

**DANZA ORIENTAL Y FEMINIDAD**  
**UNA APROXIMACION DESDE LA FISIOTERAPIA**

**Lcda. Roseler J Oropeza Amarista**

**Fisioterapeuta-UCV**



**Keywords:** *Fisioterapia, Danza oriental, Movimiento, Energía, Elementos, Naturaleza, Salud, Mujer, Beneficios, Cuerpo, Emociones, Socialización, Cognición, Capacidad Funcional, Sistema Músculo-esquelético, Amplitud de Movimiento Articular, Fuerza Muscular, Postura, Memoria, Coordinación, Equilibrio, Sistema Cardiovascular, Metabolismo, Ginecología, Embarazo, Posparto, Suelo Pélvico Estiramientos, Fortalecimiento.*

**Abstract:** El presente trabajo es una investigación documental motivada por la experiencia profesional de la autora de más de 30 años como fisioterapeuta y casi 20 de práctica de danza oriental. Se realizó la revisión de trabajos de investigación para optar a títulos de pregrado, disertaciones doctorales en diferentes áreas; libros y artículos publicados en revistas desde el año 2010 hasta el 2022.



El objetivo de la investigación es corroborar los múltiples beneficios que ofrece la danza oriental para la salud femenina, desde la visión del fisioterapeuta. Siendo éste el profesional de la salud a quien concierne el movimiento humano es de esperarse se interese por una actividad física que involucra al 75% de la superficie corporal, ofreciendo beneficios en el ámbito biopsicosociocultural como debe abordarse al individuo desde el modelo de la Clasificación Internacional de Funcionalidad (CIF) en el cual basa su ejercicio profesional.



Los beneficios de la danza oriental desde el punto de vista biológicos son amplios y notorios en el plano musculoesquelético, cardio-respiratorio, metabólico, ginecológico, etc. A nivel

psicológico y emocional mejora la autoestima, se movilizan emociones reprimidas, disminuye el riesgo de demencia, socialmente permite a la bailarina sentirse parte de una hermandad donde se comparten retos y alegrías al superarlos. Y culturalmente permite el conocimiento de una cultura diferente que deja huella en cada persona que practica esta danza.



**Algunos cuentos:**

- Simbad el marino.
- Aladino y la lámpara mágica.
- Ali Babá y los cuarenta ladrones.
- Adulo, el mendigo ciego.
- Ghanem Ben-Ayub y de su hermana Fetnah.



## **FISIOTERAPIA**

¿Qué significa FISIOTERAPIA? La palabra Fisioterapia o *physis-therapeia* significa “Tratamiento por la Naturaleza”, o también “Tratamiento mediante Agentes Físicos”. La primera definición de Fisioterapia es la que aparece en la Biblioteca Terapéutica de Gilbert y Carnot de principios del siglo pasado. Considera que “La Fisioterapia comprende los múltiples métodos de tratamiento en los cuales se utilizan los agentes físicos”.



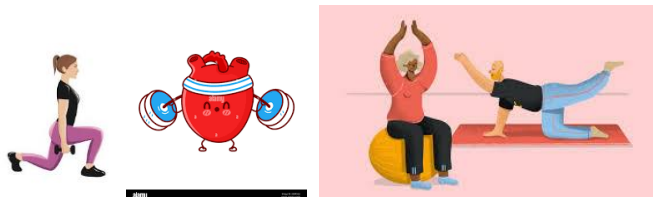
En 1968 la OMS define a la fisioterapia como: “El arte y la ciencia del tratamiento por medio de ejercicio terapéutico, calor, frío, agua, masaje y electricidad”. Al hablar de arte y ciencia se introduce un nuevo paradigma en el que los métodos están supeditados al propio hecho de la profesión; además la WCPT introduce los conceptos no solo de curación sino prevención, recuperación y readaptación, con lo que los ámbitos de actuación se amplían de forma muy evidente.



Es una profesión de las ciencias de la salud dedicada al estudio de la vida, la salud y las enfermedades del ser humano desde el punto de vista del movimiento corporal. Se caracteriza por buscar el desarrollo adecuado de las funciones que producen los sistemas del cuerpo, donde su buen o mal funcionamiento, repercute en la cinética.



Fisioterapia es la ciencia del tratamiento a través de medios físicos, ejercicios terapéuticos, y masajes. Incluye además pruebas para determinar el valor de la afectación y fuerza muscular, capacidades funcionales, amplitudes de movimiento articular y medidas de capacidad vital.



La WCPT en junio de 2011 acuerda que: “La Fisioterapia ofrece servicios a individuos y poblaciones para desarrollar, mantener y restablecer el movimiento y la capacidad funcional máxima durante toda la vida. Esto incluye proporcionar servicios en los casos donde están amenazados movimiento y la función por lesión, envejecimiento, enfermedad, trastorno y condiciones o factores ambientales. El movimiento funcional se considera fundamental para un estado de salud óptimo.



La Fisioterapia se ocupa de identificar y maximizar el potencial de calidad de vida y el movimiento dentro de las esferas de la promoción, prevención, tratamiento, habilitación y rehabilitación. Esto abarca el bienestar físico, psicológico, emocional y social, e involucra la interacción entre el fisioterapeuta, el paciente / usuario, otros profesionales de salud, las familias, los cuidadores y las comunidades, en un proceso en el que se evalúa el potencial de movimiento y las metas acordadas, utilizando los conocimientos y habilidades únicas de los fisioterapeutas”



Gonzalo Lorza Subdirector de los Estudios de Fisioterapia EUCS Manresa plantea que la fisioterapia como profesión ha pasado de considerarse como una serie de técnicas y métodos,

a ser una disciplina (arte y ciencia) que puede ofrecer elementos de mejora de la salud individual y comunitaria, siempre desde un enfoque biopsicosocial.



### ***FISIOTERAPIA Y DANZA ORIENTAL***

*¿Porque aplicar FISIOTERAPIA a la DANZA ORIENTAL?* La práctica de la danza árabe como actividad física que involucra más de un 75% de la superficie corporal; y como ejercicio general donde participa más de una séptima parte del cuerpo; con trabajo muscular y esfuerzo requiere del abordaje por parte del profesional de la salud cuya prioridad es el movimiento humano; es decir el FISIOTERAPEUTA.



La danza oriental es un ejercicio cardiovascular completo con capacidad de quemar 330 calorías durante una hora de actividad continua.



Es por esta razón que los bailarines de danza oriental al igual que los practicantes de cualquier otra actividad física con susceptibles de recibir atención por parte del FISIOTERAPEUTA, éste les ayuda a promover su salud conociendo los factores de riesgo y como prevenirlos; atiende las emergencias musculo-esqueléticas, rehabilita las lesiones, y sobre todo incorpora al participante a la brevedad posible a su rutina.



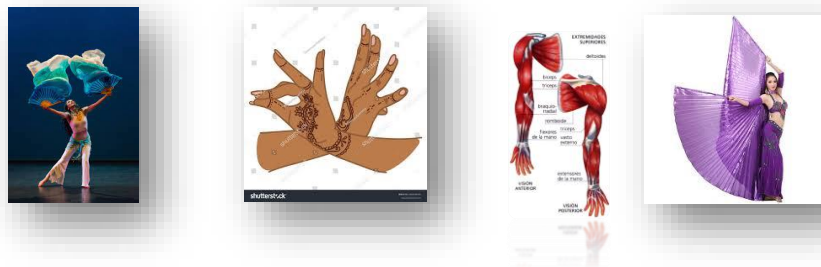
Se emplea termoterapia: crioterapia en las lesiones agudas; calor superficial en las lesiones crónicas, y Ultrasonido (calor profundo). Electricidad: TENS y EMS. Masoterapia: masaje descontracturante, drenaje linfático, maderoterapia. Kinesioterapia y mecanoterapia (ejercicios terapéuticos) para recuperar las amplitudes de movimiento articular (AMA) la fuerza muscular (FM), flexibilidad y control postural. Vendaje funcional (K-taping),



Riviera R. A en su investigación Diseño de un cuestionario para conocer la concepción de los directores, coreógrafos y bailarines sobre la importancia de la condición física en la práctica de la danza: encontró que ésta es arte expresada con el cuerpo. Por tanto, una actividad que requiere esfuerzo en cada ensayo y presentación por lo cual el trabajo de la condición física es fundamental en las personas que practican danza. En repositorio.uptc.edu.co.

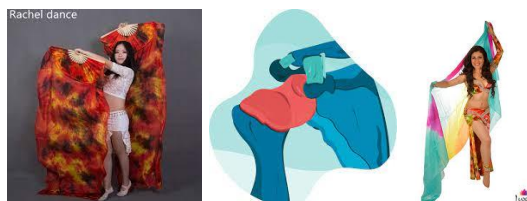


Se trabaja la musculatura de los hombros especialmente en las coreografías con velos, alas de Isis o abanicos de seda. Los brazos permanecen en semi U lo que requiere un trabajo de estiramiento y fortalecimiento. Los dedos deben ser fortalecidos pues trabajan uno a uno en las coreografías donde se emplean chinchines o crótalos y en coreografías de bollywood.



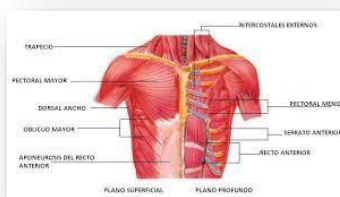
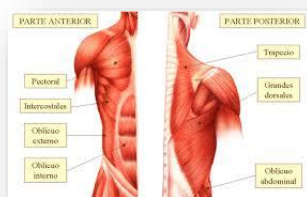
Ávila García y Quintanilla González; para optar al título de terapeutas ocupacionales recreativas presentaron el trabajo Danza árabe como terapia para la rehabilitación del miembro superior con discapacidades temporales. Planteando que esta danza ofrece un

método creativo con estímulos rítmicos, para la rehabilitación de las limitaciones del miembro superior, trabajando a ritmo y tolerancia del paciente.



Además, la danza árabe exige disciplina, constancia y compromiso; al tiempo que evoca la inspiración e interacción del ser con su cuerpo y alma, evitando la disociación del cuerpo con lo que se piensa de él. Es dinámica, interactiva y favorece la participación activa del paciente, familia y terapeuta, deja que la persona ofrezca lo que ella desee lograr basándose en sus necesidades. Dependiendo de la actividad de la estructura musculo esquelética afecta, será el tipo de trabajo muscular a desarrollar. tomando siempre en cuenta que la danza estimula la creatividad de las participantes creando nuevas habilidades físicas y mejorando su salud. En 2010 - repositorio.usac.edu.gt

La postura adecuada de la bailarina depende en gran medida del fortalecimiento de la musculatura paravertebral (músculos de la espalda) y músculos abdominales. Los movimientos que se ejecutan en la danza árabe generalmente involucran la zona pélvica, cadera y el vientre.

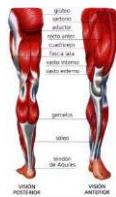


Razón por la cual es importante estirar y fortalecer esta musculatura. La danza implica también movimientos del torso y del pecho o tórax superior. Como en el caso de los drops u omis de pecho.





El permanente contacto de los pies de la bailarina con el suelo, los movimientos ondulantes y vibratorios de la cadera exigen el fortalecimiento de toda la musculatura de los miembros inferiores. Es importante considerar también el estiramiento y fortalecimiento de los músculos cervicales pues en coreografías con sable, candelabro o donde se realizan movimientos de circunducción de la cabeza, la musculatura debe estar preparada a objeto de evitar lesiones.



Rubio A, plantea en 2015 en su investigación Kinesia de la danza: Una propuesta de entrenamiento corporal para las cualidades físicas en danza.; que se requiere trabajar con técnicas de fisioterapia, como facilitación neuromuscular, técnica de Graham, algunas danzas orientales, además de otras técnicas utilizadas.

En [inbadigital.bellasartes.gob.mx](http://inbadigital.bellasartes.gob.mx)

### **DANZA ORIENTAL Y FEMINIDAD**

La danza árabe es una danza milenaria. Se denomina *Raks Sharki* en los países árabes, que significa Danza Oriental y *Belly Dance* en los países de habla inglesa. Tiene su origen en Egipto, donde se bailaba en los templos, como parte del culto a la fertilidad humana, la tierra y la adoración a los dioses.



Oliva Morales (2016) reporta en su investigación Beneficios y Valoraciones de la Práctica de la Danza Oriental en Bailarinas de Rashida Dance Academia; que cada región del oriente medio y norte de África desarrolla un estilo de danza con elementos en común; por ej.

- Egipto: Saidi y Baladi
- Golfo Pérsico: Khallegi
- Turquía: Karsilama
- Líbano: Dabke
- Grecia: Chiftitelli
- Danzas Tunecina, Persia, Nubia; conociéndose todas hoy con el nombre de danza del vientre según Bossonis R.



En 1900 Oscar Wilde en su obra Salomé mostró una bailarina de danza árabe causando revuelo en los Estados Unidos de América y en el Cairo en 1930 abre Casino Badia siendo cuna de grandes bailarinas que posteriormente hicieron cine tales como Tahia Carioca, Samia Gamal, Naima Akef y Nadia Gamal.



Los movimientos de la danza oriental se relacionan con elementos de la naturaleza e invocan un determinado tipo de energía. La tierra se escenifica con movimientos de cadera, subidas,



bajadas y laterales (descaderados); se mueve la energía de la comunicación, el compartir, la alegría de vivir. Instinto que nace en el vientre.



El mar se relaciona con movimientos ondulantes de cadera (infinito, maya, etc.). Los movimientos de torso y floreo de manos se relacionan con los ciclos lunares, las olas y las mareas. La energía es de intimidad, suave, sensual, de recogimiento, protección y emotividad.



El sol se escenifica con círculos completos de cadera (omis) que conectan con serenidad, perfección, juego e hipnosis. Los chacras abdominal o púbico, sacral y básico se desbloquean y liberan aumentando la capacidad de amar, sentir placer sexual y deseo de vivir.



Las estrellas se representan con los movimientos de pecho (omis y drops) y conectan con la diversión y el juego; el cielo y los planetas se relacionan con movimientos de cabeza y energía de libertad y libre albedrío.



El camello y las ondulaciones del cuerpo fomentan el silencio, precaución, sabiduría, paso del tiempo e introspección. El Shimi capta al máximo la energía de la tierra para celebrar el milagro de la vida.



Los movimientos de hombros implican seducción, complicidad y comunicación invisible con el exterior. los brazos simulan pájaros, las hojas de los árboles, el viento e implican expansión y ligereza, elevando el cuerpo hacia el cielo. Esta investigación tuvo como objetivo identificar los beneficios psicológicos de la danza árabe tales como motivación, autoestima, autoafirmación, feminidad en las alumnas de la academia Rashida Dance, así como también las diferentes percepciones entre las alumnas que son madres y las que no lo son. Concluye que la danza promueve la salud mental e identidad de las alumnas. En repositorio. USAC. Edu.Gt. Univ. San Carlos De Guatemala. Escuela De Ciencias Psicológicas.



### **DANZA ORIENTAL Y SALUD FEMENINA**

Se puede afirmar que la danza oriental se caracteriza por movimientos suaves y fluidos, disociando y coordinando a la vez las diferentes partes del cuerpo. Por ejemplo, los brazos pueden ir a un ritmo diferente del que va marcando la cadera. La atención se centra principalmente en la cadera y el vientre, alternando movimientos rápidos y lentos; se enfatiza en los músculos abdominales, con movimientos de pecho y hombros, así como con brazos serpenteantes. intervienen movimientos de las zonas lumbar, pélvica y abdominal.



Los movimientos ondulatorios, rotativos, que por lo general son lentos simbolizan la tristeza; en cambio con los movimientos rápidos, golpes y vibraciones la bailarina expresa alegría.



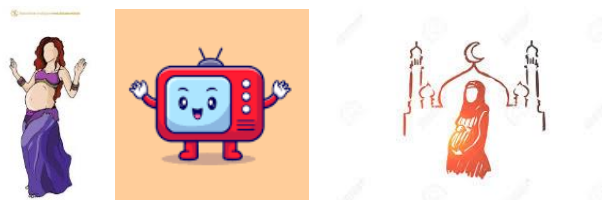
Desde tiempos remotos es característica de las mujeres, sin embargo, existen grandes exponentes masculinos (Mahmoud Reda, Amir Thaleb, Oscar Flores, David Abraham, Mohamed El Sayed, Hakim, Héctor el Turco, Zuel, etc.) Tal como nos muestra en su artículo Sí, los hombres bailan la danza del vientre. Aunque parece una práctica típicamente femenina, también los varones participan (2016), la periodista Prats M.D.



La gran sensualidad de la danza y sus efectos beneficiosos sobre el cuerpo femenino producen una suerte de liberación física y espiritual



Al revisar investigaciones desde el año 2010 es posible observar que en los comunicadores sociales venezolanos como entes promotores de salud y bienestar existe el interés en mostrar a la teleaudiencia los beneficios de la danza árabe. Ejemplo de ello es el reportaje que realizó Riera, A Micros Televisivos transmitidos por Nova TV que destaquen los beneficios de la danza árabe en la salud; donde plantea la relación entre la danza árabe y el parto; recomienda a los medios de comunicación mantener en su programación temas que apoyen los bailes árabes de diversos países con la finalidad de ayudar a mejorar la salud. De igual forma sugiere apoyar iniciativas comunicacionales que divulguen la música, movimientos, atributos y beneficios que aporta la danza árabe a la salud.



Los beneficios de la danza oriental son tanto físicos como mentales. El baile es un buen ejercicio cardiovascular, ayuda a mejorar tanto la flexibilidad como la fuerza. La danza oriental es apropiada para todas las edades y para personas de cualquier constitución, siendo el bailarín quien controla el nivel de exigencia física.



Chaves O, V demostró en su investigación La danza árabe como recurso terapéutico en la condición física de los adultos mayores los beneficios que ésta brinda en todas las etapas del ciclo vital. p. 111-123



La danza mejora la postura; genera "conciencia corporal" ayudando a corregir aquellas que son nocivas y que adoptamos en nuestro día a día. Además, fortalece los músculos de hombros espalda, y abdomen.



### ***BENEFICIOS EMOCIONALES***

Torres P. M, llevó a cabo una investigación titulada Influencia del Programa de Bellydance Fitness en la autoestima de las alumnas de la escuela de danzas árabes Bellydance Arequipa; en la cual determinó basándose en el inventario de Coopersmith que hubo mejoras en la autoestima de las alumnas reduciendo los niveles de baja autoestima de 37,5% a 0%, los niveles de autoestima media de 50% a 25% y se incrementó los niveles de autoestima de 12,5% a 75%. En dicha escuela además de sentirse felices se promueve una alimentación saludable que facilita la producción de neurotransmisores que producen alegría. En <https://repositorio.UCSM.edu.pe/handle/20500.12920/12870>

Por tanto, es indudable que la danza oriental, aumenta la autoestima y mejora la relación consigo misma de forma exponencial. Al mover y agitar la zona del vientre, todas las emociones reprimidas se mueven (lo que no ha gritado, lo que no ha dicho, lo que no ha llorado, etc.). Bailar danza oriental es una forma maravillosa y suave de mover esas emociones para que salgan a la superficie y podamos liberarnos de ellas.



*La mujer cuando baila no reprime las emociones, las siente, y las deja salir.*

Esta danza es una auténtica meditación en movimiento. Hay que estar concentrada para poder ejecutar los pasos. Sobre todo, para trabajar aislamientos y disociación, es imposible pensar en otras situaciones mientras estás **bailando**.

Estar centrada y con conciencia corporal implica tener la mente y el cuerpo en la misma actividad, estar haciendo algo de forma consciente y presente, con los 5 sentidos.

Promueve la socialización. La danza nos une; brindando la maravillosa sensación de pertenecer a un grupo. Ofrece satisfacción por los logros y retos. Hay pasos complejos, combinaciones raras y difíciles que brindan satisfacción al lograrlas.



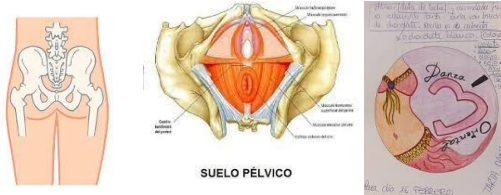
*Otras ventajas de bailar:* favorece el equilibrio y la coordinación; mejora la memoria y el estado de ánimo, lo cual disminuye el riesgo de demencia; disminuye el estrés; brinda más energía.



## ***BENEFICIOS MUSCULO-ESQUELÉTICOS***

En esta danza hay un trabajo corporal muy completo: se fortalecen los músculos de todo el cuerpo, se mejora la flexibilidad y se hace mucho cardio. Se trabajan todas las partes del cuerpo y mejora la musculatura en general.

Pero con el trabajo específico de cadera, mejora la musculatura del suelo pélvico; lo cual es muy importante para las mujeres.



La danza mejora la postura. Las vértebras lumbares van corregidas y la espalda erguida, de forma que es una posición muy saludable. Si bailas por tiempo prolongado tu espalda estará bien colocada; y permanecer en esta postura cotidianamente, te permite caminar más erguida con una espalda saludable.



Se fortalece y flexibiliza la musculatura profunda de la columna. Especialmente la región dorso-lumbar. Al balancear alternativamente la cadera con las rodillas en semiflexión se fortalezcan los cuádriceps, los músculos tibiales y los tríceps surales, mientras que los glúteos y los isquiotibiales se mantienen relajados. Los abdominales inferiores se tonifican junto al periné para mantener el movimiento de caderas.





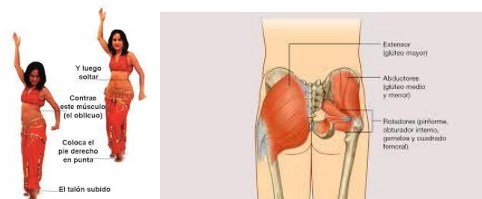
En el movimiento de "camello" y "Anverse", el trabajo ondulante de la columna en el plano sagital y frontal hace que se trabaje con la musculatura profunda de la espalda y el músculo recto mayor del abdomen.



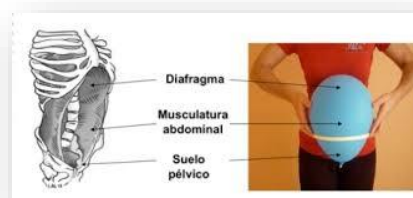
Para realizar ondulaciones o movimientos de infinito aparte de la musculatura profunda de la columna, trabajan los abdominales: el transverso, el oblicuo menor y el mayor.



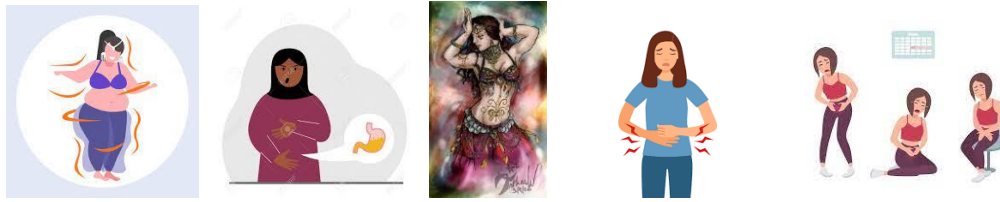
Cuando se realizan pequeños acentos rítmicos con la cadera, trabajan los músculos profundos de la pelvis: el periné, el piramidal, el obturador interno y externo, parte de las fibras de los aductores, el iliaco, el glúteo menor, el cuadrado lumbar, el psoas, etc.



### ***BENEFICIOS METABÓLICOS:***



El trabajo abdominal que se realiza contribuye a masajear las vísceras y la gran mayoría de los órganos que se encuentran en la cavidad abdominal. Este movimiento interno ayuda a aliviar dolores de estómago, malas digestiones, estreñimiento o cólicos menstruales.



El trabajo de las cadenas musculares hace que también se active el periné, por lo que resulta muy beneficioso para las mujeres que sufren pérdidas de orina; así como preparación para el parto y recuperación del posparto.

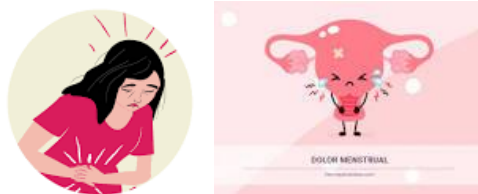


Los movimientos circulares de la cadera, fortalecen los músculos de la región lumbar y abdominal, previene o atenúa las molestias asociadas con la menstruación y ayuda al tránsito intestinal. De igual manera favorece el funcionamiento renal y vesical.



### ***BENEFICIOS GINECOLÓGICOS:***

Cardozo, Cardozo y Campo en su investigación La equivalencia de la danza del vientre a la cinesioterapia en la terapia de la dismenorrea primaria. Relacionan la contribución de la danza oriental para la reducción de la dismenorrea por la semejanza entre sus principales movimientos y los utilizados en la fisioterapia; demostrando la posibilidad de contribución de la cinesioterapia para el alivio del malestar menstrual. Comprobando una vez más los beneficios ginecológicos de la danza árabe.



La futura mamá encuentra múltiples beneficios en la práctica de danza del vientre; el embarazo es un buen momento para cuidar el piso pélvico. La danza fortalece los músculos

que participan en el trabajo de parto. Ayuda a controlar el aumento de peso; ejercita y fortalece los músculos que ayudan a sujetar al bebé durante el embarazo.



Ayuda a mantener la postura adecuada para la espalda. Mejora la circulación sanguínea. Los movimientos favorecen un estado tranquilo y relajado. Incrementa los niveles de autoestima y la sensación de bienestar.



Toro B. en 2018 resalta que todos los movimientos de la danza oriental van acompañados de una respiración consciente, la cual permite mejorar la oxigenación de la madre y del bebé en su investigación 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. En [repositorio.puce.edu.ec](http://repositorio.puce.edu.ec)



De igual forma se sabe que la danza oriental aporta elasticidad a los músculos del suelo pélvico y la estructura ósea de la pelvis. Ayuda a tomar conciencia de la pelvis, el útero y a conectar con ellos. Mover la pelvis es una danza con el bebé, como si se le estuviera acunando.



Como fisioterapeutas, creemos que el movimiento es de las mejores herramientas que tenemos para ayudar a que el bebé llegue a este mundo con el menor sufrimiento posible y deje las menores secuelas en la madre. Consideramos que la combinación del movimiento,

trabajo muscular específico de suelo pélvico, masaje perineal y una buena actitud son básicos para afrontar un embarazo y un parto “saludable”.



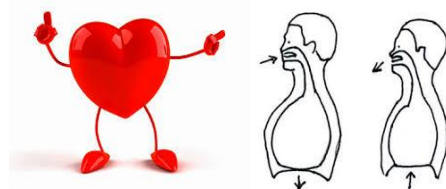
Moran D. realizó una disertación doctoral titulada Beneficios de la danza y musicoterapia como método natural en el trabajo de parto de las pacientes atendidas en el Hospital Gineco Obstétrico Pediátrico Universitario de Guayaquil. Investigación que corrobora los aportes de la autora del presente trabajo.



### ***BENEFICIOS CARDIO-RESPIRATORIOS:***

El ejercicio estimula la circulación sanguínea, una mayor oxigenación favorece la llegada de nutrientes a las células y elimina toxinas, de esa forma mejora el aspecto de la piel.

La danza árabe trabaja por separado diferentes grupos de músculos, permitiendo fortalecerlos y tonificarlos; el ejercitar varios músculos se requiere más oxígeno, lo que obliga al corazón a latir con mayor velocidad y, en consecuencia, aumenta la irrigación sanguínea.



Al bailar se oxigena la sangre, mejora la capacidad pulmonar, baja el colesterol, los triglicéridos, la glicemia y se reduce el estrés, por lo que es muy recomendable en pacientes con riesgo cardiovascular.

### ***CONSIDERACIONES FINALES:***

Para la autora y quienes practican esta disciplina son innegable los beneficios que brinda, muestra de ello es que, en 2017 Ortega S, como estudiante de arte realiza un Registro de las Ediciones del Festival Latinoamericano de Danzas Árabes en Venezuela (FELDAV) desde

2009 hasta 2014 resaltando estos eventos como un fenómeno artístico-creador que deja huella en cada bailarín que participa y en la historia de la danza árabe en Venezuela.  
En <http://hdl.handle.net/10872/17019>.

La autora del presente trabajo con una visión desde la fisioterapia concluye que:

*LA DANZA ORIENTAL va más allá de mover las caderas; es una conexión única con tu esencia.*



*Es una meditación en movimiento que te ayuda a liberar, sanar y transformar no solo el cuerpo sino también la mente y autoconfianza.*



*La práctica de la danza oriental corporalmente es capaz de quemar hasta 300 calorías. Mejora la postura; pues tonifica los músculos paravertebrales. Mejora la digestión y eliminación. Reduce los niveles de colesterol. Es una excelente forma de controlar el aumento de peso en el embarazo; los movimientos pélvicos acunan al bebe antes del nacimiento, y en el posparto favorece el fortalecimiento del suelo pélvico.*



*A nivel emocional disminuye el estrés. Brinda autoconfianza. Aflora la creatividad. Ayuda a crear conexiones cuerpo/mente, desarrollando nuevas habilidades. Empodera. Permite identificar tu esencia y conectar con ella, motivándote para desarrollar proyectos personales y profesionales.*



Como fisioterapeuta he atendido a mis compañeras dictando talleres que les permiten conocer su anatomía, prevenir los factores de riesgo y abordar de manera oportuna las emergencias que pueden presentarse, siempre les digo:



De igual forma fue una extraordinaria experiencia regalarnos un compartir de saberes sobre los beneficios de la danza oriental el Día Internacional De La Mujer debido a que **FUNDAMENTALMENTE CADA PRACTICANTE DE DANZA ORIENTAL SE AMA TAL COMO ES.**



**NUNCA DEJES DE BAILAR**

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Ávila García, M. B., & Quintanilla González, M. C. (2010). Danza árabe como terapia para la rehabilitación del miembro superior con discapacidades temporales.

Cardoso M, T. S, Cardos B, A. y Bedoya C, J. M. (2005) La equivalencia de la Danza Del Vientre a la Cinesioterapia en la terapia de la dismenorrea primaria. En e-fisioterapia.

Chaves Ortiz, V. T., Mancilla Lucumi, A., Vásquez Morales, A., Galvis López, G., & Gamba Díaz, D. P. (2021). Aportes terapéuticos relacionados con el movimiento corporal humano sobre la funcionalidad y calidad de vida del adulto mayor. *Aportes terapéuticos relacionados con el movimiento corporal humano sobre la funcionalidad y calidad de vida del adulto mayor*, 111-123.

Gallego, T. (2007) Bases teóricas y Fundamentos de la Fisioterapia. Ed. Panamericana.

Gilbert A, Carnot P. (1921) Biblioteca de Terapéutica. 2ª Edición. Barcelona. Ed. Salvat. En Lorza G (2012).



Lorza G. (2012) Las definiciones de la Fisioterapia: una referencia para el futuro. UMARESA.CAT

Morán Díaz, E. F. (2019). *Beneficios de la danza y musico terapia como método natural en el trabajo de parto* (Doctoral dissertation, Universidad de Guayaquil. Facultad de Ciencias Médicas. Carrera de Obstetricia).

Oliva Morales, G. R. (2016). *Beneficios y valoraciones de la práctica de la danza oriental en bailarinas de Rashida Dance Academy* (Doctoral dissertation, Universidad de San Carlos de Guatemala).

Ortega, S. T. *Registro de las ediciones del Festival y Encuentro Latinoamericano de Danzas Árabes en Venezuela (2009-2014)* (Doctoral dissertation).

Prats M.D (2016) *Sí, los hombres bailan la danza del vientre. Aunque parece una práctica típicamente femenina, también los varones participan. Artículo de revista.*

Riera, A (2012) Tv, M. T. T. P. N. *Vicerrectorado Académico Facultad De Ciencias Administrativas Y Sociales Escuela De Comunicación Social Maracay–Venezuela* (Doctoral Dissertation, Universidad Bicentenario De Aragua).

Rivera Rodríguez, A. D. P. (2021). *Diseño de un cuestionario para conocer la Concepción de los directores, coreógrafos y bailarines sobre la importancia de la condición física en la práctica de la danza* (Doctoral dissertation, Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia).

Rubio Álvarez, A. (2015). *Kinesia de la danza: Una propuesta de entrenamiento corporal para las cualidades físicas en danza* (Doctoral dissertation).

Toro Bustillos, C. E. (2018). *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* (Bachelor's thesis, PUCE-Quito).

Torres Palao, M. S. (2023). *Influencia del programa Bellydance for fitness en la autoestima de alumnas de la Escuela de Danzas árabes Bellydance Arequipa en el año 2019.*

Xhardez, Y (2002) *Vademécum de Kinesioterapia y Reeducción Funcional: técnicas, patología en indicaciones de tratamiento.* Ed. Ateneo. Bs As. Argentina. 4ta. Edición.