



MÁS ALLÁ

Buscar

[Acceso](#) | [Registro](#) | [Newsletter](#) | [RSS Más Allá de la Ciencia](#)

Búsqueda avanzada

[Arqueología misteriosa](#)

[Horóscopo](#)

[Entrevistas](#)

[Reportajes](#)

[Salud](#)

[Opinión](#)

[Blog Más Allá](#)

[Salud alternativa](#)

[Portada](#) » [Salud](#) » [Salud alternativa](#) » [Ritual tribal: Geometría sagrada en movimiento](#)

[Volver](#)

Ritual tribal: Geometría sagrada en movimiento

Más Allá de la Ciencia nº 243

Textos Cristina Menéndez Maldonado

[Comentar](#) [Enviar a un amigo](#) [Imprimir](#)

Las danzas orientales se combinan con disciplinas como el tai chi y el yoga para ofrecer un sensual ejercicio dedicado especialmente a la mujer que la ayuda a armonizar todos los aspectos de su ser.

1. Danza tribal para la armonía en la mujer

La improvisación y la sinuosidad de la danza tribal árabe e hindú, unida a los beneficios del Pilates y el yoga, entre otras disciplinas, han perfilado la esencia del Ritual tribal, una danza-fusión que activa el equilibrio energético de la persona en armonía con el entorno. Sara Rodríguez, instructora de danza tribal, Pilates y yoga kundalini desde hace más de 18 años, es la creadora de esta técnica, cuya finalidad es, según sus propias palabras, propiciar "la conexión real entre el aspecto más sutil del ser y el más denso –o, lo que es lo mismo, entre nuestra parte física y energética– para vivir con plenitud y conciencia". Aunque está pensada esencialmente para la mujer por su conexión con las danzas orientales, cualquiera puede practicarla. Ropa cómoda y una actitud de enlace armónico con el entorno son los requisitos mínimos para sumergirse en esta danza.

El movimiento y el ritmo juegan un papel fundamental en el desarrollo de esta actividad, que tiene como aliados la música y el aroma de los inciensos y en la que la decoración prepara un ambiente acogedor, de tonalidades que recrean los lugares de origen de las danzas empleadas.

CINCO ELEMENTOS

Si el objetivo fundamental del Ritual tribal es la armonía del ser en todos los niveles, las distintas técnicas que engloba sirven a ese propósito al recrear los cinco elementos presentes en la Naturaleza. Una postura con las rodillas dobladas y los pies en contacto con el suelo hace posible el vínculo con el elemento tierra. El tronco bien alineado y una correcta posición de los brazos representan el aspecto más sutil de la energía y se relacionan con el elemento éter. La pelvis perfectamente colocada y una cadera sin rigidez están ligadas al elemento fuego, el motor del baile, en tanto que el pecho se relaciona con el agua por su carácter ondulatorio, que al interpretar la danza focaliza la energía hacia las manos y los dedos, expandiéndose igual que el aire. La combinación de todas las posturas y los giros desde la cadera hasta la cabeza se asocia también al éter, que a su vez engloba el resto de los elementos.

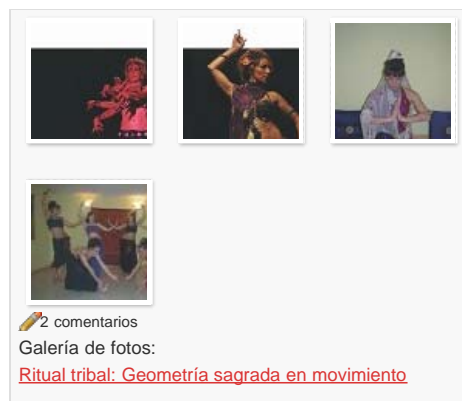
JUEGO DE SÍMBOLOS

El uso de complementos o accesorios habituales en la danza oriental tiene un carácter diferente en el Ritual tribal. Lejos de una finalidad lúdico-folclórica, los crócalos y los cascabeles sirven para "enmarcar" el final de una postura o un movimiento y ayudan a mantener un estado de armonía mental. Los velos encierran una simbología ligada al abandono de la ilusión para despertar la conciencia, en tanto que las espadas y las dagas representan la preparación del guerrero antes de la batalla en una lucha simbólica, de liberación de los miedos, de enfrentamiento a situaciones difíciles y de renuncia al ego. "Esta danza nunca es agresiva, ya que requiere un punto de interiorización meditativo para trascender los límites que nos aprisionan, apostando por nuestro yo verdadero", precisa la instructora. La armonía en el movimiento no implica, sin embargo, un ritmo homogéneo. Mientras los brazos se acompañan a una determinada cadencia, el resto del cuerpo se mueve de manera independiente por áreas (cabeza, hombros, brazos, pecho, vientre, etc.). De ahí la magia de esta danza y la dificultad añadida de sentir nuestro cuerpo como una unidad.

MIRADA Y MUDRAS

La mirada es el elemento más poderoso de esta danza, pues proyecta el flujo de energía generado y transmite el sentido de las palabras recitadas para conectar energéticamente con el entorno.

Los gestos realizados con las manos, o mudras, van ligados a un símbolo que en el caso de las danzas hindúes sustituye a la historia contada en palabras, que en su origen estaba dedicada a los dioses. Cada dedo de la mano simboliza el ser en sus distintas manifestaciones. Así, el pulgar corresponde al cuerpo físico, el índice al mental, el corazón al espiritual, el anular al emocional y el meñique al cuerpo etérico. En este juego figurativo también se representa a las divinidades, especialmente hindúes, lo que, unido a los mudras y a la progresión del movimiento, despierta todos los centros energéticos o chakras, promueve la armonía del ser



2 comentarios

Galería de fotos:

[Ritual tribal: Geometría sagrada en movimiento](#)

Etiquetas

[arabe](#) [danza tribal](#) [energía](#) [hindu](#) [mudras](#) [pilates](#) [ritual](#) [símbolos](#) [tai chi](#) [yoga](#)

PUBLICIDAD

Monográfico ya en tu kiosco



Historia de las apariciones de Lourdes, curaciones increíbles, hechos portentosos en otras religiones, figuras que lloran, guía de fiestas milagrosas.

[Ver más monográficos](#)



humano y deshace los bloqueos. El lenguaje de esta danza incluye la representación de figuras geométricas, fundamentalmente triángulos y círculos, que transmiten palabras.

HISTORIA

A lo largo de la historia la finalidad de la danza se ha teñido de matices intimistas o expansivos, de apertura o meditación en sus diferentes facetas. Por ello puede ser recreativa, ritual o artística. La danza tribal incluye baile improvisado en grupo, que potencia el sentido de unión, como sucede con la danza guedra del sur de Marruecos o con la danza samaa de los derviches sufíes, que está ligada a estados de trance y meditación. El Ritual tribal combina elementos étnicos de tribus del norte de África, Oriente Próximo y el Mediterráneo. Lo improvisado y fascinador de sus movimientos hace que cada bailarina se interprete a sí misma sin una coreografía prefijada y que comparta con todas las integrantes del grupo complicidad y diversión. La danza suele estar acompañada del sonido de la darbuka y sus movimientos ondulatorios tienen pinceladas de la danza folclórica tunecina y del saidí egipcio. Las danzas hindúes son otros ingredientes de este cóctel. Han estado rodeadas siempre de un halo de misticismo y espiritualidad. Representadas en la mitología por el dios Shiva Natarajá, señor de la danza, su escenificación se considera sagrada y por ello han sido ocultadas a los profanos. Los ragas son melodías improvisadas teñidas de heroísmo para la fertilidad de la tierra. La danza odissi, una verdadera poesía visual, que simboliza la fuerza de los movimientos de Bharata Natyam y que teatraliza los textos épicos del Ramayana y el Mahabharata, y las danzas Sadir Nritya, con las que las devadasis recreaban historias para sus dioses, son algunos ejemplos de la importancia artística, religiosa y legendaria de estas danzas de la India. El paso de una sociedad matriarcal a otra patriarcal eclipsó las danzas femeninas y su carácter religioso, que quedaron recluidos en el ámbito privado. Pero ese aliento primigenio se ha conservado casi intacto como un legado que sobrepasa los avatares del tiempo y que ahora se imparte en academias y escuelas de todo el mundo.

La oración a la diosa

La danza Ritual tribal se inicia con una oración o saludo a la diosa, divinidad que engloba toda la energía yin o femenina. Con este gesto se le devuelve su carácter sagrado y se liberan los sentimientos de entrega, gratitud y bendición. Se trata de un saludo de profundo respeto en el que el simbolismo de la flor de loto, como mudra primordial, representa la conexión entre lo más denso y lo más sutil de nuestra energía.

Beneficios

La danza Ritual tribal tiene múltiples beneficios. Desde el punto de vista físico, ayuda a desarrollar elasticidad, incrementa el vigor, la coordinación y la potencia sin que por ello el movimiento deje de ser fluido y sinuoso. Las distintas posturas ayudan a armonizar ambos hemisferios cerebrales, oxigenan el sistema respiratorio e incrementan el flujo sanguíneo, lo que propicia la agilidad mental. "Desde que practico Ritual tribal he ganado en elasticidad y me siento más vital y con una mayor autoestima", señala Ainhoa Fernández, alumna desde hace poco más de un año. Al reunir diferentes técnicas energéticas, como las danzas, el tai chi, el Pilates o el yoga, proporciona todos los beneficios inherentes a ellas. Además, todas comparten un objetivo común: la activación de la reserva de energía en nuestro cuerpo, localizada en la base de la espina dorsal, lo que en yoga se denomina kundalini, que desbloquea nuestros chakras para alcanzar el bienestar. "La energía kundalini representa el aspecto más sutil del punto más denso, como la semilla en la tierra. Los estiramientos y los movimientos del chi kung, el tai chi, el yoga y las danzas, unidos a una respiración consciente, ayudan a esa energía a elevarse", precisa Sara Rodríguez.

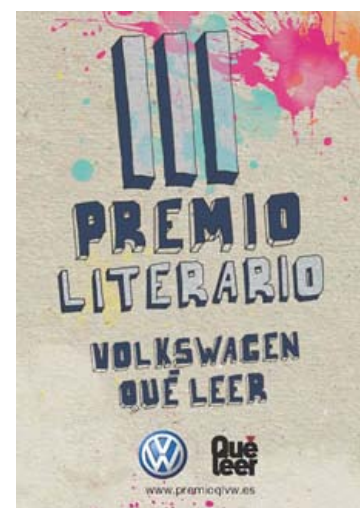
Puntúa el artículo  - Puntuación media  3/5 (56 votos)

Añadir comentario Ritual tribal: Geometría sagrada en movimiento

Añadir comentario

Nombre

E-mail



Top artículos

Últimos Publicados + Leído + Puntuado

+ Comentado

1. Los niños del volcán Lluillallaco: continúa el misterio sobre su muerte
2. Sueños inspiradores: "Los sueños psi se refieren a cuestiones y personajes íntimamente relacionados con quien los experimenta"
3. Osiris, ¿predecesor de Jesús?: Conexiones egipcias de la Navidad
4. La inexplicable desaparición del pequeño Oliver Thomas
5. El ovni que guió a los Reyes Magos
6. Navidad de los ovnis en 1980
7. Dulces navideños: Tradición y simbología mágico-religiosa
8. El origen del belén
9. Cómo realizar sortilegios, hechizos y rituales con nudos mágicos
10. Entrevista con el doctor Francisco J. Rubia: "El estudio del cerebro cambiará la imagen que tenemos del mundo"

PUBLICIDAD

Reportajes

- [Rituales para la nochevieja](#)
- [Buena suerte en fin de año](#)
- [Adornos de Navidad](#)
- [La estrella de Belén: guía y centro del Universo](#)
- [El mundo oculto de los cuentos navideños](#)
- [Fantasmas, por qué creemos en ellos?](#)

PUBLICIDAD

Prosperidad Rituales

Ten Prosperidad en tu Vida Lee aquí cómo. ¡Es Gratis!

www.talisman-gratis.net/prosperidad

ROPA DANZA DEL VIENTRE

Ropa danza del vientre ¡¡¡ AQUÍ !!
 Compara Las Mejores PÁginas Con ASK
Ropa-Danza-Del-Ventre.Ask.com

Danza del vientre

Clases, cursos intensivos, shows Para principiante o profesionales.

www.lydie.org

anuncios Google

Lo + popular

- [2012 alejandria antiguo egipto arqueologia](#)
- [ceremonia ciudades perdidas Egipto egipcios](#)
- [enigmas faraones momias piramides simbolos](#)
- [Tumbas apariciones avistamiento espectros](#)
- [espíritus extraterrestres fantasmas fin del mundo leyendas extraterrestres magia](#)
- [navidad nazis parapsicologia](#)

Para identificar tus comentarios [regístrate](#) o [accede](#) si ya eres usuario.

1 comentarios a "Ritual tribal: Geometría sagrada en movimiento":

lucia (Anónimo) dice (07 / 11 / 2009):

Se imparte en el centro de tecnicas orientales Saada en Madrid

[misterios](#)

[Ovnis](#)

[rituales Templarios](#) [UFO](#) [farmacia natural](#)
[medicina alternativa](#) [medicina china](#) [meditacionesalud](#)
[alternativa](#) [terapias alternativas](#) [Apocalipsis](#)

[Aviso legal](#) - [Acerca de](#) - [Contacto](#) - [Política de privacidad](#) - [Mapa Web](#) - [MC Ediciones](#) - [Passeig Sant Gervasi, 16-20 08022 - BARCELONA](#)

[Rituales Magicos](#)
[Rituales Para Enamorar](#)
[Ropa Danza Del Vientre](#)
[Beneficios Yoga](#)

Animales y plantas

[El Mundo del Caballo](#)
[Ciclismo](#)
[Ciclismo en Ruta](#)
[Mountain Bike](#)
[Vida sana](#)
[Integral](#)
[Decoración](#)
[Proyecto Contract](#)

Coches

[Auto Pasión](#)
[El Mundo del 4X4](#)
[GTI Tuning](#)
[Super VW](#)
[Ciencias](#)
[Más Allá de la Ciencia](#)
[Horóscopos](#)
[Horóscopos](#)

Historia

[Cífo](#)
[Motos](#)
[Moto TT](#)
[Moto Viva](#)
[Motos de Ayer](#)
[Viva Scooter](#)
[Viajes](#)
[Rutas del Mundo](#)

Náutica

[Grandes Esloras](#)
[Náutica](#)
[Yate](#)
[Super Yachts Review](#)
[Guía Comprador de Yate](#)
[Guía Náutica de Charter](#)
[Clasificados y Red](#)
[En Baroo](#)

Hobbies y Deportes

[Armas](#)
[Qué Leer](#)
[TrenManía](#)
[Tecnología](#)
[Data.TI](#)
[TCN](#)
[Tienda](#)
[Números Atrasados](#)

Novedades motor

[Coches](#)
[Todoterrenos](#)
[Tuning](#)
[Motos](#)
[Scooters](#)
[Ciencias](#)

Coches y todoterrenos

[Revista de Coches](#)
[Coches nuevos](#)
[Comparativas coches](#)
[Novedades coches](#)
[Alquiler](#)
[Coches Tuning](#)
[Foro tuning](#)
[Concentraciones tuning](#)
[Videos tuning](#)
[Todoterrenos](#)
[Pruebas 4x4](#)
[Aventuras todoterrenos](#)
[Rutas 4x4](#)
[Comparativas 4x4](#)

Motos

[Motos](#)
[Comparativas motos](#)
[Enduro](#)
[Motos clásicas](#)
[Scooters 125](#)
[Scooters](#)
[Comparativas scooters](#)
[Yamaha](#)
[Enduro](#)
[Rutas en Motos](#)
[Honda](#)
[Kymco](#)
[Piaggio](#)
[Motos 125](#)

Barcos / Náutica

[Amarres barcos](#)
[Yates de lujo](#)
[Barcos pesca](#)
[Motores fueraborda](#)
[Embarcaciones](#)
[Embarcaciones recreo](#)
[Cartas náuticas](#)
[Velero](#)
[Barcos de ocasión](#)
[Barcos recreo](#)
[Títulos Náuticos](#)
[Anuncios clasificados](#)
[Barcos ocasión](#)
[Barcos a motor](#)
[Barco de vela](#)

Horóscopos y Ciencia

[Horóscopo del Mes](#)
[Fantasmas](#)
[Fin del mundo](#)
[Egipto](#)
[Ovnis](#)
[Horóscopo chino](#)
[Egipto](#)
[Horóscopo 2010](#)
[Horóscopo celta](#)
[Tarot](#)
[Horóscopo Mensual](#)

Estilo de Vida

[Ahorro energía](#)
[Medio ambiente](#)
[Ecología](#)
[Sostenibilidad](#)
[Terapias naturales](#)
[Aromaterapia](#)
[Plantas medicinales](#)
[Cambio climático](#)
[Cremas naturales](#)
[Energías limpias](#)
[Foro medicambiente](#)

Hobbies y Deportes

[Novedades libros](#)
[Críticas libros](#)
[Resúmenes de libros](#)
[Libros más vendidos](#)
[Libros](#)
[Trenes](#)
[Armas cortas](#)
[Fusil de asalto](#)
[Rifles](#)
[Pistolas](#)
[Revólveres](#)
[Beretta](#)
[Escopetas](#)
[Armas guerra](#)