abdomen también. Debido a su práctica constante es que tuve un poquito fuerte mi vientre como para poder aguantar toda la etapa de gestación. Gracias a Dios tuve un embarazo bonito que me permitió poder bailar todo el tiempo hasta un día antes de dar a luz. En mi caso el estar embarazada jamás fue un impedimento para bailar o desarrollarme como bailarina, para dar o recibir clases.

1.3.- Incidencia del Movimiento Corporal propio de la Danza del Vientre en el estado psíquico y emocional de la mujer embarazada.

El presente apartado trasciende lo puramente físico y material hasta llegar a la esencia misma, hacia el espíritu si se quiere o hacia la psiquis de la madre embarazada. Su íntima relación con su nuevo estado y con la práctica de la Danza del Vientre.

Es importante recalcar aquí el aporte de investigaciones científicas que corroboran que las personas que realizan constante actividad física experimentan mayor relajación, tranquilidad y felicidad por algún tiempo después de acabada la práctica.

Tales sensaciones provienen de las hormonas de bienestar que se generan en el cuerpo al realizar ejercicio: la serotonina, que genera la sensación de calma, el conciliar mejor el sueño y la mejor ingesta de alimentos. La dopamina, que genera un vínculo entre la sensación de placer y el ejercicio, finalmente, las endorfinas, que generan felicidad y euforia reduciendo el dolor, la ansiedad y el estrés.³⁴

1.3.1.- Los movimientos redondos propios de la danza del vientre y su efecto en la psiquis.

Como su propio nombre lo menciona Danza del Vientre, esta disciplina vendría a ser un tributo a la redondez, a su figura el círculo, que al fusionarse con otro igual se convierten en su máximo símbolo: el infinito.³⁵ Una dinámica de movimiento constante pues no tiene ni principio ni fin, es interminable.

³⁴ <http://www.vitonica.com/wellness/las-hormonas-responsables-del-bienestar-tras-el-ejercicio>

³⁵ *El símbolo del infinito*: es un ocho y se lo puede trazar repetidamente cuantas veces se lo quiera (...) dispersa los dolores y además sana. Cuantas más veces se haga mayor movimientos energéticos sanadores. El símbolo tiene dos trabajos y virtudes que cuando empieza desde el centro del ocho, hacia la derecha por la parte de arriba, siguiendo el trazo, dando vuelta para dirigirte otra vez al punto de donde partiste y así seguir el trazo hacia el lado izquierdo, se dispersa la enfermedad y el problema de la parte dañada y enferma del cuerpo. Al hacer este movimiento repetidamente, sentirás como si empujaras o arrojaras la energía hacia afuera. (<http://abundanciaamoryplenitud.blogspot.com/2013/11/el-simbolo-del-infinito.html>)

En la antigüedad las danzas en general tenían su carácter sagrado, llenas de magia y misticismo, para lograr la comunicación con los dioses, en nuestro caso específico con las Diosas.³⁶ No se bailaba por bailar –y no porque esto sea malo- sino que se le atribuía ciertas características al ritual de la danza. En la nuestra se le atribuyó la relación intrínseca con la Madre Tierra o la Diosa Madre pues tanto la mujer como la tierra compartían situaciones similares.

Las dos tenían el poder de la creación, es decir, su fruto venía desde el vacío a llenarlo absolutamente todo. Y lo que pretendían tales rituales era justamente el despertar de la Diosa que al estar vinculada con la naturaleza, buscaba el cuidado del equilibrio de los ciclos naturales como la agricultura, la presencia de la lluvia, la buena cosecha, etc. Y al dirigirse a la mujer se focalizaba en su poder de creación a través de su fertilidad.

El proceso circular presente en todo momento se elevaba de la tierra al cielo y viceversa, ante lo cual la mujer convertida en Diosa Madre era su canal energético.

Es así que esta danza basada en esta dinámica presenta dos tipos de movimientos los lunares y los solares. Los primeros tienen carácter de figuras redondas, onduladas y espiraladas y el estado de ánimo que provocan es el de la nostalgia, de la placidez, de la tranquilidad, de la dulzura. En cambio los movimientos solares son más bien en estacato, batidas fuertes de cadera y pulsaciones del vientre. Y la euforia y la libertad son sus estados de ánimo. Los mismos que evité dar en mi taller por su carácter fuerte.

³⁶ El arte de la danza oriental tiene una historia compleja, (...) en la que se entremezclan cultos religiosos, rituales de alumbramiento, celebraciones sociales (...). Sus orígenes se remontan a épocas premonoteístas, en las que diferentes culturas veneraban el poder de dar vida a través de sus diosas de la fertilidad: Isis, Venus, Afrodita, Astarté...Estos representaban no solo la reproducción del ser humano, sino también de toda la naturaleza. (*Raks Sharki-Racks al Shark Danza del Vientre Belly Dance* : 10)

A continuación procedemos a explicar los diferentes **movimientos lunares**:

- **Círculo de pecho:** dibujo de esta figura por parte exclusiva del torso, de derecha a izquierda o viceversa y puede ser pequeño o grande.
- **Círculo de cadera:** dibujo de esta figura por parte exclusiva de la cadera, de derecha a izquierda o viceversa y puede ser pequeño o grande.
- **Infinitos u “Ochos”:** dibujo con el pecho o con la cadera. Pueden ser en diferentes direcciones. Estos movimientos también se los puede realizar con las manos, con la cabeza o con el cabello.
- **Ondas laterales de cadera:** una vez ubicada la mujer del lado, sube el pie de adelante a media punta y dibuja con esa cadera un círculo que puede ser de atrás para adelante o de adelante para atrás.
- **Ondulación de abdomen:** es una ondulación de estómago que parte del músculo abdominal.
- **Círculo de tronco:** el tronco pasa por cuatro direcciones; adelante, al lado, atrás y al otro lado.
- **Círculos de hombros:** el énfasis del movimiento circular está en los hombros en dos direcciones; de adelante para atrás o de atrás para adelante.
- **Rueda:** los brazos juntos y estirados describen una media luna por encima de la mujer.
- **Camello:** es el dibujo de un gran ocho con todo el cuerpo.
- **Media luna con desplazamiento:** los brazos pueden estar en “L” la media luna se realiza sacando la pelvis para adelante y desplazando el cuerpo para un lado.

(Entre otros varios movimientos)

Como nos podemos dar cuenta –en nuestro tema- todo responde a una realidad preestablecida. Al ser esta una danza enfocada en el vientre, un lugar redondo y que con la llegada del embarazo se convierte en uno mucho más prominente y mucho más redondo.

El énfasis en la figura circular³⁷ no es un mero adorno sino por el contrario tiene su plena relación con los cuatro elementos naturales en los que se manifiesta la materia como son el agua, el aire, la tierra y el fuego y se relaciona además con los procesos naturales como el ciclo de la vida que era plasmado en un dibujo circular donde se manifestaba la armonía de estos elementos. La presencia de todos significaba la vida y la ausencia de uno figuraba la muerte.³⁸

Y todo esto tiene su incidencia inmediata en el estado de ánimo. Como nos lo recuerda *Shivaya*:

(...) los movimientos de la *Bella Danza*, (...) Creados intuitivamente desde tiempos inmemoriales, son adecuados para la naturaleza humana, rejuvenecen el cuerpo y renuevan el espíritu.

Así mismo, la música oriental transporta a un estado diferente de conciencia donde afloran la sensibilidad, la ternura, la sensualidad, que no son exclusivas de la mujer (...) (Tamayo, 2016)

³⁷ “*Hafla*” es una palabra de origen árabe que significa “fiesta”. Es un evento donde estudiantes de danza árabe en sus diferentes estilos y fusiones, bailarinas profesionales y miembros del público, se dan cita en nombre de la danza oriental para celebrar el cambio de los solsticios y equinoccios (...) suelen hacerse círculos en los que una bailarina (...) pasa al centro para mostrar y compartir sus destrezas con los demás, posteriormente se reincorpora al grupo, mientras otra persona ocupa el lugar central, así poco a poco va pasando cada voluntario hasta que todos logren participar. http://perseidastribal.blogspot.com/2014/12/los-haflas-en-la-danza-tribal_2.html

Esta danza es especialmente terapéutica para la mujer por sus movimientos ondulantes que ayudan a desbloquear los principales centros energéticos femeninos. Por eso la importancia de activarlos a través de la danza en un círculo sagrado femenino, en un espacio amoroso donde todas somos UNA... <http://lafeminidadsagrada.blogspot.com/p/talleres.html>

³⁸ <https://santuariodelalba.wordpress.com/2016/10/05/los-4-elementos-de-la-naturaleza/>

Es así que la influencia psíquica de estos movimientos circulares y sinuosos tienen su trasfondo, el de evocar a la madre tierra, creadora, llena de vida, una energía libre que fluye constantemente, que masajea su cuerpo de forma orgánica, es decir al ritmo de cada mujer. Esa sería la mayor diferencia entre los movimientos propuestos por la danza árabe en comparación de otras danzas que más bien son rígidas por su disciplina y el desarrollo de su ejercicio más bien tiene un carácter riguroso, cuadrado, enérgico como es el caso del ballet por ejemplo.

Sin desmerecerlo para nada pues hay madres que han bailado este género antes de entrar en embarazo y lo siguen haciendo durante su gestación evitando claro está los movimientos de riesgos como son los saltos tan estudiados en esta disciplina.

El motivo de esta breve comparación lo usamos para señalar las diferentes emociones que producen dos géneros dancísticos tan diferentes con movimientos en esencia diferentes, y un argumento a favor de escoger la disciplina de la Danza del Vientre, y la influencia que tiene la naturaleza de tales movimientos tanto a nivel corporal como psíquico. Resaltamos de esta manera el carácter por demás positivo de esta danza en esta etapa de vida de la mujer.

1.3.2.- Hacia un equilibrio físico y emocional. Psicoprofilaxis

Remontándonos hacia la antigüedad nos encontramos con mujeres valerosas que parían solas -sin la ayuda de nadie más que de ellas mismas- ya sea en plena naturaleza o en sus propias cavernas. Y es interesante traer a colación este detalle para recordar que la mujer siempre ha sabido cómo dar a luz, que tal situación está en su memoria corporal y en sus genes ancestrales pero con la llegada de la modernidad y con el abrumador desarrollo de la tecnología –algo contradictorio- ciertas mujeres se han ido alejando de su propia naturaleza, de su escucha corporal.

Es aquí donde hace su aparición el papel importantísimo de la Psicoprofilaxis:

Psicoprofilaxis/Educación prenatal u obstétrica: es la preparación integral, teórica, física y psicoafectiva, que se brinda durante la gestación, parto y/o postparto para alcanzar una jornada obstétrica en las mejores condiciones saludables y positivas en la madre y su bebé(s), forjándoles una experiencia satisfactoria y feliz; también fortalece la participación y rol activo del padre. La psicoprofilaxis obstétrica debe ejercerse con criterio clínico, enfoque de riesgo y de forma personalizada, humanística y ética. La educación prenatal o psicoprofilaxis obstétrica disminuye las complicaciones y brinda una mejor posibilidad de una rápida recuperación, contribuyendo a la reducción de la morbilidad y mortalidad maternal perinatal. (Ministerio de Salud Pública del Ecuador. Dirección Nacional de Calidad, 2015, págs. 13-14)

En resumidas cuentas la psicoprofilaxis se presenta como una ayuda, una guía de apoyo para brindar a las “mamitas” un acompañamiento integral enfocado hacia un equilibrio físico y emocional además de un conocimiento intelectual – de su nuevo estado- durante toda su faceta de gestación.

Dentro de esta Educación Prenatal se abre un abanico de posibilidades³⁹ para la gestante, como por ejemplo: yoga y/o pilates para embarazadas, esferodinamia,⁴⁰ aromaterapia, calistenia,⁴¹ cromoterapia, gimnasia obstétrica, masoterapia,⁴² musicoterapia, visualizaciones, Tai-chi, entre otras.

³⁹ Cabe aclarar que nos remitimos exclusivamente a mencionar la variedad de posibilidades en este estado, sin detenernos en los beneficios o contraindicaciones que podrían tener alguna de ellas.

⁴⁰ **Esferodinamia:** Modalidad de entrenamiento físico con el uso de una esfera o pelo de plástico inflada con aire, con la finalidad de facilitar algunos movimientos y posturas que faciliten la preparación física prenatal y postnatal en la madre.

⁴¹ **Calistenia:** movimientos suaves, rítmicos y progresivos que se utilizan en especial al inicio de la preparación física de la gestante con la finalidad que logre un estiramiento natural para una mayor comodidad, elasticidad y flexibilidad durante los movimientos del entrenamiento físico.

⁴² **Masoterapia:** es un método alternativo mediante el uso de manipulaciones de los tejidos blandos del cuerpo ejercida (...) con las manos, (...) cuya finalidad es lograr (...) el alivio de molestias, relajación, mejorar la circulación y oxigenación, además de favorecer un descanso adecuado, el estado emocional y la disminución de la fatiga tanto física como emocional en la gestante (...). (Ministerio de Salud Pública del Ecuador, Norma Técnica “Educación Prenatal para el Sistema Nacional de Salud”. Dirección Nacional de Calidad de los Servicios de Salud, Septiembre 2015, Quito, Ecuador: 11-12)

Aquí es donde entra nuestro proyecto convertido en taller “Danza del Vientre para embarazadas” como una nueva alternativa para la consecución de un embarazo consciente y feliz.

En los inicios del Taller podíamos ver la cara de asombro de las “mamitas” cuando después de las charlas introductorias de los temas del cuidado de su embarazo, se les invitaba a la clase de movimiento que en nuestro caso era la Danza Árabe.

Algunas de ellas ni siquiera habían escuchado sobre esta danza entonces después de darles la bienvenida procedíamos a explicarles su origen y su relación con su estado y obviamente el motivo por el cual se les invitaba a ser parte de este proyecto.

Como el espacio siempre estuvo abierto tuvimos nuevas “mamitas” todo el tiempo por lo que estos pasos se convirtieron en el protocolo que siempre utilizamos para abrir los talleres.

Y por esta misma situación de ser un grupo bastante variable siempre hubo caras nuevas. En un inicio generalmente se mostraban tímidas y calladas, y sus primeros movimientos eran bastante recelosos.

Incluso podíamos percibir la influencia geográfica en sus comportamientos mientras que las “mamitas” serranas tomaban el taller con chompas, abrigos, sacones, bufandas, etc. y algunas se mostraban bastante tímidas las “mamitas” costeñas lo hacían en camiseta con o sin mangas y eran risueñas desde el inicio del taller.

Protocolo del Taller:

- 1.** Saludo y Bienvenida (Presentación del Taller)
- 2.** Sacarse los zapatos
- 3.** Formar un círculo
- 4.** Calentamiento
- 5.** Técnica (Danza Árabe Tradicional)
- 6.** Práctica a través de Frases Rítmicas
- 7.** Estiramiento
- 8.** Relajación
- 9.** Retroalimentación⁴³
- 10.** Despedida

La figura de la cual partíamos generalmente era un círculo –dependiendo de la sala– por el hecho de evocar la hermandad femenina y el carácter sagrado de las danzas circulares ancestrales. Aunque también estuvo presente el pensamiento de la alegría de las rondas infantiles. Además por el hecho tan importante que es el inevitable encuentro visual con todas y todos los participantes del evento. Hecho que ya lo hemos resaltado varias veces, en un inicio era bastante tropezado. Y algunas “mamitas” optaban por refugiarse viendo su “punto de fuga”; es decir miraban al piso, al techo, a las ventanas, a la puerta, etcétera. Todo menos encontrarse con los ojos de otra persona. Sin embargo, este tipo de situaciones cambiaban en un segundo cuando al ser un grupo tan vulnerable en el que cualquier situación particular podría presentarse, se presentaba. Por citar un caso, en un calentamiento cuando todavía no se rompía el hielo del grupo, una “mamita” se empezó a reír solita y cuando la vimos todos, se hizo un segundo de silencio pues su bebé se movió tan fuerte que todos pudimos verlo. Luego todos sonreímos comentando que el bebé estaba bailando en ese momento y que iba a salir todo un profesional en Danza Árabe.

⁴³ Algunos de estos pasos se los puede apreciar de forma más detallada en los Anexos tanto impresos como visuales.

Nuestro taller siempre contó con la compañía de la Obstetra del Centro y de las internas rotativas que hacían sus prácticas. Un dato curioso es que una vez inmersos en el taller, las “mamitas” realizaban de mejor manera los ejercicios y las frases rítmicas que las practicantes a pesar de que ellas no tenían el peso adicional o los malestares propios de esta etapa.

Ahí si podríamos recalcar que había “mamitas” que se tomaban tan en serio su taller que lo vivían paso a paso, respiración a respiración, se concentraban totalmente en su cuerpo y en su bebé. Y fueron ellas quienes hacían la diferencia y se convertían en un maravilloso ejemplo a seguir para las demás.

Tuvimos además la maravillosa presencia de uno o dos “papitos” en todos los talleres y a excepción de un solo caso, todos estuvieron prestos a realizar todo el taller y a trabajar con su compañera cuando el ejercicio lo ameritaba.

Haciendo un balance general de los talleres, podríamos decir que las “mamitas” llegaban a la clase cargadas de algunas situaciones como los apuros porque se atrasaban al taller, la mala noche que habían pasado, el cansancio por trasladarse desde algún sitio lejano al centro médico, la falta de desayuno, en fin, no terminaríamos de describir las situaciones complejas.

Sin embargo, una vez que empezaba el taller, en algún momento hacían un “clic” en su aquí y en su ahora y se entregaban conscientemente al movimiento – de acuerdo a sus posibilidades corporales- a la música, a la dinámica colectiva y su semblante cambiaba. E incluso en una de las visualizaciones ya casi para terminar el taller pudimos observar las emociones afloradas de las “mamitas” al entablar contacto con su bebé.

Es así que en base a lo que hemos observado en los Talleres y descrito, podemos aseverar que las “mamitas” llegaban a nuestra clase de una manera y salían de otra muchísimo mejor con muy buena información, relajadas, felices y muy agradecidas.

1.3.3.- Testimonios

Paola Flórez (35 semanas)

Me sentí tranquila y feliz porque si yo estoy feliz le transmito esa felicidad a mi bebé.

Karen Echeverría (34 semanas)

Me pareció muy divertido y novedoso ya que nos ayuda con nuestro desenvolvimiento y conexión con el bebé.

Marisabel Salazar (31 semanas)

Sentí como me conecté con mi pelvis y con las sensaciones en mi cuerpo. Me ayudó a relajarme, a respirar y a conectarme con mi bebé y con mi pareja.

Adriana Cepeda (24 semanas)

Me sentí muy relajada porque se movilizaron mis músculos y mis huesos que al inicio del taller estaban muy tensos.

Elena Cadena (31 semanas)

Me sentí conectada entre mi cuerpo, mi espíritu y mi bebé.

Tania Arteaga (31 semanas)

Recomiendo el taller porque nos ayuda a controlar nuestra respiración y ejercitar mejor el cuerpo para el día del parto. Así podemos también estimular de otra manera al bebé.

Verónica Pozo (35 semanas)

Me sentí cansada pero feliz y encantada de ver cosas positivas para nuestros bebés y nosotras las madres.

Valeria Maldonado (36 semanas)

Me sentí muy bien porque pude trabajar a la vez con mi bebé y pude sentir como se movía. Experimenté una mayor comunicación con él.

Érica Díaz (38 semanas)

La experiencia aquí es muy bonita porque tienes contacto con tu bebé y el taller te ayuda a relajar y si lo recomendaría porque te ayuda bastante en el proceso de gestación.

Mónica Ayol (8 semanas)

Esta experiencia ha sido maravillosa ya que tenemos una gran conexión con nuestro bebé, realizamos movimientos que nos hacen relajar, nos hacen sentir súper bien. Lo recomendaría ya que es una experiencia inolvidable y realmente es la primera vez que experimento esto para estar en mayor contacto con nuestro bebé.

Mishell Toapanta (11 semanas)

Me ayudó mucho el taller de Danza del Vientre porque pude relajarme, me ayudó para mi respiración y para mi bebé. Me siento muy contenta que hayan venido aquí y nos enseñen a cada una de nosotras. Mi recomendación es que vengan al Centro de Salud que es gratuito, nos ayudan y nos dan un refrigerio. La pasamos súper bien y súper relajadas.

Betty Caicedo (38 semanas)

Disfrutas del taller porque estás acompañada de otras madres que también están embarazadas y eso es divertido. Yo siento que mi bebé se mueve igual conmigo y disfruta del movimiento igual que yo.

Entrevista a Cristina Villarreal (38 semanas)

Los movimientos de la Danza del Vientre son muy específicos para trabajo de cadera, vientre, espalda y pecho. Hace que el bebé se acomode en el vientre. El movimiento que más me ayudó fue el Círculo de cadera porque estoy en mis últimos días y hay un dolor constante muscular en la parte vaginal y el trabajo de ejercicios inferiores me relaja y ayuda a disminuir el dolor.

Siento que el taller me brindó una conexión conmigo misma y con mi bebé. E incluso en algunos momentos pude sentir la cabeza y los deditos de él. Me llevo el compartir el espacio con otras mamitas, el apoyo y la importancia de la maestra, los movimientos para practicar en casa o incluso en la labor de parto.

(Anécdota)

Me daba risa de ver a los hombres (esposos o novios) que acompañaban a sus parejas, era muy bonito mirar su apoyo...

Y claro que recomendaría este taller porque es una danza que aporta movimientos precisos para el vientre, para nada forzosos y lo puede practicar cualquier tipo de cuerpo es decir cualquier mujer, durante todo su embarazo. Eso es lo más hermoso.

- **Cap. 2: Autoconocimiento y empoderamiento a través de la Danza del Vientre en la mujer embarazada**

2.1.- Presencia Total y Autoconocimiento a través de la Danza del Vientre en el embarazo

El presente subcapítulo se muestra como una mirada profunda y sentida hacia el interior de la persona, en este caso de la madre embarazada. Hacia la escucha interna de su ser y claro está del otro ser que alberga en su interior y por ende la especificidad de su nombre, una presencia total.

Y es aquí donde cierta terminología ha acaparado nuestra atención y hace su aparición en esta tesis con su nombre formal el “Mindfulness” y lo decimos así porque al investigarlo caímos en cuenta que hemos venido hablando del mismo desde el inicio de este trabajo.

Entonces ¿qué es el Mindfulness? (...) significa “atención consciente”, “atención plena”, “consciencia plena” (...) no implica pensar sobre algo, sino sólo experimentar, notar, sentir...sin ir más allá. Es algo muy sensorial, no intelectual ni espiritual (...) En la atención plena se está en continuo contacto con la realidad presente y cambiante. (Lavilla, Molina, & López, 2008, págs. 13-14-15)

Y al aterrizar en nuestro proyecto nos atrevemos a rebautizar al Mindfulness como una “Meditación en Movimiento” (terminología que ya existe) pues desde el inicio del mismo recalcamos la importancia del “movimiento consciente” en todos y cada uno de los talleres.

Es así que desde la primera clase les pedimos a las “mamitas” una “observación concentrada”. Lo cual parecería una redundancia pues si ya estoy observando se supondría que ya estoy concentrado. Pero ahí justamente radica el problema, sobre todo en Occidente -donde la inmediatez es el pan de cada día y lo más normal es el realizar mil cosas en un minuto- el ver es muchas veces confundido con el observar y viceversa.

Para facilitarles llegar a esta “observación concentrada” les solicitaba que apaguen sus celulares o los silencien, que de ser posible se saquen los relojes –pues el tiempo lo llevaba yo- y que una vez comenzado el taller eviten conversar entre ellas o con sus acompañantes y se concentren en sus cuerpos y en sus sensaciones.⁴⁴

Segundo pedido: Afuera zapatos para entrar en contacto con la tierra. Luego procedíamos a formar nuestro círculo en el centro del salón, aquí les pedíamos que todos los problemas o dificultades por los cuales estuvieran atravesando los dejaran afuera de la clase y se concentraran en una frase tan corta pero tan profunda y decidora; en el “Aquí y en el Ahora”. Es decir, en su aquí y en su ahora; en el aquí y en el ahora de su bebé, en el aquí y en el ahora de ambos.

Suena tan hermoso y parecería tan fácil pero para quienes no han trabajado corporalmente es algo totalmente nuevo y muy ajeno a su realidad.

Como parte de los talleres de Psicoprofilaxis, antes del taller corporal que era el nuestro, las “mamitas” tenían sus charlas educativas sobre todo el proceso del embarazo. Es así que venían cargadas de muchísima información proyectándose a supuestas situaciones que podrían atravesar en los meses a venir.

Demasiada información para acallar sus mentes teniendo en cuenta que el receso entre taller y taller era apenas de cinco minutos hasta preparar equipos o alistar la sala de trabajo.

⁴⁴ Con la práctica de la atención plena se ejercitan todos los sentidos o entradas de información. (...) Aparte de los cinco sentidos hay otras vías de entrada de información, como es la interocepción o percepción de las sensaciones corporales internas (palpitaciones, movimientos intestinales, dolores, tensiones, etc), la percepción de intenciones o emociones en los demás (percepción interpersonal) y la percepción de nuestra mente. (Lavilla, Molina y López, 2008 : 21)

La propiocepción es un sentido de interocepción, es decir, gracias a él nuestro cerebro tiene conciencia del estado interno del cuerpo. La propiocepción deriva de sus raíces “propio-“, que significa de uno mismo; y “-cepción”, que significa consciencia. Es decir, la consciencia de lo propio: la consciencia de la propia postura corporal con respecto al medio que nos rodea. www.fisioterapia-online.com/articulos/que-es-la-propiocepcion-como-funciona-y-cual-es-su-importancia-en-fisioterapia

Es importante traer a colación otro término: Kinestesia o Cinestesia.- es la ciencia relacionada con la percepción del movimiento en relación con el entorno. Kinestesia y propiocepción son dos conceptos distintos. Mientras la primera hace referencia a la ubicación espacial durante el movimiento, la segunda se refiere más bien al conocimiento de la ubicación del cuerpo, así como de cada una de sus partes en el espacio. www.definicionabc.com/ciencia/kinestesia.php_Autor: María Paz de Andrade

Es por ello que el Mindfulness⁴⁵ en un principio se tomaba su tiempo y para acercarnos a él, paso a paso, nos ayudábamos con una de sus herramientas más utilizadas, la respiración. Es aquí donde podíamos obtener grandes lecturas e incluso deducir ciertas personalidades o ciertas actitudes a través de los diferentes procesos respiratorios.

Había “mamitas” que al invitarlas a respirar subían sus hombros, inspiraban y los bajaban rápidamente soltando el aire de forma brusca y cuando les pedíamos una respiración más profunda parecía una competencia de quienes alzaban más alto los hombros.

Entonces era el momento ideal para reeducar sobre la conciencia corporal y su proceso respiratorio a nuestro público como si fuesen unos niños.⁴⁶ Para lo que nos podemos apoyar revisando el subcapítulo **1.2.1.- Información necesaria previa a la postura inicial.**

Una vez que empezábamos el calentamiento desde la cabeza, hombros, brazos, manos, tronco, cadera, piernas, pies, con movimientos suaves, unos ondulantes otros lineales. Les comentábamos sobre el movimiento consciente y como lo podían hacer suyo concentrándose en la parte de su cuerpo que ejecutaba el movimiento en ese preciso momento.

Es decir, les resaltaba que “Lo opuesto a ser consciente sería el “estar ausente”, “anestesiado mentalmente”, distraído o en estado de “ensoñación”.⁴⁷

⁴⁵ Practicar *mindfulness* es aprender a centrar nuestra atención allá donde queramos, impidiendo que sensaciones, preocupaciones, pensamientos o cualquier contenido mental nos desubique del momento presente. Proporciona un estado de relajación y de calma y, practicado de forma regular, nos ayuda a conocer nuestra mente. Y lo que es muy importante, si tal y como han demostrado los estudios neurológicos la práctica continuada produce cambios cerebrales en áreas responsables de la atención, sus beneficios pueden llegar a ser permanentes. Como consecuencia, al principio quizá la persona sólo note quietud y calma de manera ocasional, pero como muchas otras prácticas psicológicas, es una inversión a largo plazo, que es cuando se verán sus efectos más potentes. (Lavilla, Molina & López, 2008:67)

⁴⁶ La herramienta de la respiración se ejemplificará párrafos más adelante.

⁴⁷ *Ibidem.*, p. 15

Luego procedíamos a la posición inicial (Revisar subcapítulo **1.2.2.- Postura Básica o Inicial de la Danza del Vientre**) y antes de dar paso a la parte técnica del taller les indicábamos que el deseo nuestro no era el de formar Bellydancers sino mujeres que puedan sentir su cuerpo al escucharlo con detenimiento y como producto de ello conocerse más a sí mismas.

Al tener varias mentes desentrenadas o no entrenadas en cuanto a la relación del mindfulness nos servíamos de una breve **guía de cuatro pasos**.⁴⁸ (Cuyo orden para nuestra experiencia lo modificamos) **El primero** la observación o la toma de conciencia de algo, en nuestro caso del movimiento; **el segundo**, la percepción, que vendría a ser la interpretación personal; **el tercero**, la sensación y **el cuarto** la reacción ante este movimiento.

Para ejemplificar tomaremos uno de los pasos más tradicionales dentro de nuestra danza, el círculo de pecho. En este punto les pedíamos a las “mamitas” para que sus brazos no se cansen que apoyaran sus manos ya sea en la cintura o en la cadera donde se sintieran más cómodas. Y que en la medida de sus posibilidades no levantaran los pies del piso, tanto dedos como talones debían ser soportes perfectos de todo el cuerpo concentrándose en pegar tres puntos clave en el piso, dedo meñique, dedo pulgar y talón. Intentando minimizar cualquier movimiento de la cadera. Sus pies debían estar colocados al ancho de sus caderas o si deseaban un poco más, de igual forma dependiendo la comodidad de cada una podían colocar alguno de los pies un poco adelante en referencia del otro. Y sus rodillas debían estar “destrabadas” es decir predispuestas al movimiento, nunca rígidas. Caso seguido les explicábamos una de las mayores cualidades de esta danza como es: la disociación.

Para trabajar este paso –círculo de pecho- lo desmenuzábamos desde lo más específico hasta llegar al movimiento en general. Les pedíamos que se imaginaran que tenían un crayón en el pecho con el cual podían hacer cualquier figura o letra que desearan.⁴⁹

⁴⁸ *Ibidem.*, p. 26

⁴⁹ Revisar Nota al pie No. 20 Capítulo Primero

Les pedíamos que observaran “bien” de donde salía el movimiento y qué parte del cuerpo era la que lo marcaba. Empezábamos con un movimiento de pecho hacia arriba y lo bajábamos volviendo al lugar de partida. Es decir, se formaba una línea en dirección de arriba hacia abajo.

Luego invertíamos la dirección de abajo hacia arriba, luego procedíamos con las líneas horizontales en dirección derecha – izquierda y luego izquierda – derecha, siempre haciendo énfasis en el primer movimiento.

Movimientos que los mostraba desde mi puesto para todo el grupo y que una vez dadas las indicaciones me iba parando al frente de quienes mostraban mayor dificultad en sacar el movimiento para que me tengan como un referente mucho más cercano.

Una vez logrado estos movimientos, en cuanto a las posibilidades de nuestro público, procedíamos a unir estas dos líneas en su figura más cercana la cruz. Y les hacía caer en cuenta que al tener cuatro puntos podían empezar por cualquiera de ellos.

Finalmente, les pedía que al ya tener claro esta figura podríamos unir esos cuatro puntos en otra. Y hacía la consulta ¿Cuál creen ustedes que sería la próxima figura? Ante lo cual generalmente la mayoría respondía que en un círculo sin que se les hubiese dicho esto antes. Deducción que nos llenaba de emoción.

Una vez realizada toda esta rutina por vez primera sin mayores direccionamientos que la técnica del espejo, es decir el seguir el movimiento por simulación y casi por automatismo. En esta segunda pasada entraba el mindfulness con todo su rigor y su esplendor por decirlo de alguna manera.

Les pedíamos que esta segunda pasada de la misma rutina tengan presente dos pasos: **primero**: la observación “concentrada” del movimiento y **tercero**: la sensación que podía ser positiva o negativa, agradable o desagradable.

Dejábamos para después, para el momento de reflexión o de retroalimentación los otros dos pasos. El **segundo**: la percepción, al realizar todo este conjunto de movimientos, indagándose, que percibían en su interior, cómo identificaban lo observado, qué etiqueta le daban, era un movimiento fácil o difícil, era bonito o feo y el **cuarto**: la reacción, que según haya sido su experiencia sería de cercanía al querer repetirla o de rechazo si no se la disfrutó.

El resultado es que en esta segunda rutina la frase la hicieron más lenta y había veces que una u otra se pausaba en el movimiento para pensar en uno de los puntos propuestos.

De la misma manera trabajábamos en otro paso característico de esta danza, como es el círculo de cadera. (Las especificaciones de postura están detalladas en párrafos anteriores)

Empezábamos por dibujar una línea vertical con la pelvis a través de su basculación⁵⁰ con un leve movimiento hacia adelante (anteversión) y enviándola hacia atrás (retroversión). Ahora la línea horizontal consistía en bascular la cadera de lado a lado. Juntando estas dos líneas ya obteníamos la figura de la cruz lograda por la cadera: adelante, atrás, izquierda, derecha (por partir de una dirección). Finalmente, se unían estos cuatro puntos y como resultado teníamos el círculo de cadera, en unas “mamitas” uno pequeño en otras uno generoso.

Para la segunda pasada de la misma rutina, les volvíamos a hacer un recordis de los cuatro pasos de la guía del mindfulness (según nuestro orden) a tener en cuenta: la observación, la sensación, la percepción, y la reacción.

Como resultado y debido a sus estados, sobre todo las que se encontraban en el segundo y en el tercer trimestre de embarazo; todas coincidían que el círculo de cadera se les facilitaba muchísimo más que el círculo de pecho y que realizado muy lentamente, desde cualquier dirección, era un profundo masaje de relajación para sus caderas.

⁵⁰ Inclinación anterior (hacia adelante), posterior (hacia atrás) o lateral (hacia los lados), de la pelvis desde su posición neutra. www.efisiopediatric.info/glossary/basculacion-pelvica/

Retomando las más influyentes herramientas de esta meditación, relativamente contemporánea, nos encontramos nuevamente con: **la respiración y la relajación**.

Como una de las máximas del mindfulness es el vernos como seres íntegros, es decir una unión, una fusión total si se quiere entre cuerpo y mente. No es posible que el cuerpo este presente mientras la mente divaga en sus universos. Mejor dicho si es posible y es precisamente lo que todo occidental experimenta todo el tiempo. Ante esto esta técnica terapéutica ve en la respiración una excelente aliada para ayudarnos a aterrizar en el momento único del presente.

Es así que al ser lo único verdaderamente importante, el tiempo presente, todas las preocupaciones pasadas y las futuras pierden su importancia se convierten en ideas distractoras que jalan a nuestra mente hacia ellas, pero ahí viene la “observación de la respiración”, para re-situarnos en el aquí.

Una de las dinámicas respiratorias –por llamarla de alguna manera- consistía en que las “mamitas” debían inhalar por la nariz en un tiempo, sostener y exhalar por la boca, luego inhalar en dos, sostener y exhalar en dos tiempos, en tres y así mismo en cuatro. Y posteriormente regresar en 3, 2 y en 1, de acuerdo al ritmo de cada una. Y en cada respiro observar que pasaba con su nariz, con su garganta, con su pecho, con su vientre, con su boca.

Había mamitas que lograban el ejercicio con los ojos abiertos pero la gran mayoría lo realizaba con los ojos cerrados. Además por sus condiciones optamos por hacer esta parte sentadas ya que al trabajar con el tema de la respiración alguna presentó un leve mareo.

Cabe recalcar que antes de iniciar esta dinámica les hacíamos hincapié en la importancia de sentir su respiración y de amigarse con ella al punto de re-conocerla para llegado el momento del parto sepan exactamente cómo ayudar a calmarse y como ayudar a su cuerpo durante la labor. Aquí entraba otro punto muy importante de lo que es la práctica del mindfulness como es la “**aceptación**”.

Expusimos aquí la presencia del dolor como algo real que no lo podríamos cambiar mucho menos evitar o ignorarlo, por el contrario deberíamos escucharlo y observarlo sin juzgamientos, ni luchar contra él, sino más bien intentar trabajar con él, para nuestros intereses, y aceptarlo como un elemento presente en nuestro tiempo presente.⁵¹ La breve consigna para este punto era: Observar, respirar y aceptar.

Camino hacia nuestra fase de relajación⁵² trabajamos en la correlación:

boca-vagina.

“Como es arriba es abajo”, nuestra parte superior está conectada con nuestra parte inferior. Los diafragmas de nuestro cuerpo (cervical, torácico y pélvico) están conectados. Si se cierra uno se cierran los otros, si abrimos y relajamos uno, los otros van detrás. Por tanto el estado de relajación de la boca y la mandíbula está directamente relacionado con la habilidad del cérvix, la vagina y el ano para abrirse completamente. Es decir: Boca abierta = Cérvix abierto Garganta abierta = Vagina abierta

Es casi imposible parir con eficacia con los labios apretados y la garganta cerrada. (Montero, 2013)

Una vez sentadas sobre las colchonetas adoptamos la posición de Flor de Loto y les pedimos que cierren sus ojos e imaginen su boca, su elasticidad, su suavidad y que se sientan libres de gestualizar.

⁵¹ Cuando el dolor llega durante un trabajo de parto suele suceder lo mismo en nuestro rostro: acumulamos tensión y apretamos huesos y músculos de nuestra boca. Sin embargo esto dificulta el proceso. Nunca una mujer necesita tanto aflojar su cuerpo como en este momento: *tener las mandíbulas relajadas, fluida la respiración, flexibles los músculos desde la cabeza hasta los pies. Si la boca no está relajada no puede estarlo la musculatura*, porque la boca es una llave que puede hacer que nuestro cuerpo se abra o se cierre. Cuando cerramos las mandíbulas, la musculatura del cuello, la espalda o las piernas se contraen. (www.piedrayaguacrianza.blogspot.com/2013/04/cuando-llegue-el-parto-ii-la-boca-es.html)

⁵² (Ver Anexo 2 Material Extra. Material de Apoyo Videos 12 y 12.3)

Ahora les pedimos que imaginen que su boca es su vagina y que traigan el momento del parto hacia el momento presente y experimenten cómo desearían que en este momento su vagina se expanda, cómo podrían ayudar a su bebé –porque él también está haciendo su trabajo- e incluso se permitan probar con sonidos sin preocuparse que estos sean bonitos o suenen bien sino que por el contrario lancen cualquier sonido por pequeño que fuera, el mismo que sería el reflejo fiel de su voz interior. Recalcándoles además que si su boca y/o su mandíbula están tensas, la musculatura en general lo estará de la misma manera.

Con esta experiencia pudimos observar que la gestualización fue el acto más trabajado en comparación con el de producir sonidos pues a pesar de estar con los ojos cerrados, la parte de sacar la voz fue compleja para la mayoría. Al principio mi voz era la que daba el empujón para que las demás se animen y de pronto se escuchaba mi voz y un muy sutil coro pero cuando apagaba mi voz de pronto el sutil coro también desaparecía. Es por ello que esta dinámica les pedimos que la repitan en la comodidad y en la intimidad de sus hogares.

Al finalizar este apartado que ha sido lleno de maravillosas remembranzas del taller que llevamos a la práctica. Podemos concluir diciendo que el “mindfulness” nos brindó varias habilidades como la respiración, la flexibilidad corporal y la relajación muscular como las más trascendentales. Sin embargo, las cualidades que promueve esta técnica y que a mi parecer más llegaron a nuestro público fueron la aceptación y la serenidad.

La aceptación con amor de su estado de embarazo, de los cambios físicos, psicológicos y emocionales por los cuales atravesaban y la serenidad para reubicarse en su presente, el intento repetido de volver a su aquí y a su ahora para darse cuenta que ese tiempo de “oro” era suyo, en esos momentos que eran planificados, exclusivamente, para cada una de ellas.

Y cómo no recordar una frase que les decía, muy redundante, con toda la intencionalidad de crear sus propios cuestionamientos: “El mejor presente que se pueden obsequiar, a ustedes y a su bebé, es el estar presentes en su presente”.

2.2.- Potenciación del Principio Femenino a través de la Danza del Vientre en la etapa de gestación.

Uno podría pensar que al referirnos al Principio Femenino nos enfocamos única y exclusivamente en la mujer pero no es así puesto que cada individuo sin importar su género posee en su esencia los dos principios tanto el femenino como el masculino.

A simple vista parecería una locura pues uno pensaría que por el hecho de ser mujer a una le correspondería el principio femenino y a los varones por ser hombres lógicamente les pertenecería el principio masculino.

Sin embargo, nada más alejado de la verdad y para explicarlo mejor nos remontamos al Balance Cósmico y su secreto de la polaridad.

Dos principios fundamentales del universo, están reflejados en cada manifestación de la naturaleza y la vida: Son los principios masculino y femenino. Toda la creación es el resultado del trabajo concertado de estos dos principios, que son réplicas de los principios creativos del cosmos: el Padre Celestial, y la Madre Divina, de quienes hombres y mujeres son también el reflejo. Estos dos principios deben trabajar en conjunto: solos, cada uno es estéril.⁵³

Es decir, tener claro conocimiento de esta conceptualización nos llevaría hacia una sociedad mucho más equitativa, en la que tanto hombres como mujeres conozcan que en su interior – a nivel psíquico si se quiere- son el claro producto de mezclas constantes de estos dos principios.

Me pareció muy importante hacer esta contextualización antes de centrarnos en el Principio Femenino que es el punto que nos atañe en este subcapítulo.

⁵³ <https://with-omraam.com/es/home/principios-masculino-y-femenino/>

Al hablar de Principio Femenino⁵⁴ nos encontramos con varios nombres como el Eterno Femenino, el Divino Femenino, la Consciencia Femenina o la Experiencia Femenina, entre otros. Es así que Angie Simonis en su Tesis “La Diosa: Un discurso en torno al poder de las mujeres” nos dice que:

Hablo de otro Eterno Femenino, el que más que Eterno es Divino, donde precisamente son los hombres (así como las mujeres) los creados, a imagen y semejanza de todos los seres humanos y no de ninguna deidad. Lo Divino Femenino (...) está bien asentado en la tierra, huele a sudor de parto y menstruación, sabe a arruga y a celulitis, a risa y a lágrima, suena como el crepitar del fuego (...), y reúne en una danza cotidiana a la paloma y a la serpiente, a la santa y a la puta, a Blancanieves y a su madrastra, sin disolverlas ni separarlas, sino conviviendo con ellas, sin deificarlas ni demonizarlas, simplemente aceptándolas como partes integrantes de un todo. (Simonis, 2012, pág. 10)

Este extracto me lleva a seguir sosteniendo que este Principio o Divino Femenino está presente en todas las mujeres reales que a la vez son Diosas por su poder maravilloso de creación tanto de “seres como de quehaceres” (frase que la escuché por allí y me interesó citarla).

Es decir, para nuestra investigación, lo divino no le compete a una deidad que está allá en los cielos muy, muy lejana sino que es totalmente terrenal. Que está en nuestras casas, en nuestros sitios de trabajo, en fin, en todos los lados. Y ellas son nuestras Mujeres-Diosas, el centro de este trabajo.

Sin embargo, al vivir en una sociedad patriarcalizada es fácil darse cuenta que nuestras mujeres llegadas a su juventud empiezan culturalmente a ser forzadas por encasillar en varias posiciones como el seguir una carrera universitaria, graduarse, conseguir un buen trabajo, “un buen marido”, en fin... es decir ser exitosa.

⁵⁴ El principio femenino (...) es el principio de la creatividad, de la naturaleza, del ser humano, no es exclusivo de la mujer. Por eso en la naturaleza este principio es como una unidad, los dos aspectos de un mismo ser. Respecto a ella significa verla como un organismo vivo. (<http://serenatamente.blogspot.com/2012/08/recuperacion-del-principio-femenino.html>)

Y no es que esté mal preocuparse por todo esto o tratar de realizarlo pero cuando no ha habido este sentir profundo de su femineidad íntima es muy fácil avanzar por la vida cumpliendo todo tipo de metas o ayudando a cumplir las metas de todos desoyendo su Diosa interior.

Es aquí donde todos se podrían preguntar sobre el aspecto utilitario de esta situación. Un para qué sirve escuchar a esa tal Diosa. Y un muy simple responder sería que esta escucha le sirve a cualquier mujer cuando en sus adentros sienta la imperiosa necesidad de conectarse consigo misma en el plano cuerpo-espíritu o dependiendo sus creencias, con la Creación, el Cosmos, el Universo o el Todo que en su caso es ella misma pues cada mujer es su propio y más importante Todo.

2.3.- Aterrizando en nuestros talleres

Recuerdo en una de las aperturas de nuestros talleres topar el tema de la conciencia y preguntarles ¿Qué es para ustedes la conciencia? Ante lo cual casi todas las mamitas compartieron la idea de que la conciencia es ser consciente de los pensamientos, de lo que se hace, de lo que se dice, de lo que se piensa, etcétera.

Y para profundizar les obsequié una repregunta: ¿Qué es para ustedes la conciencia femenina? A lo que (otra vez) en resumidas cuentas todas coincidieron: es el sentir de nosotras las mujeres.

Aportes, todos estos, sumamente interesantes. Sin embargo, para nuestro taller me agarré con fuerza del segundo pues el primero, sin desmerecer su importancia, me parecía que se quedaba en la abstracción, en el mundo de las ideas, en una conciencia muy validera pero profundamente intelectual.

En cambio, esa pequeña frase: “El sentir de nosotras las mujeres” lo llenaba todo. Y me permitió profundizar en el punto que quería llegar “la conciencia femenina”. Lao Tse nos dice: ““El secreto de la consciencia femenina –la no precipitación, la paciencia, la falta de conciencia del tiempo- son pasos útiles en dirección de la verdad” (...) Cuando hablo de la consciencia femenina, (...) No tiene nada que ver con la mujer. Un hombre también puede poseer consciencia femenina”. (Osho, 2004, pág. 38)

Entonces hice énfasis en la explicación de que las dos conciencias tanto femenina como masculina están presentes en toda la naturaleza y en todo ser. Aquí me pareció importante parafrasear a Lao Tse⁵⁵ cuando dice que la mujer vive en el espacio y en cambio el hombre en el tiempo. Y al estar la mente femenina en el espacio, que se desarrolla en el presente, tiene mayor posibilidad de expandirse en el aquí y en el ahora (recordemos el subcapítulo anterior al hablar de Mindfulness) entonces tiene la posibilidad de realizar cualquier cosa mucho más espaciosa y detallista por ende su naturaleza es la de fluir. Por su parte la condición del hombre está concentrada en el tiempo es decir en el pasado y en el futuro y su esencia es la confrontación.

Estas lecturas me llevaron a un pasaje de mi vida en la que un amigo me dijo que yo era un oso polar o en mi caso una osa. Y en su momento no entendí la comparación. Sin embargo, él me explicó que a sus ojos, yo no tenía noción del tiempo sobre todo cuando bailaba o daba clases de danza. Años más tarde encuentro el esclarecimiento a esa observación y le doy toda la razón.

Es así que había dos términos que siempre los mencionaba a la intro de todos los talleres, hasta el cansancio, y era “**el movimiento consciente**”. Volví a preguntarles si de alguna manera podrían relacionar los términos: movimiento consciente con consciencia femenina. Y alguien susurró algo (mis mamitas generalmente recelosas), le pedí que lo dijera tranquilamente en voz alta. “El conocimiento del cuerpo de una le permite estar consciente del movimiento”. (Cristina Villarreal, mamita tallerista) Maravilla!! Si hubiese tenido en mis manos algún diploma por aprobar mis talleres se lo hubiera entregado sin duda alguna en ese preciso momento.

Al fin, se había puesto sobre el tapete de discusión el término clave de mis talleres, el **conocimiento**. Y después de una charla en la que nos fuimos por otros lados, tan propio de las reuniones femeninas, todas llegamos a concluir: Que no se ama lo que no se conoce o viceversa. Ahí resurgía una y otra vez, casi por inercia, la mágica palabra “conocimiento”.

⁵⁵ *Ibidem.*, p. 38

¿Cómo puedo “yo” amar mi cuerpo, sino lo conozco?⁵⁶, silencio total en el salón. Todo estuvo muy ameno hasta ese momento, sus caras me confirmaban que les había sorprendido. Parecería que las palabras amor y cuerpo en una sola oración no solo provocan sentimientos de felicidad sino una gama de diversas emociones.

E incluso fui mucho más lejos al lanzar otra pregunta: ¿Cómo puedo “yo” amar mi cuerpo, sino lo conozco y permito que otra persona lo conozca más que yo misma? Se hizo un silencio mayor que en la anterior pregunta. Así que en este punto me enfoqué en la explicación del movimiento consciente a través de una conciencia orgánica o vital si se quiere.

Es decir, la realización del movimiento sabiendo y más allá todavía, sintiendo que parte o que partes de mi cuerpo estoy moviendo. Por eso les recalaba que siempre les estaba diciendo junto a la explicación de algún movimiento que cada una se tome su propio tiempo para entenderlo en sus adentros. Para diferenciar así mis clases de otras en las que la maestra se pone al frente, hace su rutina y las demás, las siguen por inercia, allí, lo importante es no atrasarse se entienda o no el movimiento. Nada más alejado de mí propuesta.

Y para esta explicación trabajamos con un paso clásico de la danza árabe como es el Círculo grande de cadera o Luna. Para llegar a él lo dividí en dos partes; media luna adelante y media luna atrás. En el primer paso la pelvis tenía que dibujar por delante una media luna, de derecha a izquierda o de izquierda a derecha, como a cada una se le facilitara más. En cambio en el segundo paso, la cadera tenía que dibujar un semicírculo en cualquiera de las dos direcciones. Intentando que las medias lunas sean grandes es decir realizando unos movimientos generosos.

Una vez que les indiqué cada uno de los pasos y les di un tiempo para que cada una lo asimile, les consulté cual se les facilitaba, la media luna de adelante o la media luna de atrás. Se miraron y entre risas respondieron que la media luna de atrás. A lo que asentí con la cabeza.

⁵⁶ Agradecimiento. (Ver Anexo No. 5 Parte Final)

Siguieron marcando los pasos y lo que logré observar era exactamente lo contrario a lo que me habían dicho a pesar de que se les facilitara hacer la media luna posterior, la hacían muy pequeña, en cambio la de adelante era mucho más notoria y no solamente por sus grandes barriguitas, el trabajo de la pelvis se notaba. Algo pasaba ahí... A mi mente vino la idea de que había ingresado al salón un invitado no invitado; el recelo.

Así que me pareció prudente el indicarles que para poder sentir sus cuerpos y las nuevas posibilidades de movimiento era imperante la necesidad de abandonar las etiquetas. Es decir, muy simple, no hay movimiento bueno ni hay movimiento malo. Y al trabajar estos pasos en un gran círculo no había nada ni nadie atrás de cada una.

Es decir, si realmente se les facilitaba la media luna posterior ese era el momento de que disfrutaran ese movimiento sin prejuicios, sin pensar en la compañera de al lado, concentrándose en su cuerpo brindándole un “movimiento real” y sintiéndose libre al vivir esta, su experiencia femenina.

Finalmente realizamos la unión de estos dos pasos: la media luna delantera y la media luna posterior en una gran y generosa Luna, un gran círculo de cadera. Nuevamente un gran masaje y un profundo respiro tanto para sus grandes caderas como para sus mentes.

A modo de conclusión podría comentar que este principio o conciencia femenina se ve respaldado y totalmente enriquecido cuando ésta mujer al brindarse ella misma todo el valor que tiene se permite así misma conocerse en su esencia, en sus sentires y en este momento único como es la gestación, conocer en lo más posible su cuerpo. Como se expande, como la convierte en una Diosa viviente pues alberga a otro ser en su ser.

Este es el preciso momento en que la Madre Creadora enriquezca su poder natural a través del maravilloso don del conocimiento.

- **Cap. 3: La Danza del Vientre y el Bebé.**

Después del camino recorrido hemos llegado a la tercera y última parte de la presente tesis, en la cual hace su dulce aparición ese ser pequeñito conocido como embrión desde aproximadamente siete días después del momento de la fecundación (cuando deja de ser un cigoto) hasta aproximadamente la séptima semana, feto desde la octava semana hasta el momento del parto y neonato desde el nacimiento mismo hasta los treinta días de vida. Cariñosamente llamado bebé. A quién, con mayor énfasis, va dedicado este apartado.⁵⁷

3.1.- Incidencia de la Danza del Vientre en el bebé

En este punto nos dirigimos hacia ese lugar oscuro y tranquilo que gracias a la presencia del bebé se ha convertido en una cuna humana, nos referimos al órgano servicial por excelencia y vital en este estado como es el maravilloso útero. Y es en cuyo interior donde se llevan a cabo una serie de movimientos perfectos en su naturaleza por parte de todos los elementos presentes como son el líquido amniótico, la forma redondeada del útero, la elasticidad del mismo, el espacio en cuestión, los diversos fluidos y claro está el cuerpo del bebé, entre otros. Movimientos que dan como resultado una sublime danza primigenia que no puede ser otra que la propia Danza de la Vida.

Pero ya en la semana 20 esta danza se ve enriquecida por los sonidos que el bebé empieza a percibir, siendo los primeros en escuchar los latidos del corazón de su madre y claro está su voz (que le llega desde dentro). Ya en la semana 25 su oído completamente maduro percibe la palpitación de las arterias, los sonidos de los intestinos y los ruidos ambientales externos.⁵⁸ Existiendo siempre la constante del latido del corazón de mamá. Es decir tiene a su haber toda una compleja orquesta sonora intra-útero.

⁵⁷Fernández, A. (2012). Del vientre materno al mundo. P.2

⁵⁸ www.bebesymas.com/embarazo/que-oyen-los-bebes-dentro-de-la-barriga/ / 6 noviembre 2011

Un “Dum” y un “Tac”⁵⁹ para nuestro bebé

Y es en este momento donde ese latido toma otro sonar como podría ser un: dum dum tac dum tac o un dum tac tac dum tac, ritmos árabes, el primero un Baladi y el segundo un Maqsoum. Viéndolo de esta manera el corazón de la madre latiría con esos sonares orientales. Y obviamente el bebé también los percibiría.

Mucha mayor sería su percepción si además de sentirse arrullado por esta música, su cuna (el útero), lo mecería con los vaivenes pendulares propios de esta danza.

3.1.1.- El bebé es todo oídos

Es por ello que aprovechando esta situación en forma literal, el feto podría ser una gran oreja humana (en el sentido figurado) ya que el sentido de la audición es el que logra el mayor desarrollo in útero pues al estar inmerso en un mundo totalmente acuático todas las ondas sonoras viajan por estos líquidos produciendo un encuentro acuoso-sonoro-corporal, en forma constante.

Es decir, los sonidos llegan un tanto distorsionados a sus oídos debido a la barrera de la piel y al encuentro con la variedad de líquidos dándose una “escucha acuática” pero de igual manera las ondas sonoras conducidas por el líquido llevan información vital en forma vibrátil a todo su cuerpo en formación.⁶⁰

⁵⁹El “dum” y el “tac” (...) son los sonidos que emite el derbake o tambor para identificar el ritmo y la velocidad de la música. El dum nos marca el ritmo y es donde corresponde el golpe de cadera y el tac es la parte intermedia entre marcación y marcación. (Thaleb, 2003: 105)

⁶⁰ “El feto responde al sonido desde la semana 16 aunque las estructuras del oído no están completamente maduras. (...) el bebé percibe los sonidos a través de algún otro sistema alternativo (...) al oído que sería la piel. Ésta actuaría como un gran órgano receptor de la información vibrátil transmitiéndola a través de líquido amniótico en el que se encuentra sumergido el feto. (...) Y es a partir de la semana 25 de gestación cuando el órgano auditivo ya es funcional. (...) El feto también percibe la voz materna que es transmitida a través de la columna vertebral y le llega por el hueso sacro.” (<https://madreshoy.com/como-se-desarrolla-el-sentido-del-oido-en-el-feto-durante-el-embarazo/> Rosana Gadea / 26 de septiembre de 2017 a las 13:10)

En este punto podemos hablar de una fusión corporal en el que todo el cuerpo del bebé tiene una profunda escucha corporal y su percepción está relacionada con la sensación de bienestar de su madre, ante lo que la Doula⁶¹ Bernarda Bolaños –con casi veinte años de experiencia en su oficio- nos comenta que la Danza Árabe en esta etapa es hermosa porque es un momento en el que la madre puede conectarse consigo misma, de dejar la cabeza y sentir la música en su cuerpo, en su piel y en sus sentidos. Y eso al bebé le sienta increíble pues lo recibe como algo muy bueno convirtiéndose esta experiencia en uno de los primeros aprendizajes positivos para él.

Nos cuenta además que basada en los testimonios de sus “mamitas” otro de los aprendizajes que el bebé también puede experimentar es el de “asociación” pues si la madre escuchaba cierto tipo de música cuando estaba embarazada y se relajaba, una vez nacido el bebé, éste nuevamente se relajará cuando escuche esta misma música.

Es decir, lo importante no es la música que se ponga durante el embarazo, no hay una receta específica y si un millón de preferencias. Lo importante es que al escucharla la madre consiga el objetivo de relajarse, relajación –como ya lo dijimos en los párrafos anteriores- que será transmitida simultáneamente a su bebé.

Y aquí cabe mencionar un dato en el que coincidieron “mamitas” y obstetras: Cuando las madres están más tranquilas y en consecuencia menos estresadas **el suministro sanguíneo a la placenta mejora notablemente.**

⁶¹ **Doula.**- viene del griego “dula” que significa “Esclava de la Madre”. Hoy en día: “Asistente o Acompañante de Parto” **Su Misión:** Apoyar y acompañar a la madre (embarazo, parto o post-parto) en una forma amorosa y respetuosa. **Sus funciones:** no implican el conocimiento de la enfermería ni la intervención en el parto. (Doula Bernarda Bolaños. Ver Anexo 3. Entrevista No. 7)

3.1.2.- “El movimiento es vida.

Sin movimiento la vida es impensable”

Este apartado está enfocado hacia esa cualidad del ser humano vivo que lo diferencia de los hermanos que han partido hacia el más allá y ella es como no puede ser otra que el **movimiento**. Palabra que por sí sola bien pudiera ser el sinónimo idóneo de vida pues la una no contiene a la otra sino que las dos se corresponden por igual: la vida es movimiento y el movimiento es vida.

Es así que el Doctor Moshé Feldenkrais⁶² (a quien le corresponde la frase que es el subtítulo de este apartado) a través de su método sostiene que:

Como sistema educacional, el principal vehículo de aprendizaje es el movimiento (no el cuerpo), con el que se pretende ampliar el repertorio disponible de los movimientos, es decir, desarrollar la capacidad de hacer una misma acción de muchas formas diferentes a las habituales, para que nuestro cerebro elija la más idónea según lo que se pretenda conseguir.

Trayendo su pensamiento hacia nuestro tema, es maravillosa la coincidencia en la que sostenemos que el movimiento es la primera forma de aprender incluso mucho antes que el cuerpo del feto esté totalmente formado pues todas las informaciones previas a esta etapa que han llegado al bebé son aprendizajes valederos y necesarios para su desarrollo. Además de resaltar la idea de que el nuevo ser está en constante movimiento desde su propia concepción.

⁶² **Moshé Feldenkrais** (1904-1983) nació en Baranovitz, Rusia. Ingeniero y Doctor en Física. Apasionado por la Anatomía. (...) una lesión de rodilla (...) fue la que llevó a investigar un método pedagógico tomando conocimientos de la neurología, la psicología, la evolución, las artes marciales, el aprendizaje, el desarrollo de funciones (...) orientándolo hacia un mayor bienestar del cuerpo y de la mente. Su método: es “una pedagogía del movimiento que nos permite ser más conscientes de nuestra manera de movernos y de actuar, mejorar nuestros patrones de movimientos e incrementar nuestro repertorio gestual”. (Temas para la Educación / Revista digital para profesionales de la enseñanza / No. 17 – noviembre 2011 / Andalucía. P.p. 2 – 3)

Asentándonos en su método él sostiene que el movimiento pero no cualquier movimiento sino el sentido, es decir el **consciente** es la primera fuente de cambio y una vez reconocido esto muchas de las dolencias físicas pueden ser aliviadas debido al cambio en el patrón de los movimientos o posturas corporales defectuosas que se ha tenido a veces de por vida de forma inconsciente.

Como en todo nuestro recorrido nuevamente aparecen los términos “**movimiento consciente**”, es decir el trabajo de nuestros talleres al guiar –por llamarlo de alguna manera- a las “mamitas” para que lo descubran o lo re-descubran y trabajen en él.

Es así que todo el cúmulo de experiencias que ellas pudieron experimentar no fue en solitario sino que todas estas vivencias más sus respectivas y diversas cargas emocionales, al ser un solo cuerpo con sus bebés, imposible el no haber incidido directamente en ellos o en ellas.

3.1.3.- No hay mejor estimulación que la natural

Y al sostener que el movimiento es vida, la madre al movilizar su cuerpo, moviliza con él todos sus sentires hacia lo más profundo de su ser. Y resulta que en lo más profundo de su ser está albergado otro ser al cual le llegan todo este tipo de experiencias en forma de -otra palabra clave en este punto- “**estimulación**”.

Entonces si el movimiento es uno de los primeros estimulantes cerebrales⁶³ nos vendría bien hacer una máxima matemática: a mayor movimiento consciente de la madre – mayor aprendizaje (de ella y de su bebé) y como resultado generoso un ramillete de nuevas conexiones neuronales.

⁶³“Las experiencias y estímulos que recibe el cerebro en las primeras etapas de la vida, incluso en la uterina, determinan la formación de las vías biológicas, que no solo influyen en el aprendizaje y el comportamiento, sino en la salud integral en todo el ciclo de la vida”. Vladimir Muñoz. Pediatra de la Universidad Nacional. Redacción EL TIEMPO. 29 de enero 2017. 01:51 a.m. <http://www.eltiempo.com/vida/salud/importancia-de-estimular-el-cerebro-de-los-ninos-52463>

Aquí no podemos hacer menos que parafrasear a Bernarda, nuestra Doula de cabecera, que actualmente está en sus últimos meses de embarazo y que por cierto muy acorde a nuestro tema fue la Doula de embarazo y de parto de una muy conocida bellydancer quiteña. Cabe recalcar que es una admiradora profunda de Mozart. Y esto lo decimos con todo el carácter sarcástico pues ella sostiene que no está de acuerdo con la estimulación prenatal (en su sentido “marketero”) cuando esta promueve el ponerle los audífonos al vientre materno con música de Mozart o hablarle al bebé para comunicarse con él o ponerle la lámpara de luz con papel celofán. Acciones enfocadas a mejorar la inteligencia del bebé. Situaciones que no tienen un asidero científico. Y que por el contrario le parecen una invasión al bebé.

Para ella es mucho más valioso que la madre haga un taller como el nuestro en el que al hacer danza árabe y estar feliz, le puede transmitir su felicidad a su bebé y químicamente hablando se da una mayor producción tanto de endorfinas como de oxitocina.

También es triste nos cuenta cuando las madres tienen la necesidad de hablar con sus bebés pero no porque ellas lo sientan así sino por la presión de la sociedad para que lo hagan. Cuando aquí la comunicación verbal es menos importante que la no verbal pues la madre con sus emociones, con su silencio ya se está comunicando con su bebé, la cual es una **comunicación** mucho más profunda, **orgánica** si se quiere. Y una parte de nuestra entrevista que me parece un llamado a todas esas madres es cuando ella sostiene que: “Tú estás con tu bebé al cien por ciento, el bebé te siente todo el tiempo, las madres somos las que estamos distraídas.”

De igual forma para la científica Annie Murphy Paul el primer aprendizaje empieza durante la gestación. Idea que dio origen a su libro “Orígenes”, a los que ella los denomina “**Orígenes Vitales**”. Los mismos que se basan en la teoría de que la salud como el bienestar de la vida depende de manera decisiva de los nueve meses que pasamos en el vientre.

Ella se enfoca en lo que denomina el “**Aprendizaje Fetal**” y al igual que Bernarda sostiene que la estimulación del feto va mucho más allá de ponerle “La flauta mágica de Mozart” -músico por cierto muy conocido entre las embarazadas- pues la madre al respirar, al comer, al beber, al experimentar ciertas emociones ya le está enseñando el mundo a su bebé a través de estas “**contribuciones maternas**” que son “**informaciones**”. Ante lo que el feto recibe todo esto en su cuerpo y lo incorpora a su carne y a su sangre.⁶⁴

En este punto me pareció hermoso citar el párrafo que viene a continuación:

Todos los estudios realizados sobre el desarrollo del feto y en prematuros y recién nacidos lo han dejado claro: el futuro bebé experimenta en el útero un mundo de sensaciones y responde a los estímulos externos. No todos los sentidos se forman y desarrollan al mismo tiempo, pero su “puesta en marcha” progresiva a lo largo de nueve meses tiene una doble función: modelar su sistema nervioso central y prepararle para la vida en el exterior.⁶⁵

Es así que si el feto es un ser pequeñito que está en constante accionar pues está todo el tiempo experimentando sensaciones totalmente nuevas y a la vez respondiendo a toda clase de estímulos con mucha mayor razón la madre está llamada a tener conciencia de ese su cuerpo nuevo, su cuerpo embarazado. Y debe estar ávida y abierta hacia nuevas sensaciones, hacia nuevos conocimientos pues es una etapa en la que el aprendizaje de todo este proceso vital y maravilloso se presenta en doble vía: mamá – bebé y bebé – mamá.

Y toda clase de información que la madre le pueda proveer a su hijo a este le servirá para su nueva vida en el mundo externo.

⁶⁴ Murphy, A. (2011). Lo que aprendemos antes de nacer. [Mensaje en un blog]. Recuperado de https://www.ted.com/talks/annie_murphy_paul_what_we_learn_before_we_re_born?language=es#t-521551

⁶⁵ En el vientre materno. Qué percibe el feto en el útero. *Ser Padres-Embarazo*. P. 62

Es por ello que en este momento podríamos hablar de mensajes o señales que en forma consciente o inconscientemente la madre le envía a su bebé. Aterrizando en nuestro universo del Belly Dance Ecuatoriano, la maestra Damiana Levy⁶⁶ que tuvo la muy grata experiencia de vivir su embarazo envuelta en una gama de acordes arabescos nos cuenta que ella pensaba que su bebé en las clases de danza árabe iba a estar despierto y súper activo muy por el contrario durante su embarazo su “guagua” estuvo profundamente dormido y ella lo podía percibir muy armónico y muy cómodo.

Situación que era la misma para el resto de sus alumnas embarazadas. Sin embargo, como cada bebé es un mundo diferente, una alumna en particular tuvo un bebé que estuvo muy atento de las clases pues se despertaba a lo que estas empezaban y él si se movía muchísimo “literalmente” al ritmo de su madre.

En la parte testimonial de mis “mamitas” ellas coincidieron en varias puntualizaciones. A lo largo de los talleres sintieron una mayor conexión con sus bebés y un mayor contacto corporal porque pudieron apreciar de mejor forma los movimientos de los pequeños e incluso a manera de anécdota una mamita nos contó que durante la ejecución de algunos movimientos específicos de nuestra Danza del Vientre –como el círculo grande de cadera o Luna- logró sentir claramente la cabeza y los deditos de su bebé.

Además pudieron disfrutar de ellas mismas y en el momento de las entrevistas sostuvieron que si ellas disfrutaron sus bebés también lo hicieron. Comentaron también que realizar los talleres les ayudó en el proceso de gestación para relajarse tanto ellas como sus bebés.

Sin embargo, (situación similar al párrafo anterior) no faltó el nene inquieto que mientras su madre bailaba él siempre estuvo presente con sus pataditas.

⁶⁶ Entrevista completa. (Ver Anexo 3. Entrevista No. 6)

3.1.4.- El amor es una manera de vivir en sociedad

Es así que para finalizar este segmento tan sentido, que mejor que hacerlo con la **Biología del Amar** del biólogo Doctor Humberto Maturana experto en una de las categorías de la carrera que sustenta la actual tesis, **el lenguaje**.

El mismo que es básicamente una coordinación de coordinaciones y es lo que, además, nos hace humanos. Al relacionarme con otros a través del lenguaje, voy cambiando mi propia forma de entender las cosas y produciendo cambios palpables a nivel físico, al interactuar desde el lenguaje, pues se establecen nuevas conexiones neuronales. (Lopez, 2016)

Y estas coordinaciones no son más que la fusión entre emociones y lenguaje lo que él le da el nombre de “**conversaciones**”. Es decir, la primerísima conversación del ser humano sería naturalmente con su madre.

Este primer encuentro estaría recubierto de amor pero lo importante aquí es que esta situación trasciende lo puramente sentimental hacia el punto social en que al aceptar al otro se está legitimando su existencia, tanto como otro ser, como ese otro ser que forma parte de uno mismo. Y al darse este reconocimiento se da origen a la primera construcción de la vida en sociedad.

Es decir, que al hablar de la Biología del Amar por parte de un biólogo, él mira el **amor** con su mirada científica y lo considera como un “**fenómeno biológico**”.

“Es la emoción que especifica el dominio de acciones en las cuales los sistemas vivientes coordinan sus acciones de un modo que trae como consecuencia la aceptación mutua, y tal operación constituye los fenómenos sociales.”⁶⁷

⁶⁷López, A. (2016-02-11). Maturana para principiantes: La biología del amar y del conocer. [Mensaje en un blog]. Recuperado de <http://www.eldefinido.cl/actualidad/plazapublica/6480/Maturana-y-la-Biologia-del-Amar-y-del-Conocer/>

Aquí traigo a colación lo que siempre les decía a mis “mamitas” ¿Cómo puedo amar a otro sino me amo a mi primero?, y esa aceptación solo podía venir del acoger con plenitud su nueva realidad que es su nuevo cuerpo embarazado y de aceptar que su naturaleza biológica está totalmente fundada en el amor. En el amor total e incondicional que al reconocer al otro permite el mayor milagro de la vida que es la vida misma.

3.1.5.- La danza del vientre y su resonancia con la mujer embarazada

¿Qué significa darse amor a una misma en su práctica de danza árabe? Esta pregunta algunas veces la lancé al iniciar nuestros talleres pidiendo que me la respondan al finalizarlos, otras veces con ella sorprendí a mis “mamitas” hacia el final de las clases.

Obtuve variadas respuestas sin embargo, prácticamente todas coincidieron en que el darse amor a sí mismas en nuestros talleres se traducía en una sensación de relajación a través de los movimientos ondulantes y lentos –como toda clase de infinitos-, tranquilidad a través de la respiración pausada y rítmica y consecuentemente, un sentimiento de felicidad.

A través del sin número de movimientos circulares y sinuosos la Danza del Vientre les obsequió y les permitió –si se quiere- otra visión de su redondez, la de belleza y salud. Tuvimos la oportunidad de ver en algunos videos a mujeres con sus embarazos muy avanzados bailando con total soltura y entrega esta danza. Ante lo cual las “mamitas” quedaban maravilladas y comentaban que si esas mujeres podían hacer esos movimientos con vientres tan crecidos, ellas lo podrían hacer con mucha más razón.

Nuestro profundo interés al provocar estas vivencias era el dejar en claro que cada una de ellas en su nuevo estado era un sinónimo, sumamente, sublime de lo que es una mujer embarazada. Eran todas unas “DIOSAS”. Pensamiento que también fue una constante a lo largo de los talleres para hacer eco en sus mentes.

Hubo “mamitas” que en un inicio se mostraban renuentes a algunos movimientos pero luego de algunos talleres se fueron soltando y más bien se reían comentando que les parecía gracioso que la “pancita” pudiese hacer esa clase de movimientos.

En este punto es cuando sentíamos la sintonía de ellas con sus cuerpos, con sus diferentes estados de embarazo, con su reconciliación de su redondez y la empatía grupal de un hermoso grupo embarazado.

Como nos dice Alexander Lowen en su libro “El amor y el cuerpo”. La genuina aceptación corporal es definitoria para alcanzar la integridad emocional.

Cabe recalcar que siempre profundizamos en el hecho de que al ser unas “**DIOSAS HUMANAS**”, tenían el poder de **DAR VIDA**. Además poseían la cualidad de obsequiarse amor así mismas produciendo en ellas un amor incondicional y al hacerlo estaban dando el primer paso hacia su equilibrio emocional pues se estaban aceptando así mismas y a su nueva corporalidad.

Y qué mejor manera de amarse, aceptarse y honrar el valor de sus propios cuerpos que practicando en forma grupal esta hermosa danza milenaria cuyos orígenes estuvieron profundamente relacionados con los rituales de fertilidad y femineidad.

Danza que al ser tan perfecta en su técnica y posterior ejecución no deja ninguna parte descuidada. Es así que si la madre tenía en el olvido algún lugar de su cuerpo, la Danza del Vientre tenía la capacidad de llevar la atención de la mamita, justamente, a aquellas partes determinadas.

Otro cuestionamiento que les hacía era el de: ¿Quién nos educa afectivamente?

A lo que todas respondían en coro: “la mamá” y aquí volvía a hacer hincapié en el orden lógico del **Aprendizaje Afectivo**. Primero la mujer que se ama así misma con amor incondicional y Segundo la mujer que ama a su hijo con igual amor incondicional.

Citando a Enric Corbera en “El Poder de las Madres”⁶⁸, él sostiene que: “El hijo es tu espejo y resuena contigo con la misma información”. Por ende como ya lo hemos repetido varias veces, si la madre está feliz y se siente a gusto consigo misma, le transmite tales emociones a su bebé de igual forma si ella está triste constantemente o temerosa esa información emocional es también transmitida a su hijo o hija.

La nutrición, la química emocional, las hormonas y el factor de estrés que controlan las respuestas de la madre a las experiencias de vida, cruzan la barrera de la placenta e influyen la fisiología fetal y su desarrollo. (...) Cuando la madre “rechaza” al feto como una amenaza potencial a la supervivencia familiar, el sistema nervioso del feto queda pre-programado con la emoción de haber sido rechazado. (Lipton, 2008)⁶⁹

Es decir, las mujeres somos las llamadas a cambiar el mundo y con mucha mayor fuerza si tenemos otro ser dentro nuestro. Pues al estar en constante cambio durante todo el período de gestación, estamos también en una etapa de total aprendizaje.

Es así que la Dra. Liza Karen autora del libro: “La revolución epigenética”⁷⁰ nos dice:

Hay una programación de desarrollo y trata sobre incidencias que se producen en la vida fetal. La cual puede tener un impacto en toda la vida adulta. Las experiencias que viva la madre los tres primeros meses de vida desde la concepción pueden marcar la vida de un hijo toda la vida.” (Corbera, 2016)

⁶⁸https://www.ivoox.com/poder-madres-enric-corbera-audios-mp3_rf_16897313_1.html

⁶⁹ El valioso libro de Sue Gearhardt “Why Love Matters” (“Por qué Importa el Amor”) revela que el sistema nervioso del feto graba memorias de experiencias intrauterinas. En el momento que el bebé nace, la información emocional grabada de las experiencias de vida intrauterina ya ha formado la mitad de la personalidad de ese individuo. Bruce Lipton La inteligencia de las células. https://www.bibliotecapleyades.net/ciencia/ciencia_genoma16.htm

⁷⁰ El término “epigenética” fue introducido en los años cincuenta por Conrad H. Waddington, quien la concibió como “el análisis causal del desarrollo”, que implica todas las interacciones de los genes con su medio ambiente. Blanca Alicia Delgado-Coello. Revista **ciencia**. Enero-Marzo 2011. P. 73. http://www.revistaciencia.amc.edu.mx/images/revista/62_1/PDF/12_Epigenetica.pdf

Haciendo énfasis en la última parte de este estudio, en mis talleres tuve un número muy reducido de madres que se encontraban cruzando el primer trimestre justamente por ser el de mayor cuidado. Exactamente fueron cinco mujeres gestantes que cruzaban algunas la semana nueve y otras la quinta semana. Hermoso pensar que esos bebés hayan tenido la posibilidad de ser marcados para el resto de sus vidas por nuestro laboratorio de Danza del Vientre.

Al finalizar cada taller me interesaba muchísimo el feedback de mis talleristas. Preguntas ¿cómo se sintieron?, ¿qué se llevan del taller?, ¿qué beneficios creen que le aportó el taller a su estado?, entre otras preguntas las comentábamos y a su vez les pedía que registren sus respuestas en nuestros cuestionarios.⁷¹

Finalmente les pedía que en sus casas practiquen los ejercicios o pasos vistos en los talleres, de igual manera las respiraciones o visualizaciones y que sobre todo hagan hincapié en interiorizar los permisos que se dieron así mismas. El principal, el de sentirse, el de abrirse y especialmente el de disfrutar su maternidad a través de sus movimientos conscientes.

3.2.- Relación entre la Danza del Vientre y la preparación para el parto

Una vez que hemos llegado a la parte final de este proyecto cabe recalcar la importancia y la incidencia directa que hubo en todas las Talleristas, a través de nuestros talleres, en el acontecimiento más anhelado durante todo su proceso de gestación como fue el maravilloso y único momento de su parto.

Lejos de ser un inconveniente la extensión en cuanto al tiempo de toda nuestra investigación, este detalle se convirtió en un plus muy importante para nuestro trabajo pues al llegar a este punto hemos tenido la maravillosa experiencia de reencontrarnos con varias de nuestras “mamitas” casi un año después y poder nuevamente compartir con ellas y de paso con sus bebés y que de sus propias bocas nos cuenten cómo fue este episodio en sus vidas y cuál fue la influencia de nuestros Talleres de Danza del Vientre.

⁷¹ (Ver Anexo 2. Registros de Talleres)

El movimiento pélvico es la madre de todas las danzas

Frase que la sostiene a través de años de investigación la maestra y antropóloga Patricia Passo creadora del método Oriental Fusion Dance o Danza Fusión Oriental que nos dice:

Si la primera vez que la humanidad bailó lo hizo para comunicarse con las fuerzas ocultas; el mayor misterio de la vida, el nacimiento, la vida y la muerte, fue bailado por los vientres femeninos en la antigüedad, las venus y estatuas antiguas colaboraron con esta idea. (Passo, 2017)

Es una frase tan certera pues nos permite hacer una analogía entre el lugar que da la vida a un nuevo ser y el lugar que al mismo tiempo da la vida al movimiento del cual parten todas las danzas y por qué no el lugar de donde se paren también hijos no biológicos como sueños y proyectos de vida.

Justamente nuestra danza es una de las más antiguas, poseedora de un indudable carácter religioso y privado⁷² y es desde esos tiempos ancestrales que también formó parte de los ejercicios de preparación para el parto debido a ello es considerada una de las formas más antiguas de instrucción para que el hecho de parir fuera más satisfactorio y en lo posible menos doloroso como lo sostiene en sus aportaciones científicas la *Revista Médica Electrónica Portales Médicos*. Este blog manifiesta además que en el momento del parto había una situación de hermandad femenina en la que la parturienta estaba colocada en el centro de un círculo conformado por las mujeres de su tribu, las cuales realizaban los movimientos de la Danza del Vientre para que ella –en cuanto a sus posibilidades– realizara los mismos movimientos como acto reflejo de esta manera reduciendo los dolores de las contracciones.⁷³

⁷² Ver Nota al pie No. 35

⁷³ La profesora de danza del vientre del Colegio de Enfermería de Alicante, Marisol Díez, afirma que dentro de los beneficios que otorga esta danza es la buena alineación del cuerpo, mantiene el tono del suelo pélvico y alivia posibles molestias en la zona lumbar, tanto durante la gestación como en el momento del parto. Otros beneficios (...) es que los movimientos que la embarazada adopta de manera espontánea facilitan el descenso del bebé por el canal del parto, ayuda a relajar la pelvis, concentrar la atención en la zona pélvica y oxigenar al bebé dentro del vientre materno. (<https://www.bebesymas.com/embarazo/danza-del-vientre-para-la-preparacion-al-parto/> / 5 Marzo 2007)

Con los avances tecnológicos este método se ha ido perdiendo pero hoy en día esa escucha gestacional a través de la Danza Árabe se abre nuevos espacios como es el caso del Colegio de Enfermería de Alicante (España) donde se imparten a las matronas clases de danza del vientre enfocadas a la preparación para el parto, de igual forma en el **hospital Quirón** de Pozuelo de Alarcón de Madrid.

Talleres de este tipo se encuentran abiertos en los centros de salud de las ciudades españolas como Granada, Madrid, Barcelona, San Sebastián, Bilbao o Zaragoza.⁷⁴

Las escuelas de Danza ubicadas en Madrid como “Patricia Passo” ofrece Danza Fusión Oriental para embarazadas o mujeres que acaben de dar a luz basada en dos técnicas Conciencia Pélvica y Bhajans bailados⁷⁵ y la “Compañía Laxmi Raqs Sharky” con su Método Laxmi⁷⁶: Danza Oriental Terapéutica para embarazadas y posparto en la cual se dan tanto las clases para embarazadas como la formación para profesionales en impartir este método y cuya directora Marisol Díez es la portadora de su método por toda España.

Retornando a nuestra realidad geográfica, en la ciudad de Quito podemos mencionar a Clínica La Primavera (hoy en día cerrada), como la pionera en el sector obstétrico – holístico que brindó este tipo de talleres, incluso antes de que se lleven a cabo los nuestros.

Y en casos particulares como el Studio Damiana Levy y el Taller Malika de la Fundación Holística Gilberto Toro Reinoso con su propuesta del Primer Prego Belly.

⁷⁴ http://www.elblogdetubebe.com/danza-del-vientre-en-el-embarazo-beneficios-y-donde-practicarla/#Danza_del_vientre_para_embarazadas_en_Madrid_Barcelona8230

⁷⁵ Los “Bhajans Bailados” es una nueva técnica que combina Asanas del Yoga, conceptos de danzas clásicas de India, de meditación y movimientos de danza contemporánea. Es una preparación corporal que trabaja tu cuerpo de forma artística y nutre tu espíritu dejándote llevar por los cánticos mántricos de India (los Bhajans). ¡Siguiendo el flujo del movimiento, tu cuerpo baila, tu mente se relaja y tu espíritu se enriquece!

⁷⁶ www.metodolaxmi.com (Programa de movimiento y meditación para la maternidad).

Antes de pasar a la fase testimonial me ha parecido muy interesante citar los siguientes párrafos que brindan un respaldo a todo lo que hemos venido mencionando:

El cuerpo de la mujer está diseñado para dar a luz, los tejidos blandos del canal uterino se abren para que el bebé sea expulsado con suavidad. Las técnicas de respiración, relajación y el uso de los movimientos de la danza oriental, pueden hacer más fácil el parto, y las mujeres tenemos ahora mucho más fácil la posibilidad de aprender estas técnicas. La mayoría de las filosofías de parto natural incluyen alguna forma de reaprendizaje psicológico para ayudar a reducir la expectativa del dolor y elevar el umbral de resistencia a éste. Se enseña la capacidad para concentrarse y relajarse, así como posturas a adoptar. La danza oriental incluye de manera natural el uso de estas técnicas. (García, Ruiz, & Poley, 2014)

Ha llegado el punto máximo donde sobresale a la luz la conexión con el movimiento primordial, el movimiento pélvico.

Si durante toda esta tesis hemos hablado de tales movimientos en este preciso punto la consciencia pélvica repunta en importancia y es la protagonista en el suceso del parto.

3.2.1.- Re-encuentro Testimonial

Dentro de cada una de las fichas llenadas por las Talleristas, se encuentran sus números de teléfono pensados justamente en esta etapa. La alegría al establecer el contacto fue por partida doble, tanto para la nueva madre como obviamente para mi persona. Pudimos realizar las entrevistas a una muestra de diez madres, las mismas que se pueden leer con mayor detenimiento en la parte de los anexos.

A pesar que cada una vivió una experiencia distinta en cuanto a su labor de parto a lo largo de las entrevistas pudimos constatar varias coincidencias relacionadas directamente con la incidencia de nuestros talleres como por ejemplo: la relajación y la conexión con sus bebés en la etapa de su embarazo, la escucha interna, el entendimiento como procesos naturales tanto del embarazo como del parto, el poder sentir con mayor conciencia el movimiento de sus bebés, el sentirse creativas y capaces de aprender algo nuevo en un proceso tan complejo, el desarrollo de la concentración al punto de olvidarse del peso de la “barriguita” por entregarse a la danza e incluso la aceptación del crecimiento diario y redondo de su cuerpo.

El escuchar las anécdotas de los partos –tanto normales como cesáreas- a través de la boca de sus propias gestoras fue una experiencia sumamente gratificante. Y mucho mayor fue nuestra alegría cuando las coincidencias seguían y es que prácticamente todas coincidieron que para calmarse al momento del parto utilizaron dos de las herramientas que habíamos practicado como son la respiración profunda y pausada para poder relajarse al igual que el uso de los movimientos circulares y grandes de cadera.

Incluso una de las historias que me emocionó hasta las lágrimas fue el testimonio de *Valeria Maldonado*.

¿Ocupaste algunas de las herramientas dadas en el taller en el momento del parto? Relajación, respiración, visualización, movimiento consciente, algún o algunos movimientos en específico.

Si, antes de enterarme que tenía que ser mi parto por cesárea estuve muy tranquila y cuando me dolió la cadera empecé a realizar el movimiento de pelvis de adelante hacia atrás y de lado a lado. Porque estos movimientos me ayudaban a calmar los dolores. En ese momento me puse a bailar y los internos me dijeron que la danza árabe era una de las mejores ayudas para detener el dolor.

Como podemos ver Valeria no recordó los nombres técnicos de estos movimientos como son el pélvico y el péndulo pero hizo algo mucho más importante que fue ponerlos en práctica en el momento preciso porque su naturaleza corporal se lo pedía en ese justo instante.

Otra perla que nos obsequió:

¿Si volvieras a estar embarazada tomarías nuevamente nuestro taller?

Si porque me sirvió mucho para relajarme, para sentir como bailaba mi bebé dentro de mí y además yo sentía que mi hijo se emocionaba cuando llegaba el día de los talleres y él era muy feliz cuando yo bailaba.

Testimonio de *Cristina Villarreal*:

Te lograste pensar como una “Diosa Humana” que tenía el poder de “Dar Vida” tanto en tu embarazo como en tu parto?

Claro que sí, sentía como si yo fuera el camino o el canal de un ser que venía al mundo. Yo sentía que Dios lo mandaba por medio de mí.

¿En la etapa del post-parto realizaste tal vez algún movimiento relacionado con la Danza del Vientre? Sí – No – Por qué

Claro que sí porque el útero todavía está conectado con el bebé, entonces el bebé llora y el útero late con él. Fue bonito este tiempo porque a Elías lo colocaba en la kunga y aprovechaba algunos movimientos de la danza del vientre para calmar algunas contracciones del útero que todavía se daban.

Por su parte *Angélica Salazar* también hace su aporte muy valioso a la última pregunta:

Si, el movimiento circular de pecho y el infinito que los hacía para aliviar el dolor de los senos. Y cuando los hacía se me venían las imágenes del taller en el centro de salud. Hasta ahora cuando lo recuerdo me da mucha nostalgia del taller y de mis compañeras embarazadas.

Testimonio *Zaida Freire*:⁷⁷

Esta danza me ayudó mucho para que la bebé pueda colocarse en forma correcta y pueda nacer sin dificultades. El doctor me dijo que mi hija se pudo encajar bien, justamente, por practicar esta danza durante mi embarazo.

Momento ideal para hacemos eco de las palabras de la Doula Bernarda Bolaños cuando sostiene que:

Toda preparación para el parto debe tener Danza Árabe, todo lo que sea conexión con el cuerpo, conexión con una misma, movimiento consciente y obviamente la relajación que es una herramienta para conectarte con tu propia respiración.⁷⁸

En nuestra amena entrevista con Bernarda coincidimos en que es muy triste como una gran mayoría de hogares quiteños sobre todo los más antiguos y conservadores guardan una memoria triste de lo que fueron los episodios de parto familiar, especialmente en los partos naturales de hijos únicos (como fue mi caso).

Las madres sumamente jóvenes no contaban con el privilegio de un curso psicoprofiláctico y si había alguna guía era más bien de forma oral a cargo del linaje femenino, desde las tatarabuelas, bisabuelas, abuelas, tías, etc.

Ellas eran las encargadas de aleccionar sobre el tan temido parto. Es así que:

La futura mamá tiene miedo al momento del parto y a las consecuencias del embarazo. Con estos cursos de danza oriental y embarazo, se busca que la mujer pierda el temor a sufrir, porque el dolor del parto es uno de los que “hace crecer a la persona”. (Díez, 2017)

⁷⁷ Belly dancer ecuatoriana, no fue parte de nuestro taller pero tomamos en cuenta su testimonio porque Zaida bailó Danza del Vientre durante todo su embarazo.

⁷⁸ (Ver Anexo. 3 Entrevista No. 7)

Recuerdo varias veces haber hablado sobre el dolor con mis Talleristas y ser ellas mismas las que se reían cuando decían que “el dolor es psicológico”. Ante esto les comentaba que llegado el momento del dolor, éste no podía ser evitado o ignorado entonces la fórmula era el aceptarlo para que sus mentes y sus cuerpos pudieran trabajar con él. De esta manera evitando caer en pánico, justamente, para no perder el control de su parto y poder estar activa lo más posible en él.

Les explicaba además que el objetivo tanto de nuestros talleres como del curso psicoprofiláctico era el educarlas en cuanto a este proceso para que ellas vayan con conocimiento de todo lo que pudiera acontecer y se pudiesen mantener “empoderadas” de sus cuerpos en sus labores de parto además de trabajar en una re-programación mental con respecto al dolor.

3.2.2.- Epílogo

En fin han sido tantas las historias... Mujeres de vidas totalmente diferentes pero que siempre estarán hermanadas por este breve momento de sus vidas en el que se permitieron y le permitieron a sus bebés escucharse mutuamente a través de esta maravillosa danza.

Me he sentido realmente bendecida al tener la apertura de todas ellas al hacerme partícipe de este momento tan sagrado y tan suyo. De igual forma al recibir todos sus agradecimientos siento que la agradecida siempre seré yo por esta experiencia que será en lo personal una escuela de vida para mí.

El fruto de la presente tesis ha sido el trabajo palpable de haber tocado a través de la **“educación con amor”**, de una manera muy sutil y a la vez profunda, el hermoso proceso de embarazo y parto de mis queridas “mamitas”.

Además de dejar abierta una ventana de un segundo proyecto, si se quiere, el cual podría contemplar el proceso del post-parto (alrededor del mes y si no hay contraindicaciones) en el que la práctica de la Danza del Vientre también se muestra como una dadora de beneficios, empezando por la recuperación de la tonicidad muscular de las partes directamente involucradas en el proceso de parto y la necesaria reconciliación con la redondez que se queda presente luego de dar a luz, es decir, con nuestro templo sagrado que es nuestro cuerpo generador de vida por excelencia.

CONCLUSIONES:

- 1.** De acuerdo a la evidencia que se mostró en el primer capítulo, en tanto a la Anatomía y Fisiología del embarazo, esta nos lleva a aseverar que la práctica de la Danza del Vientre en el período gestacional brinda una variedad de beneficios tanto a nivel físico -en musculatura, órganos específicos, postura corporal- como psíquico y emocional a la madre que la práctica. Produciendo así un equilibrio psicofísico importante y muy necesario en esta etapa. Razón de ser de nuestros talleres dentro de la Psicoprofilaxis o Educación Pre-natal.
- 2.** A través de nuestra investigación confirmamos que el empoderamiento femenino está basado en el autoconocimiento que la mujer tiene de su propio cuerpo, en el movimiento consciente de él y en la aceptación de su corporalidad cambiante y redonda durante todo el proceso de gestación, elementos, todos ellos, propuestos por la Danza del Vientre.
- 3.** Se determinó que tanto los beneficios corporales y emocionales tienen una incidencia directa en el bienestar del desarrollo del bebé y que el principal vehículo de aprendizaje es el movimiento pues el aprendizaje no empieza cuando el bebé recién nace sino que por el contrario, el bebé tiene un aprendizaje fetal constante durante toda la gestación y todo lo que su madre realiza es directamente una estimulación para él. En el caso de nuestros talleres como parte de estos beneficios sobresalió la conexión o re-conexión con los bebés. Además nuestra investigación corroboró la relación directa, efectiva y emotiva de la práctica de la Danza del Vientre con la preparación para el parto.
- 4.** Es de vital importancia que la Educación trascienda las aulas y se abra espacios en contextos poco convencionales como el propuesto en el presente trabajo para llevar a las madres gestantes una ayuda de lo que es “Llevar un embarazo y Parir con Conocimiento y con Amor”.

BIBLIOGRAFÍA

- Tortora, G. Derrickson, B. (2006). Principios de Anatomía y Fisiología. (11.^a ed.). México: Editorial Médica Panamericana. (pp. 1113 - 1077).
- Purizaca, M. (2010). Revista Peruana de Ginecología y Obstetricia. Modificaciones fisiológicas en el embarazo. Lima. (Vol. 56) núm. 1 (pp. 57-61). Descargado de <http://www.redalyc.org/pdf/3234/323428195010.pdf>.
- Schwarcz, R. Sala, S., y Duverges, C. (1978). Obstetricia. (3.^a ed.). Argentina: El Ateneo. (pp. 92 – 88).
- Berne, R. Levy, M. (1998). Capítulo 50. Reproducción femenina. Fisiología. (Segunda Edición). España: Grafos, S.A. (pp. 726 – 730 – 731)
- Valderrama, M. (2012). Anatomía de órganos pelvianos. Universidad Pedro de Valdivia. Descargado de <https://es.slideshare.net/meryth/organos-pelvianos>
- Moore, K. Dalley, A. (2002). Anatomía con orientación clínica. (4.^a ed.). España: Editorial Médica Panamericana. (pp. 345 – 349).
- Vaquen, J. (2011). Fisiología Gastrointestinal en el embarazo. Colombia. Diapositivas: 30,31,32,33,34,37. Descargado de <https://es.slideshare.net/JuanVaquen/fisiologia-gastrointestinal-en-el-embarazo>
- Coba, J. Pazmiño, E., y Ortiz, G. (1998). Embarazo e Hiperemesis Gravídica. Quito. (pp. 8).

- Olmedo, José. (2013). Cambios fisiológicos del embarazo. Sistema urinario [Power Point slides]. Recuperado de <https://es.slideshare.net/joseolmedomd/cambios-fisiologicos-del-embarazo-genitourinario>
- Weinmann, Graciela. Recuperado de <http://www.planetamama.com.ar/nota/la-musculatura-abdominal-y-el-embarazo#comments>
- Fernández, Julita. (2015). Bailando en el embarazo: danza del vientre adaptada para gestante. Recuperado de <https://matronasytu.com>
- Tamayo, Silvia. (2016). La Bella Danza Tú eres la Diosa. Ecuador: Editorial CCE Benjamín Carrión. (pp. 17 – 24 - 112).
<http://www.taringa.net/posts/ciencia-educacion/16259456/Musculos-del-tren-inferior-y-superior-Caracteristicas.html>
- Thaleb, Amir. (2003). La milenaria DANZA DEL VIENTRE El lenguaje oculto... (3ra. ed.). Buenos Aires: Editorial Talleres Gráficos Verlap S.A. (p.43 – 44 - 45)
<http://elrincondeladanzaoriental.blogspot.com>
<http://terpsicoreballet.blogspot.com>
- Rishmagüe, Jessica. (Sin fecha). Beneficios de la danza árabe. Descargado de <http://jessarabe.com>
- [Copias de libro antiguo] Raks Sharki-Racks al Shark Danza del Vientre Belly Dance. (Sin fecha). (p. 6)

Hackney, P. (2002) *Making Connections, Total Body Integration Through Bartenieff*

Fundamentals. Nueva York, Routledge

Zatta, Julia. Anatomía Aplicada. <https://www.youtube.com/watch?v=PFjQTdXHJuU>

https://www.youtube.com/watch?v=CEmcS_FPu2k / El funcionamiento del sistema respiratorio

<https://www.youtube.com/watch?v=LwpmY-xi370> / Sistema respiratorio

Zaleta, María Fernanda. Embarazo Normal.

<https://www.youtube.com/watch?v=c2MeilUTGUE>

Reid, Daniel. (1989). *El Tao de la salud, el sexo y la larga vida*. Barcelona: Ediciones

Urano

Vella, M. (2007). *Anatomía y Musculación para el Entrenamiento de la Fuerza y la*

Condición Física. Barcelona: Paidotribo

Levy, Damiana. (2017) Recuperado de

https://www.facebook.com/hashtag/embarazo?source=feed_text&story_id=10212969606090116&pnref=story

Korek, Deborah. (2007). *Curso de DANZA DEL VIENTRE El Manual*. (1.^a ed.).

Barcelona: Editorial Océano.

<http://www.vitonica.com/wellness/las-hormonas-responsables-del-bienestar-tras-el-ejercicio>

<http://abundanciaamoryplenitud.blogspot.com/2013/11/el-simbolo-del-infinito.html>

http://perseidatribal.blogspot.com/2014/12/los-haftas-en-la-danza-tribal_2.html

<http://lafeminidadsagrada.blogspot.com/p/talleres.html>

<https://santuariodelalba.wordpress.com/2016/10/05/los-4-elementos-de-la-naturaleza/>

Lavilla, M. Molina, D., y López, B. (2008). *Mindfulness o cómo practicar el aquí y el ahora*. Barcelona: Editorial Paidós. (pp. 13 – 14 – 15).

<http://www.fisioterapia-online.com/articulos/que-es-la-propiocepcion-como-funciona-y-cual-es-su-importancia-en-fisioterapia>

[http:// www.definicionabc.com/ciencia/kinestesia.php](http://www.definicionabc.com/ciencia/kinestesia.php)

<http://www.efisiopediatric.info/glossary/basculacion-pelvica/>

<http://www.piedrayaguacrianza.blogspot.com/2013/04/cuando-llegue-el-parto-ii-la-boca-es.html>

Simonis Angie. (2012). *La Diosa: Un discurso en torno al poder de las mujeres*.

Aproximaciones al ensayo y la narrativa sobre lo divino femenino y sus repercusiones en España. Alicante. (pp. 10).

<https://with-omraam.com/es/home/principios-masculino-y-femenino/>

<http://serenatamente.blogspot.com/2012/08/recuperacion-del-principio-femenino.html>

Osho. (2004). **OSHO CONSCIENCIA FEMENINA EXPERIENCIA FEMENINA**. Madrid: Editorial EDAF, S.A. 3ra. Edición. (pp. 38).

Fernández, A. (2012). Del vientre materno al mundo. (p. 2)

<http://www.bebesymas.com/embarazo/que-oyen-los-bebes-dentro-de-la-barriga/> / 6

noviembre 2011

Gadea, Rosana. (26 de septiembre de 2017 a las 13:10) Recuperado de

<https://madreshoy.com/como-se-desarrolla-el-sentido-del-oido-en-el-feto-durante-el-embarazo/>

Feldenkrais, Moshé. (2011). Revista digital para profesionales de la enseñanza. Temas para la Educación. No. 17 Noviembre. Andalucía (pp. 2 – 3)

Muñoz, Wladimir. (29 de enero 2017. 01:51 a.m). Redacción EL TIEMPO. Recuperado de

<http://www.eltiempo.com/vida/salud/importancia-de-estimular-el-cerebro-de-los-ninos-52463/>

Murphy,A.(2011) Recuperado de

https://www.ted.com/talks/annie_murphy_paul_what_we_learn_before_we_re_born?language=es#t-521551/

Ser Padres – Embarazo. En el vientre materno. Qué percibe el feto en el útero. (p. 62)

López, A. (2016-02-11). Maturana para principiantes: La biología del amar y del conocer.

Recuperado de <http://www.eldefinido.cl/actualidad/plazapublica/6480/Maturana-y-la-Biologia-del-Amar-y-del-Conocer/>

Corbera, Enric. (08-02-2017). Recuperado de [https://www.ivoox.com/poder-madres-enric-](https://www.ivoox.com/poder-madres-enric-corbera-audios-mp3_rf_16897313_1.html)

[corbera- audios- mp3_rf_16897313_1.html](https://www.ivoox.com/poder-madres-enric-corbera-audios-mp3_rf_16897313_1.html)

Lipton, Bruce. La inteligencia de las células. Recuperado de

https://www.bibliotecapleyades.net/ciencia/ciencia_genoma16.htm

Delgado-Coello, Blanca A. (Enero-Marzo 2011). Revista ciencia. (P. 73) Recuperado de

http://www.revistaciencia.amc.edu.mx/images/revista/62_1/PDF/12_Epigenetica.pdf

METODOLOGÍAS ALTERNATIVAS DE DANZA FUSIÓN. (1: 20-21 enero, 2017:

Quito, Ecuador. Universidad Politécnica Salesiana.) Diálogos en movimiento: Reflexiones teórico-metodológicas de la danza como recurso de investigación interdisciplinar. Quito, 2018. 38 p.

Díez, Marisol. (Marzo 5 - 2007) Danza del vientre para la preparación al parto.

Recuperado de <https://www.bebesymas.com/embarazo/danza-del-ventre-para-la-preparacion-al-parto>

<http://www.elblogdetubebe.com/danza-del-ventre-en-el-embarazo-beneficios-y-donde>

[practicarla/#Danza_del_ventre_para_embarazadas_en_Madrid_Barcelona8230](http://www.elblogdetubebe.com/danza-del-ventre-en-el-embarazo-beneficios-y-donde-practicarla/#Danza_del_ventre_para_embarazadas_en_Madrid_Barcelona8230)

<http://www.metodolaxmi.com>. (Programa de movimiento y meditación para la

maternidad).

García, Ma. Ruiz, C., y Poley, A. (Marzo 23 - 2014). Recuperado de [https://www.revista-](https://www.revista-portalesmedicos.com/revista-medica/danza-del-ventre-y-embarazo/)

[portalesmedicos.com/revista-medica/danza-del-ventre-y-embarazo/](https://www.revista-portalesmedicos.com/revista-medica/danza-del-ventre-y-embarazo/)

ANEXOS

1. Planificaciones de los Talleres de Danza del Vientre
2. Material extra de los Talleres
3. Entrevistas
4. Registro de videos
5. Proyecto Belly Mamis

