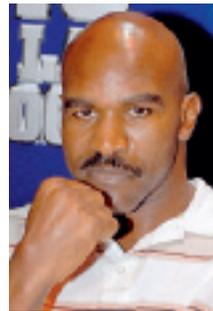




Calcio Cole, Mondiali e amore a rischio

■ Londra
ANCORA guai per il Chelsea. Ashley Cole (nella foto), difensore anche della Nazionale inglese, rischia doppio. Mondiale in forse per lui a causa di un'operazione

per infortunio. Ma anche la sua storia con Cheryl (della band *Girls Aloud*) è in bilico: il *Sun* infatti sostiene che sia in corso un flirt tra lui e una modella, con annesso scambio di sms bollenti.



Boxe Per Holyfield accusa di percosse

■ Fayetteville (Usa)
EVANDER Holyfield (nella foto), noto per l'incontro con Mike Tyson (che gli staccò un pezzo d'orecchio con un morso), dovrà vedersela con i tribunali. Sua moglie infatti

lo ha accusato di averla brutalmente picchiata durante un litigio e ha anche ottenuto un'ordinanza restrittiva: l'ex boxeur non potrà stare a meno di 500 m da lei e dai loro due figli.

Dall'Oriente il segreto per il benessere

Danza del ventre Flavia De Marco, insegnante: «E' perfetta per la salute sia del corpo che della mente»

di Maurizio Maria Fossati

«**IMPARA** a danzare, darai benessere al corpo e all'anima». E' il consiglio di Flavia De Marco, in arte 'Nurya', insegnante di danza del ventre, maestra di ballo orientale, coreografa e, non ultimo, scrittrice. Nurya, infatti, ha pubblicato un libro: 'La più antica delle danze e il suo potere curativo'. Ma non solo. E' anche ricercatrice: ha coinvolto un gruppo di medici e psicologi per dare una validità scientifica alle sue intuizioni e ha creato, così, un metodo di insegnamento adatto a donne di ogni età e costituzione fisica. Ecco la sua esperienza.

La danza del ventre, arte, fascino e armonia di movimenti, oggi diventa anche uno strumento terapeutico per l'altra metà del cielo. Che cosa può curare?

«Il corpo nella sua globalità, ma anche la mente. Dal punto di vista fisico, praticare la danza dei sette veli può dare giovamento a numerosi disturbi femminili. Per esempio, la tonificazione dei muscoli del bacino, della zona perineale e della pavimentazione pelvica contribuisce ad alleviare i dolori mestruali, a prevenire e curare l'incontinenza urinaria e il prolasso uterino. Le torsioni del busto e degli arti stimolano la circolazione e rassodano il tono muscolare della schiena, del ventre, dei pettorali, ma anche di braccia, gambe e glutei. Inoltre, le rotazioni del corpo esercitano un positivo automassaggio all'intestino, mentre le roteazioni flessuose delle mani sono un ottimo esercizio contro l'artrosi. In generale, poi, tutti i movimenti sinuosi 'sciogliono' le articolazioni».

Nurya, adesso parliamo di testa. Quali sono i benefici psicologici che ha riscontrato nelle sue allieve?

«Certamente la danza risolveva il morale e dà sicurezza e autostima. L'allenamento contribuisce a liberare endorfine, i cosiddetti ormoni del buonumore. Possiamo così affermare che entrare nei veli di Salomè aiuta a tenere lontane ansia e depressione. E ci sono vantaggi anche per le ragazze in 'aria di anoressia': nella danza del ventre qualche chiletto in più non di-



SETTE VELI
Flavia De Marco, in arte 'Nurya', durante un'esibizione con alcune delle sue allieve

sturba, anzi sta bene. Quindi, anche chi è vittima di certe psicosi è portata ad accettare meglio il proprio corpo».

Che clima si crea durante lo svolgimento dei corsi, c'è competizione, protagonismo?

«Tutt'altro. Anzi si instaura un'atmosfera di grande solidarietà, una sorta di fratellanza. Io per esempio organizzo corsi misti ai quali partecipano ballerine dai 14 ai 70 anni e questo aiuta la fusione del gruppo. Del resto, la danza del ventre nacque nell'antichità come linguaggio simbolico di comunicazione donna — donna nelle interminabili giornate all'interno del ser-

raglio dell'harem. Non un'esibizione per intrattenere l'uomo, ma un modo per raccontarsi la vita, le emozioni, le speranze di libertà. Danzare era qualcosa di sacro che esprimeva la sensibilità femminile e creava un collegamento con la divinità».

Un tipo di danza che sviluppa grazia e femminilità. E l'eros?

«La letteratura è ricca di racconti che descrivono le danzatrici del ventre come amanti superlative... Sì, favorisce anche quello. Ed è certo che costituisce un'ottima ginnastica pre e post — parto. Per questo, in febbraio, partirò con un nuovo corso: la danza del ventre col pancione».

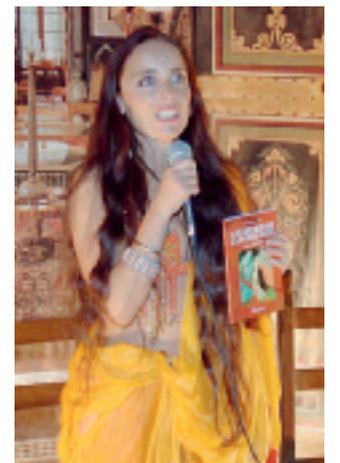
Il libro Il potere curativo del ballo

METTERE nero su bianco le osservazioni raccolte in vent'anni d'insegnamento di danza dei sette veli, i risultati di un sondaggio scientifico sui benefici per la salute fisica e mentale, le storie delle allieve.

Assieme alla grande passione per il proprio lavoro, è questa la molla che ha spinto Flavia De Marco a scrivere 'La più antica delle danze e il suo potere curativo', un libro di 130 pagine, Edizioni Lampi di Stampa, 14 euro. Il 97% delle donne intervistate nell'indagine (200 in totale) ha affermato di avere riscontrato miglioramenti fisici ed emotivi, il 95% vantaggi alla schiena e alla circolazione.

Info sul sito:

www.nurya-danzadelventre.it



IN VETRINA

NORTHWAVE

Evoluzioni in libertà

LO SNOWBOARD

modello 'Risto Mattila' di NORTHWAVE è una tavola da freestyle, molto flessibile e reattiva, realizzata con strisce di carbonio e fibre di vetro Hybrid. Prezzo: 429,95 euro. Info: www.northwave.com.

429,95 €



BRIKO

Sguardi vincenti

LA MASCHERA 'Super Race' della BRIKO è top di gamma tra le maschere racing in grado di garantire il massimo in qualità e tecnologia. Prezzo: 130 euro. Info: www.briko.com.

130 €

EGO

Comodità con stile

LA POLO della EGO modello 'Crotone' è caratterizzata dal contrasto deciso dei colori e dall'incisivo segno grafico del logo del marchio. Pensata per le donne, è perfetta per essere indossata durante i pomeriggi di footing. Prezzo: 59 euro. Info: 02.45701817.



59 €

89 €



ZEIS EXCELSA PER CULT

Allenarsi in allegria

IL MARCHIO CULT propone per la prima volta alla donna una calzatura glamour con un arcobaleno di colori forti e decisi abbinati ad un'estrema cura ai dettagli. Perfetta per la palestra e il tempo libero. Prezzo: 89 euro. Info: 0734.8991.