

REFLESSOLOGIA

Trimestrale di Cultura, Scienza e Tecnica del Benessere

OGGI

Organo Ufficiale Firp

Sped. abb. post. - Pubblicità 70% - Filiale di Milano - Anno 21 - N. 3 - Ottobre 2007

Il benessere fiorisce

www.firp.it



Guarire danzando

È una danza tra le più sacre e antiche, dal potente effetto cataratico e terapeutico. Praticata da millenni, risveglia il potere seduttivo della donna e la riavvicina al suo corpo... Abbiamo intervistato per voi Nurya/ Flavia De Marco, danzatrice e coreografa di danza del ventre e autrice del libro "La più antica delle danze e il suo potere curativo" (Ed. Lampi di Stampa), in questi giorni a Milano per presentarlo al grande pubblico.

Nurya, come ha scoperto la danza del ventre?

Quando avevo 23 anni sono andata a vedere uno spettacolo di Mony Ovadia ed ho assistito a un'esibizione di danza del ventre interpretata da una delle sue attrici, di origine turca. All'epoca questo tipo di danza potevi vederla solo recandoti all'estero. In un attimo ho capito che avrei fatto di tutto per impararla...

Così ho iniziato a studiarla e a partecipare a vari stage con insegnanti e coreografi dei paesi arabi che avevano

aperto scuole in Europa.

Chi la conosceva, che reazione ha avuto quando ha saputo che lei faceva questa danza?

Allora era difficile spiegare... non era come adesso, che la danza del ventre è diventata una moda. C'era chi dimostrava apertamente il suo disappunto, considerando questa danza troppo lasciva e sensuale, o solo un modo di ottenere attenzione o fare soldi. Per tutti eri "diversa". Bisognava essere "toste" per andare avanti...

E lei, perchè è andata avanti?

Sicuramente la danza del ventre mi aveva preso molto, come un amore a prima vista. Non potevo certo abbandonarla solo

per i pregiudizi della gente. Ma avevo anche capito che dietro ad essa si celava qualcos'altro.

Dopo qualche anno mi sono accorta di stare meglio sotto molti aspetti: a livello psicologico non provavo più vergo-

Intervista a Nurya - Flavia De Marco*, autrice del libro "La più antica delle danze e il suo potere curativo"



gna, ero più sicura, avevo più coscienza di me; ma anche a livello fisico mi sentivo diversa. Molte mie allieve, anni dopo me l'hanno confermato: alcune hanno superato problemi tanto fastidiosi quanto, purtroppo, comuni tra le donne, come l'incontinenza urinaria e la frigidity; altre addirittura hanno avuto benefici associando questa danza al loro programma di riabilitazione in seguito ad operazioni, quali l'intervento per il tumore al seno. Alcune di queste esperienze ho voluto raccoglierle nel mio libro: "La più antica delle danze e il suo potere curativo" proprio per dimostrare come la danza del ventre possa essere anche un mezzo di guarigione.

E ora parliamo del suo libro: come è nato e di cosa parla?

Il mio libro è nato dall'osservazione, in seguito alla mia esperienza e a quella di molte mie allieve e colleghe, dei benefici che questa danza apporta, sia all'anima che al corpo di chi la pratica: il più evidente è quello emotivo e comportamentale (maggiore grazia e scioltezza, aumento dell'autostima, diminuzione della depressione) seguito da sblocchi nella sfera sessuale (desiderio più acceso, risoluzione di problemi come la frigidity e l'anorgasmia) nonché da vantaggi nell'ambito della salute fisica (prevenzione e cura di incontinenza urinaria, prolasso uterino, vulviti e vaginiti).

Questi aspetti medici si ricollegano all'uso di muscoli, perineo e pavimentazione pelvica, che noi in Occidente normalmente non esercitiamo e che inve-



la danza del ventre protagonista del libro di Flavia De F

ce vengono mobilitati attraverso la danza del ventre. A sostegno di queste considerazioni mediche ho realizzato una breve indagine: un campione di 100 danzatrici ha risposto a un questionario sugli effetti della danza del ventre confermando i citati benefici.

Le ricerche sono state integrate da letture e studi sulle origini socioculturali di questa antica danza: quando ancora non esisteva la medicina scientifica e la salute era affidata alla magia, la danza del ventre era considerata un rituale propiziatorio per favorire la fertilità. Ma molto probabilmente, nella loro saggezza pratica, le donne dell'antichità avevano già sperimentato che questa danza favoriva le migliori condizioni per l'accoppiamento e la procreazione: mentre loro danzavano scaricando stanchezza, tensioni e liberando endorfine, preparandosi così all'amore, i movimenti sinuosi e intriganti del corpo eccitavano sessualmente i loro maschi.

***NURYE - FLAVIA DE MARCO**
***Danzatrice, coreografa, insegnante e scrittrice. Studia danza del ventre dal 1985 ed è diplomata Anmb, (Associazione Nazionale Maestri di Ballo), Isdas (Istituto Superiore di Danza Sportiva), ed è tecnico Fids (Federazione Superiore di Danza Sportiva) e Coni (Comitato Olimpico Nazionale Italiano) nonché maestra in danza orientale. Dal 1993 insegna questa danza e ne studia i poteri curativi.**

Inoltre, la stimolazione dei muscoli pelvici e perineali rendeva la donna più fertile e preveniva i disturbi ginecologici che potevano ostacolare la fecondazione. Tutto questo ha portato al mio libro, che è costituito da un'introduzione panoramica sulle origini della danza del ventre, con accenni alla dea Madre e alla dea Istar coi suoi sette veli e al popolo gitano che ha "salvato" e conservato questa danza tra le più antiche e sacre. Segue la parte medica, principale obiettivo del libro, completata dai dati del questionario e la presentazione di alcuni esercizi (tratti dai movimenti stessi della danza) per la riabilitazione del perineo. Infine, due parole sugli stili e accessori e su come tutto questo possa scatenare la nostra fantasia... e femminilità. Il libro contiene inoltre la ricerca di cui vi ho parlato: il questionario effettuato da cento danzatrici sui benefici della danza del ventre e quindici racconti spontanei.

Per concludere: qual'è l'obiettivo del suo libro e quale la sua tesi?

Mio obiettivo è far conoscere a tutti l'aspetto anche medico e benefico di questa danza, tanto antica e dei movimenti che la compongono. La mia teoria è che questi si-

Il libro di Nurya - Flavia De Marco "La più antica delle danze e il suo potere curativo" verrà presentato:

L'8 dicembre presso Taus Club a Roma all'interno del festival internazionale Belly Dance
 Il 16 dicembre alle 15,00 a Milano presso la Libreria Esoterica in piazza Missori

nuosi movimenti come "prima e più antica danza" non fossero solo una danza ma fossero anche, oltre a un mezzo di comunicazione, una specie di "cura primordiale femminile", una sorta di "atavica medicina" che permettesse di avere una femminilità sana e un'alta fecondità.

Gli esercizi e i movimenti che eseguiamo nella danza del ventre aiuterebbero la donna a riprendere padronanza

del proprio corpo, del perineo, del pavimento pelvico, della vagina e anche a trovare il punto G. Del resto, nei tempi primordiali i genitali femminili erano considerati magici e misteriosi, pieni di energie e potenze benefiche, erano paragonati in certi casi a dei fiori, a dei frutti o a dei fenomeni naturali. L'intimo femminile trascendeva l'individualità della donna ed era inteso come un tempio, grazie all'identificazione arcaica tra la donna/natura e la divinità.

