

IL MOVIMENTO COME MEDICINA



La danza ha effetti positivi su:

- Perineo e incontinenza urinaria
- Muscoli vaginali fonti di piacere
- Disturbi urinari in gravidanza
- Tonicità generale della muscolatura
- Umore e autostima
- Menopausa

Ecco alcuni esercizi:

■ Esercitare il bacino con spinte e contrazioni. Contrarre la vagina e rilassarla dalle 20 alle 400 volte al giorno. Sdraiarsi con le ginocchia sollevate e oscillare lentamente i glutei su e giù, mantenendo rilassati gli altri muscoli. Ripetere 10 minuti al giorno.

■ Sdraiarsi sulla schiena su una superficie piana, piegare le gambe e inspirare profondamente. Mentre si espira, arrotondare lentamente la zona sacrale, contraendo i glutei e irrigidendo i muscoli di ano, vagina e uretra.

■ Stare in piedi con le gambe divaricate. Coprite con la mano destra la zona anteriore del cavallo e con quella sinistra la zona posteriore, le punta delle dita devono toccarsi. Con entrambe le mani spingete intensamente il pavimento pelvico verso l'alto e contemporaneamente contraete gli sfinteri. Rilassate i muscoli, lasciando scendere il pavimento pelvico.

P&G Infograph

LA DANZA DEL VENTRE

Una panacea per corpo e mente

Aumenta l'autostima, tonifica i muscoli, stimola la circolazione

di PATRIZIA TOSSI

- MILANO -

BASTANO pochi passi di danza, sensuali e aggraziati, per alleviare i dolori dell'anima, entrare in contatto con la parte più nascosta di se stesse e curare alcuni dei problemi muscolari che affliggono le donne.

Dall'incontinenza urinaria ai dolori mestruali, la danza del ventre si sta rivelando un toccasana anche per prevenire l'artrosi delle mani e curare la sciatica.

E' QUELLO CHE emerge da una lunga ricerca effettuata da un gruppo di donne affascinate dal simbolismo magico della danza del ventre, un'arte dalle radici antichissime, nata in oriente proprio per tramandare di madre in figlia le pratiche curative per la muscolatura. L'idea è nata dalla danzatrice Flavia De Marco, in arte Nurya, che ha coinvolto una ginecologa, un'omeopata e alcune psicologhe per dimostrare la validità scientifica

di questo insolito metodo di cura. Sulle note d'oriente, a passo di danza.

«**ABBIAMO** messo a fuoco - racconta Nurya - i principali aspetti curativi di questa antichissima danza. Il più evidente è stato quello emotivo e comportamentale, che ha portato le danzatrici a una maggiore autostima e alla diminuzione della depressione». I movimenti di questa danza aiutano a liberare le endorfine, gli ormoni del benessere, che aiutano a superare depressioni e problemi psicosomatici.

MA NON SOLO. «Le danzatrici - continua Nurya - sono spesso inconsapevoli del bene che fanno al proprio corpo. Durante questa ricerca, ho scoperto che gli esercizi che tramandiamo alle allieve sono gli stessi usati dai ginecologi per curare l'incontinenza

urinaria e il prolasso uterino, vulviti e vaginiti, ma anche la frigidità. Questi aspetti medici sono collegati all'uso di muscoli come il perineo e la pavimentazione pelvica che noi in Occidente normalmente non esercitiamo e che invece vengono mobilitati attraverso la danza del ventre».

LA RICERCA, effettuata su un campione di 200 danzatrici provenienti da tutta Italia e con il parere dei medici, ha messo in luce benefici per tutto il corpo. Un esempio? Le torsioni degli arti rassodano

LE TORSIONI Una buona prevenzione contro la sciatica e l'artrosi

il tono muscolare di braccia, gambe, glutei e ventre, migliorando la tonicità dei pettorali. I movimenti sinuosi sciogliono le articolazioni, potenziano i muscoli dorsali e creano una trazione ideale per la spina dorsale. Le roteazioni delle mani curano e prevenono l'artrosi delle mani, così come

gli spostamenti del busto e degli arti prevenono la sciatica.

INOLTRE, LA danza dei sette veli stimola la circolazione e migliora l'irrorazione sanguinea dell'addome e della zona pelvica. Migliora la respirazione e la coordinazione motoria, così come il funzionamento dell'intestino. Sgonfia e allevia i dolori mestruali. Aggrazia i movimenti e aiuta le donne a ritornare in contatto con la propria femminilità. «Abbiamo lavorato con l'ipnosi su un gruppo di danzatrici - racconta Antonella De Marco, psicoterapeuta - per aiutarle a ridurre e gestire la componente ansiosa, migliorare la fiducia in se stesse prima di uno spettacolo. E' nato così un percorso di studio psicoanalitico sui benefici della danza».

La danzatrice
Flavia De Marco,
in arte Nurya
(Newpress)



Pagina a cura di
MAURIZIO M. FOSSATI
maurizio.fossati@ilgiorno.net

Anche l'amore può trarne i suoi vantaggi

- MILANO -

LA PROSSIMA tappa della ricerca sugli effetti curativi della danza di Salomè sarà quella di capire se possa essere impiegata con successo come terapia di appoggio contro i disturbi dell'alimentazione, come l'anorexia e la bulimia. E' di questo che si occuperà nei prossimi mesi Flavia De Marco, insegnante di danza, insieme alla psicoterapeuta Antonella De

Marco e la psicologa Francesca Sgroi. «Gli esercizi di base - spiega Francesca Sgroi, psicologa - trovano un corrispettivo nella teoria della bioenergetica di Lowen. Quotidianamente, ognuno di noi esercita una contrazione involontaria dei muscoli che, alla lunga, ha delle conseguenze negative sul sistema nervoso. La danza del ventre aiuta a contrastare l'angoscia e a sciogliere la corazza teorizzata da Reich, costituita

da una serie di atteggiamenti muscolari cronici, che portano alla contrazione del torace, del diaframma, delle spalle, della zona anale e di quella pelvica».

UN QUESTIONARIO su un campione di 200 danzatrici ha confermato i benefici della danza dei sette veli. Il 97% delle donne intervistate, infatti, ha affermato di aver avuto un miglioramento a livello

fisico ed emotivo, mentre il 95% ha assicurato di avere ottenuto dei miglioramenti a livello di schiena, circolazione e dolori fisici. Nell'80% dei casi, la danza del ventre ha aiutato le donne a risolvere o ridurre i problemi di frigidità. I risultati di questa ricerca sono stati pubblicati pochi mesi fa nel libro di Flavia De Marco, in arte Nurya, intitolato «La più antica delle danze e il suo potere curativo», edito da Lampi di Stampa.

Pa.Tos.