



## 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](http://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](http://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](http://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.