

IN GOCCE

di Giorgio Dell'Arti

QUANDO BALLARE ERA UN RITO

DA ANTICA CERIMONIA DELLA FERTILITÀ LA DANZA DEL VENTRE È DIVENTATA PER LE DONNE UN'UTILE TERAPIA CHE LAVORA SUL CORPO E SULLA MENTE

DANZA DEL VENTRE

Considerata dagli antropologi la danza più antica del mondo, risale al periodo Neolitico. Al centro dei culti religiosi della Madre Terra, era praticata dai popoli primitivi dell'antica Mesopotamia (VII millennio a.C.), come rito propiziatorio della fertilità, sia per chiedere agli dei raccolti abbondanti, sia per preparare al parto le donne che, danzando, avrebbero sviluppato addome e fianchi rendendoli più forti ed elastici.

ZINGARI

La danza del ventre si è diffusa nei paesi che si affacciano sul Mediterraneo grazie agli spostamenti degli zingari, che a loro volta hanno modificato i movimenti originari della danza mediorientale attingendo alle tradizioni locali. In particolare, alle danze indiane risalgono i movimenti ritmici della testa, le vibrazioni delle spalle, il movimento sinuoso a onda delle mani, le contorsioni e le rotazioni della parte inferiore del busto. Di origine greca è il ritmo *chiftetelli* 16/4; di origine spagnola l'uso del velo, il battere dei piedi, la vibrazione del corpo, l'ancheggiare e le mezze rotazioni del fianco; di origine africana le percussioni, i colpi ritmici di pelvi e di fianchi; di origine italiana l'uso del tamburello.

SHARQI

Stile classico, raffinato e ricco, è danzato nelle corti musulmane e ottomane. Le prime testimonianze si ritrovano nel *Grande libro dei canti* dell'autore di origine persiana Abu Farag. Era ballato in epoca classica in Egitto dalle danzatrici Awawalim, appartenenti al ceto medio-alto, che si esibivano solo davanti ad altre donne.

VARIANTI COL VELO

Esistono diversi tipi di danza, a seconda del numero di veli usati (uno, due, sette, nove). L'origine è incerta, ma è ricollegata al mito babilonese di Ishtar, Dea dell'amore e della sensualità, che per riscattare lo sposo Tammuz, morto, cerca di penetrare nel regno delle tenebre ammantata di sette veli e, ogni volta che attraversa un cancello, ne lascia uno come pegno per essere ammessa.

Flavia De Marco - Nurya
**LA PIÙ ANTICA DELLE DANZE
 E IL SUO POTERE CURATIVO**

Danza del ventre



Notizie tratte da: Flavia De Marco Nurya, *LA PIÙ ANTICA DELLE DANZE E IL SUO POTERE CURATIVO. DANZA DEL VENTRE* Lampi di stampa, 2007, 141 pagine, 14 euro.

RIABILITAZIONE PELVICA

Indicata dai ginecologi anche per curare l'incontinenza che colpisce le donne in gravidanza, prevede esercizi comuni ai movimenti della danza del ventre.

ESERCIZIO DI KEGEL

Sdraiate, tenere le ginocchia sollevate e oscillare lentamente i glutei su e giù, mantenendo gli altri muscoli rilassati e un movimento costante ma lento.

BIOENERGETICA

Fondata da Alexander Lowen, è una forma di terapia che associa il lavoro sulla mente e sul corpo con esercizi specifici e mirati ad aumentare la capacità di provare piacere e gioia, modificando il livello di energia a disposizione. *Grounding* (letteralmente "stare coi piedi per terra") è il processo energetico che si basa su riallineamento del corpo, rilassamento delle tensioni croniche e recupero dell'elasticità. La posizione per raggiungerlo corrisponde a quella base della danza del ventre.

CORAZZA

Contrazione cronica e involontaria delle fasce muscolari, che secondo la teoria di Wilhelm Reich aiuta fin da bambini a difendersi dal senso di angoscia e a diminuire il dolore, ma inibisce la spontaneità e la rabbia per le frustrazioni. La corazzatura della parte pelvica riduce creatività, volitività e bisogno di emergere e realizzarsi materialmente, induce difficoltà di relazione e comunicazione. «Non esiste malato nevrotico che non riveli una tensione addominale» (W. Reich, *La funzione dell'orgasmo*).

SEGNI

Sintomi della corazzatura della parte pelvica: costipazione, lombaggine, escrescenza, cisti ovariche, polipi dell'utero, affezioni vaginali, irritabilità della vescica, anestesia della vagina, piedi freddi e gonfi, intorpidimento, formicolio e varicosi.

FERTILITÀ

Secondo la ricercatrice Reouma Cohen la danza del ventre, coinvolgendo i muscoli pelvici e vaginali, favorisce la fecondazione, ma può danneggiare l'ovulo fecondato.