

DANZA ÁRABE

www.sindybarreto.com

GUÍA COMPLETA PARA
PRINCIPIANTES EN LA DANZA
ÁRABE:

—
Aprende los movimientos
básicos y disfruta de la
experiencia de re-conectar
contigo misma.

TABLA DE

CONTENIDO

01.
Acerca de mi

02.
Visión tu para qué

03.
Introducción



El conocimiento es poder y el autoconocimiento en empoderamiento

04.
Historia y orígenes de la danza árabe

05.
Técnicas básicas

07.
Consejos útiles

08.
Preparando el cuerpo

09.
Movilidad articular y estiramientos

10.
Ejercicio de respiración

11.
Movimientos de Vibración

12.
Movimientos de Ochos

13.
Movimientos de Ondulaciones

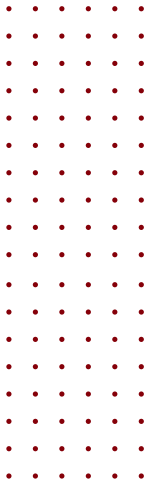
14.
Movimientos de Círculos

15.
Movimientos de Desplazamientos

16.
Ejercicios para conectar con tu poder interior

18.
Lista de Afirmaciones

19.
Ejercicio de Gratitud

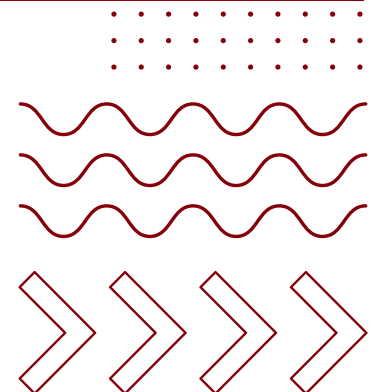


Acerca de mí
SINDY
BARRETO



Como profesora de danza árabe y Coach Ontológica, resuelvo la necesidad de mis estudiantes de conectarse con su cuerpo y su ser interior. A través de la danza, los aliento a sentirse seguros de sí mismos, a expresarse libremente y a encontrar su propia voz y estilo de movimiento.

Además, la danza árabe también puede ser una herramienta poderosa para mejorar la autoestima y la confianza en sí mismos, lo que puede ayudar a resolver problemas emocionales relacionados con la imagen corporal y la inseguridad.



DANZA ÁRABE



VISIONA

Es importante que te hagas una idea de para que vas a leer y realizar las clases y ejercicios que se encuentran en este PDF. Esto podría ser un motor que te de impulso para mantenerte constante accionando en los cambios que deseas lograr.

Antes de iniciar da respuestas a estas dos preguntas:

1. ¿Que quieres lograr al gestionar tu tiempo?
2. ¿Para que lo quieres lograr?



IMPORTANTE

disfruta tu proceso



INTRODUCCIÓN



La danza árabe es una actividad física y cultural que ha existido durante siglos en todo el mundo. Además de ser una forma de arte, es una excelente manera de mantenerse activo y mejorar la salud física y mental. Este PDF es una guía para quienes desean aprender los conceptos básicos de la danza árabe y comenzar a practicarla, mientras redescubren su potencial, aumentan su autoestima y confianza en si mismas.

Ten en cuenta que el texto subrayado lo puedes tocar para ampliar la información

- [10 Beneficios de Practicar Danza Oriental](#)
- [La sensualidad y el empoderamiento en la danza árabe](#)



HISTORIA Y ORIGEN DE LA DANZA ÁRABE



La danza árabe se originó en los países de Oriente Medio y África del Norte. Tiene una larga historia y es una parte importante de la cultura de la región. En la antigüedad, la danza árabe se realizaba en ceremonias religiosas y se usaba para contar historias y transmitir tradiciones culturales. Hoy en día, la danza árabe se ha convertido en una forma de arte muy popular en todo el mundo.

Toca el texto subrayado para conocer más.

- Orígenes de la danza árabe
- Significado de la danza árabe
- El papel de la música en la danza árabe: una exploración de sus ritmos y melodías

TÉCNICAS BÁSICAS

La danza árabe se centra en el movimiento de la cadera y los movimientos fluidos de todo el cuerpo. Es importante tener una buena postura, mantener los hombros relajados y respirar correctamente para realizar los movimientos con fluidez y gracia. Los movimientos básicos incluyen:



- #1 Postura: La postura es esencial en la danza árabe. Debes tener una buena postura con los hombros relajados, la espalda recta y el abdomen contraído.

- #2 Movimiento de cadera: Este es un movimiento de ida y vuelta de las caderas, que se realiza alternando el movimiento hacia la derecha y hacia la izquierda. Para realizarlo, debes tener los pies separados a la altura de los hombros y las rodillas ligeramente flexionadas.



TÉCNICAS BÁSICAS

- #3 Balanceo de brazos: El balanceo de brazos es una técnica básica de danza árabe que se utiliza para equilibrar el movimiento de la cadera. Para realizarlo, debes extender los brazos hacia los lados, con las palmas hacia abajo, y balancearlos suavemente hacia adelante y hacia atrás.



- #4 Respiración adecuada: La respiración adecuada es esencial para realizar los movimientos de la danza árabe con fluidez y gracia. Debes respirar profundamente desde el diafragma y exhalar suavemente para liberar el estrés y relajar el cuerpo.

Recuerda tocar el texto subrayado:

- Los beneficios de una buena postura: más allá de la danza árabe
- 10 movimientos básicos de la danza árabe que todo bailarín debe conocer





ALGUNOS CONSEJOS QUE PUEDEN SER ÚTILES PARA INICIAR

- Practica regularmente: La danza árabe requiere práctica constante para mejorar tu técnica y memoria muscular. Trata de dedicar al menos 30 minutos al día para practicar.
- Conéctate con la música: La danza árabe es una danza de expresión y movimiento, por lo que es importante conectarse con la música para sentir el ritmo y la energía de la danza.
- Presta atención a la postura: La postura es importante en la danza árabe para mantener el equilibrio y evitar lesiones. Mantén la cabeza en alto, los hombros hacia atrás y las rodillas ligeramente flexionadas.
- Aprende los pasos básicos: Antes de avanzar a movimientos más complicados, es importante que te sientas cómodo con los pasos básicos de la danza árabe.
- Encuentra un instructor: Un instructor calificado puede guiarte en tu aprendizaje de la danza árabe, proporcionarte retroalimentación y ayudarte a mejorar tu técnica.
- Sé paciente contigo mismo: La danza árabe puede ser un reto al principio, pero no te desanimes si no te sale bien al principio. Con práctica constante y paciencia, podrás mejorar tu técnica y confianza.
- Disfruta del proceso: La danza árabe es una forma de arte y actividad física que puede ser divertida y gratificante. Disfruta del proceso de aprendizaje y diviértete bailando.

[Consejos y trucos para principiantes en el arte de la danza árabe](#)

PREPARANDO EL CUERPO

Antes de comenzar a bailar, es importante realizar una rutina para preparar el cuerpo y evitar lesiones. Puedes incluir:

- Ejercicios de respiración: Los ejercicios de respiración son una excelente manera de preparar el cuerpo y la mente para la danza árabe. Debes inhalar profundamente desde el diafragma y exhalar suavemente para liberar el estrés y relajar el cuerpo.
- Movilidad articular: Es la capacidad de mover libremente una articulación a través de su rango de movimiento completo. Es decir, se trata de la capacidad de realizar movimientos específicos en las articulaciones, como flexión, extensión, rotación, abducción y aducción, de manera fluida y sin restricciones.
- Estiramientos: Los estiramientos son una excelente manera de preparar el cuerpo para la danza árabe. Debes estirar los músculos de la cadera, los muslos y los brazos.



MOVILIDAD ARTICULAR Y ESTIRAMIENTOS

En este video te comparto una rutina de movilidad articular y estiramientos que te ayudará a mejorar la flexibilidad, reducir el riesgo de lesiones y liberar tensiones acumuladas en tu cuerpo.

Te guiare a través de una serie de ejercicios simples pero efectivos para activar tus articulaciones, estirar tus músculos y relajarte. Esta rutina es ideal tanto para principiantes y puede ser realizada en cualquier momento y lugar.

¡No esperes más para cuidar de tu cuerpo y sentirte mejor en tu día a día!

[Conoce mas...](#)



EJERCICIO DE RESPIRACIÓN



Un ejercicio de respiración recomendado para antes de bailar es la respiración diafragmática. Este tipo de respiración ayuda a relajar el cuerpo y a oxigenar los músculos, preparándolos para el movimiento. Aquí te explico cómo hacerla:

1. Siéntate cómodamente con los pies en el suelo y la espalda recta. Puedes apoyar las manos sobre el abdomen para sentir cómo se mueve al respirar.

1. Inhala profundamente por la nariz, llenando los pulmones de aire y permitiendo que el abdomen se expanda. Siente cómo el aire baja hasta el fondo de los pulmones.

1. Exhala lentamente por la boca, vaciando completamente los pulmones y sintiendo cómo el abdomen se contrae suavemente.

1. Continúa respirando de esta manera, inhalando profundamente por la nariz y exhalando lentamente por la boca.

1. Intenta mantener un ritmo constante y relajado, sin forzar la respiración. Si te sientes mareado o incómodo, detente y vuelve a respirar normalmente.

Este ejercicio de respiración es excelente para reducir el estrés y la tensión antes de bailar. También puede ayudar a mejorar la concentración y la coordinación. Recuerda que la respiración es esencial en la danza, ya que permite que el cuerpo se mueva con fluidez y gracia.

MOVIMIENTOS DE VIBRACIÓN

En la danza árabe, los movimientos de vibración a menudo se usan para enfatizar la música y los ritmos de la danza. Los bailarines pueden usar los movimientos de vibración en combinación con otros movimientos de danza, como giros, desplazamientos y movimientos de brazos para crear una coreografía única y emocionante.

La técnica de vibración requiere mucha práctica y paciencia para dominarla. Los bailarines deben desarrollar una buena técnica de respiración para controlar la velocidad y la intensidad de las vibraciones. Además, es importante que se tenga una buena postura y alineación corporal para evitar lesiones y mejorar la calidad de las vibraciones.

Conoce mas...



1

MOVIMIENTOS

BÁSICOS DE LA DANZA ÁRABE

Vibraciones





MOVIMIENTOS DE OCHOS

Existen diferentes formas de dibujar ochos con la cadera. Se dividen en dos tipos: Ochos dibujados en horizontal y los ochos dibujados en vertical. Ambos movimientos implican el mismo patrón de dibujar constantemente un infinito. La diferencia está en la dirección que se utiliza para realizar el movimiento.

El movimiento debe ser fluido y controlado, manteniendo el equilibrio y la estabilidad durante todo el ejercicio. Además, es importante que te concentres en la respiración y en relajar las partes del cuerpo que no están en movimiento.

En esta clase te comparto como realizar los ochos. ¡Disfrútala!!!

[Conoce más...](#)



2

MOVIMIENTOS

BÁSICOS DE LA DANZA ÁRABE

Ochos



MOVIMIENTOS DE ONDULACIONES

las ondulaciones son uno de los movimientos más importantes en la danza árabe. Se realizan en diferentes partes del cuerpo y en diferentes direcciones, y son esenciales para expresar diferentes emociones y sentimientos. Si quieres aprender a realizar ondulaciones en la danza árabe, es importante que tengas una buena técnica de respiración y control muscular. Además de practicar con un buen instructor.

Recuerda que es importante mantener una buena técnica de respiración y control muscular al realizar una ondulación de torso en la danza árabe. Practica regularmente para mejorar tu técnica y control corporal.

[Conoce más...](#)



3

MOVIMIENTOS

BÁSICOS DE LA DANZA ÁRABE

Ondulaciones



MOVIMIENTOS DE CIRCULOS

Los movimientos de círculos son una parte importante de la técnica de la danza árabe. Estos movimientos se pueden realizar con diferentes partes del cuerpo y se pueden combinar con otros movimientos para crear una coreografía compleja y emocionante. Si estás interesado en aprender la danza árabe, asegúrate de prestar atención a los movimientos de círculos y practicarlos con regularidad para mejorar tu técnica.

Practica regularmente para mejorar tu técnica y controlar mejor el movimiento. Con la práctica, podrás realizar los círculos de cadera con más fluidez y gracia, lo que te permitirá lucir mejor en el escenario. ¡Disfruta de la danza!

[Conoce mas...](#)



4

MOVIMIENTOS

BÁSICOS DE LA DANZA ÁRABE

Círculos



MOVIMIENTOS DE DESPLAZAMIENTOS

Los desplazamientos son una parte fundamental de la danza árabe. A través de estos movimientos, los bailarines pueden desplazarse de un lugar a otro en el escenario de manera elegante y fluida, creando una sensación de movimiento continuo. Los desplazamientos también pueden ser utilizados para comunicar una historia o expresar emociones a través del lenguaje corporal.

Es importante que los bailarines de danza árabe comprendan la técnica detrás de cada desplazamiento para poder ejecutarlos correctamente y evitar lesiones. Además, la práctica constante y el enfoque en la precisión y la fluidez de los movimientos pueden ayudar a los bailarines a mejorar su técnica y su capacidad para contar una historia a través de su danza.

[Conoce mas...](#)



5

MOVIMIENTOS

BÁSICOS DE LA DANZA ÁRABE

Desplazamientos



16.

Ejercicios para conectar con tu poder interior



IDENTIFICA TUS FORTALEZAS Y DEBILIDADES:

Realiza una lista de tus fortalezas y debilidades. Anota al menos 5 fortalezas y 5 debilidades y reflexiona sobre cómo puedes utilizar tus fortalezas para superar tus debilidades.



VISUALIZA

Imagina una situación en la que te sientas segura y confiada. Visualiza cada detalle de la situación y siéntete en ella. Esto te ayudará a crear una imagen mental positiva de ti misma



DECRETA POSTIVAMENTE

Creando afirmaciones positivas y repítelas todos los días. Por ejemplo, "soy una persona valiosa y capaz", "tengo confianza en mis habilidades", "soy digno de amor y respeto".



17.

Ejercicios para conectar con tu poder interior



CUIDA DE TI MISMA

Dedica tiempo a cuidar de ti mismo, tanto física como emocionalmente. Haz ejercicio regularmente, come alimentos saludables y toma descansos cuando lo necesites.



CELEBRA TUS LOGROS

Celebra tus logros, por pequeños que sean. Esto te ayudará a reconocer tus éxitos y a sentirte más segura de ti misma.



PRÁCTICA DE LA GRATITUD

Dedica tiempo a reflexionar sobre las cosas por las que estás agradecida en tu vida. Esto te ayudará a enfocarte en lo positivo y a aumentar tu autoestima.





TE PRESENTO ALGUNAS AFIRMACIONES POSITIVAS QUE PUEDES INCLUIR EN TU LISTA:

- Soy una persona valiosa y merecedora de amor y respeto.
- Tengo confianza en mis habilidades y en mi capacidad para alcanzar mis metas.
- Soy capaz de superar cualquier obstáculo que se presente en mi camino.
- Me siento cómodo y seguro en mi propia piel.
- Aprendo y crezco de mis experiencias, tanto las positivas como las negativas.
- Soy digno de ser feliz y de tener éxito en mi vida.
- Mi autoestima crece cada día más y más.
- Acepto y valoro mis imperfecciones, son parte de lo que me hace único.
- Me siento orgulloso de quien soy y de lo que he logrado hasta ahora.
- Me enfoco en lo positivo y busco soluciones en lugar de problemas.

Recuerda que estas son solo algunas ideas, puedes personalizarlas o crear tus propias afirmaciones que te hagan sentir bien contigo mismo y te impulsen hacia tus metas.



EJERCICIO DE GRATITUD

1. Toma unos minutos al final del día para reflexionar sobre las cosas buenas que sucedieron en tu vida en ese día.
2. Haz una lista de al menos tres cosas por las que estás agradecido. Pueden ser cosas simples, como una sonrisa de un extraño o un delicioso café por la mañana, o cosas más significativas, como la salud de un ser querido o un logro personal.
3. Después de hacer tu lista, tómate unos momentos para reflexionar sobre cada cosa y sentir la gratitud que sientes por ellas.
4. Si te sientes cómodo, puedes decir en voz alta o en tu mente "gracias" por cada una de las cosas en tu lista.
5. Haz este ejercicio cada día antes de acostarte, para recordarte las cosas buenas en tu vida y cultivar una actitud de gratitud.

Este ejercicio de gratitud puede ayudarte a sentirte más positivo y agradecido en tu vida diaria, lo que puede tener un impacto positivo en tu autoestima y en tu bienestar emocional en general.

La danza árabe es una forma de arte y actividad física que puede ser una experiencia enriquecedora para cualquier persona que desee aprenderla.

Con este PDF, deseo haberte proporcionado una guía básica para que puedas comenzar a explorar esta hermosa danza, reconectes con tu poder interior y confianza en ti misma.

Recuerda practicar regularmente, conectar con la música y tus emociones, prestar atención a tu postura, aprender los pasos básicos, encontrar un instructora que conecte contigo, ser paciente contigo misma y disfrutar del proceso de aprendizaje.

**¡QUE TENGAS UNA EXPERIENCIA MARAVILLOSA
APRENDIENDO LA DANZA ÁRABE!**

DANZANDO LAS CREENCIAS



SIÉNTETE LIBRE DE CONTACTARME

 sindybarreto2406@gmail.com  Bogotá - Colombia

 www.sindybarreto.com  +57 316 9214935