

Biomecánica de la danza del vientre según bases anatómicas

Carlota Costas Franco

carlota.costas.fr@gmail.com

Coautores

Iliana Crespo Cebrián. Ana Casado Pérez

Tutores

Luis Alfonso Arráez Aybar. José Luis Conejo Menor

Resumen: La danza oriental es el legado de la evolución de los bailes más antiguos del mundo. Esta perpetuación es gracias a su poder transformador que tiene origen en sus movimientos, los cuales representan todo un sistema provechoso para el cuerpo. Este ejercicio permite liberar tensiones físicas y psíquicas.

Objetivos: Nos hemos centrado en el análisis cinesiológico de tres movimientos básicos que son los siguientes: desplazamiento lateral de cabeza, círculo de muñeca y círculo de cadera.

Material y métodos: Realizamos una revisión bibliométrica en PudMed.

Resultados: Concluimos que los beneficios de cada movimiento son:

- En el movimiento de desplazamiento lateral de cabeza, en el cual se produce una aproximación-separación respecto al eje craneocaudal en el plano transversal, se ven beneficiadas personas que en el transcurso de sus actividades diarias adoptan una mala postura cervical.
- El círculo de muñeca respecto al eje mecánico del III dedo puede favorecer la flexibilidad de esta articulación, y por lo tanto favorecer todas las actividades a las que está sometida la mano.

Por último:

- El círculo de cadera, al fortalecer todos los músculos de la región lumbar y abdominal, previene o atenúa las molestias asociadas con la menstruación o falta de tránsito intestinal, así como favorece el funcionamiento renal y vesical.

Palabras clave: Danza del vientre. Anatomía funcional. Biomecánica. Cinesiológica. Beneficios.

[Revisión Bibliográfica](#)
[Comunicación Oral](#)

Recibido: 29 marzo 2011.

Aceptado: 1 abril 2011.