

NICOLETTA SIPOS

MILANO - MARZO

Ballare, lo sappiamo, fa bene alla salute. Meglio ancora se si pratica la danza del ventre nella versione più antica. Quella, per intenderci, che veniva eseguita alle origini dell'umanità e conteneva tutta la magia dell'energia femminile, del suo potere creativo e di

guarigione». Flavia De Marco pratica la danza del ventre da più di vent'anni (dal 1995 in veste di maestra col nome d'arte Nurya). È anche autrice del libro *La più antica delle danze e il suo potere curativo* (edizioni Lampi di stampa, Milano). «La cattiva fama di questa forma d'arte è ingiustificata», precisa: «La danza del ventre non veniva praticata in luoghi di malaffare per sedurre gli uomini, ma era riservata agli harem e aveva la funzione di distrarre e sostenere le donne condannate all'exasperante attesa dello sposo. Studi moderni confermano il suo potere curativo e il contributo che dà al benessere femminile sotto il profilo psichico e fisico».

Domanda. Come agisce questo potere curativo?

Risposta. «Eseguito i dolci movimenti tradizionali che riguardano ⇒

«La danza del ventre è un'ottima ginnastica dolce», spiega la danzatrice Flavia De Marco, che ha appena pubblicato un saggio su questa antica pratica. «Ma non solo: studi moderni confermano il suo forte potere curativo e il contributo che dà al benessere femminile, fisico e psichico»

Istanbul. Una esibizione di danza del ventre. Eseguendo i dolci movimenti tradizionali si muovono muscoli essenziali per la salute femminile.

**A RITMO
DI DANZA**

uno, pancia, zona
e perigen, miovin-
scoli che sostengono
cassa, settore uretra
stancabili per il bo-
tanicismo,
ando può essere aff-
to del rivestito?
a graticola svilup-
se intervengono di-
riante, più in gene-
rasi il lecentismo
che calisce una
tra i 30 e i 60 an-
a delle persone che
ono al vergognano di
e, oppure il proble-
abile e la donna del
sinto. Molte mila al-
anna superate, des-
incontinenza, frigi-
livi, vaginiti. E han-
o gravi vantaggi su-
plano paralingua-
ano?

La danza valorizza
sto formidabile e par-
a sicurezza e sostiene
sapevolezza. Essere
di è importante
ver ave-
apporto
miglio-
Il part-
er scap-
rta e so-
da. Ma c'è
Il grami-
tra Wil-
Kich parte
"corazza"
omaggio del-
ciani nepes-
Contrasto
del corpo del



A sin., Flavia De Marco, maestra di danza del ventre col nome d'arte di Nurya.

BUONI MOTIVI PER DANZARE

I principali effetti terapeutici che vengono attribuiti alla danza del ventre

- Rinforza i muscoli del basso ventre, spesso trascurati dalle ginnastiche in Occidente
- Aiuta nei casi d'incontinenza urinaria, anche in seguito a una gravidanza
- Contribuisce a risolvere i problemi di frigidità e anorgasmia
- Aumenta la fertilità
- Rassoda e tonifica i tessuti soprattutto sul ventre
- Migliora l'umore, combattendo la depressione
- Rinforza autostima, automotivazione, sicurezza
- Rende più disinvolte e dinamiche anche nella professione.

collo, torace e spalle. La danza del ventre ha un effetto benefico sul sistema circolatorio e agisce sul sistema d'impulso della persona. I benefici principali della danza del ventre, perché spesso trascurati, sono: la perdita di peso, l'aumento di elasticità, la tonificazione dei muscoli e la riduzione del grasso in eccesso, soprattutto il grasso addominale. Scarta le tensioni e migliora l'assorbimento e l'eliminazione dei rifiuti del sistema.

Q. È un bel lavoro?
R. «Anche non guardando rispetto altre ad occupazioni importanti. L'importante è che alcune volte, anche un collegamento diretto tra le contratture muscolari in contrappunto del nostro corpo e talune forme di cancro. Certo è un lavoro molto faticoso, ma ogni volta che si

del relax non c'è dubbio».

D. Gli anticancerogeni?

R. «Sapevano pure che la danza del ventre può anche aiutare la fertilità. Anzi, lo ne ho constatato gli effetti positivi. Tra le mie allieve ho avuto molte gravidanze al quarantesimo giorno, che riuscite ad avere in un mese e che dopo pochi mesi di pratica sono rimaste in attesa. Non presento miracoli, ma so che il metodo funziona. Sia per curare la sterilità che per impedire gravidanze indesiderate. Danzare può cambiare la vita».

Q. Non sarà un trattamento per tutte, però...?

R. «Vero. Ma raccomandando il proprio corpo lo si può guidare attraverso anni di lavoro e pazienza. La danza del ventre aiuta, tra l'altro, anche durante il menopausa. Un po' può allungare il tempo. Molto più in accordo gli esercizi di compagnia, ogni donna viene incoraggiata dal gruppo. In questo modo, spesso la depressione e l'isolamento vengono evitati».

Q. Aiuta a dimagrire?

R. «No, ma tonifica i muscoli e tonifica la pelle soprattutto nell'area addominale. Si dimagrisce anche da lavoro, ma non solo».

Q. Perché la ballarina si muove così? Come danza del ventre?

R. «Volevo ritrarre in modo un po' romantico del corpo, un po' di fascino, un po' di mistero e un po' di erotismo».

Q. Quali lezioni per principianti può dare?

R. «Lavoro per i principianti ed ho visto che il grande è importante avere una buona tecnica, una buona saggia guida che lo».

Q. Quanto è impegnativa la frequenza di lezioni?

R. «Prevediamo un'ora di lezione a settimana e, se occorre, pochi minuti di esercizio al giorno per rafforzare i muscoli più debilitati. Quanto ai costi, sono abbastanza contenuti: si pagano, in media, intorno a 20-30 euro al mese».

Flavia De Marco