

SI BALLA

contagiosa

le scuole nascono come funghi



Ritmo e movimenti in sincronia: una magia che attira grandi e piccoli. A destra, la danzatrice del ventre Flavia De Marco, in arte Nurya (MDF, Newpress)



La danza di Nurya fa bene alla salute

Muovere il ventre corregge la postura

di PATRIZIA TOSSI

— SAN GIULIANO —

UNA DANZA antichissima dal grande potere curativo, capace di alleviare i disturbi più diffusi che affliggono il corpo delle donne. Movimenti sensuali che riescono a correggere delle posture scorrette, a sbloccare le rigidità della colonna vertebrale, a curare l'incontinenza urinaria e alleviare i dolori mestruali. E' la danza del ventre, un vero toccasana per la salute femminile. Dopo avere sperimentato su di sé i benefici della danza del ventre (nata in oriente proprio per tramandare di madre in figlia le pratiche curative per la muscolatura), la danzatrice Flavia De Marco, in arte Nurya, ha coinvolto una ginecologa, un'omeopata e alcune psicologhe per dimostrare la validità scientifica di questo insolito metodo di cura su un campione di 200 donne provenienti da tutta Italia.

stessi usati dai ginecologi per curare l'incontinenza urinaria e il prolasso uterino, vulviti e vaginiti, ma anche la frigidity. Questi aspetti medici sono collegati all'uso di muscoli come il perineo e la pavimentazione pelvica che noi in Occidente normalmente non esercitiamo e che invece vengono mobilitati attraverso la danza del ventre.

TANTII benefici. Le torsioni degli arti rassodano il tono muscolare di braccia, gambe, glutei e ventre, migliorando la tonicità dei pettorali. I movimenti sinuosi sciolgono le articolazioni, potenziano i muscoli dorsali e creano una trazione ideale per la spina dorsale. Le rotazioni delle mani curano e preven-

LA RICERCA
Dalla depressione ai dolori pre-post parto: numerosi i benefici per l'altra metà del cielo

gono l'artrosi delle mani, così come gli spostamenti del busto e degli arti preven- gono la sciatica. Inoltre, la danza dei sette veli stimola la circolazione e migliora l'irrorazione sanguinea dell'addome e della zona pelvica. Migliora la respirazione e la coordinazione motoria, così come il funzionamento dell'intestino. Sgonfia e allevia i dolori mestruali. Aggrazia i movimenti e aiuta le donne a ritornare in contatto con la propria femminilità. La prossima frontiera della ricerca sarà capire se la danza del ventre potrà essere utilizzata anche per curare i disturbi dell'alimentazione, molto frequenti nelle giovani donne. I risultati della ricerca sono stati pubblicati nel libro di Flavia De Marco «La più antica delle danze e il suo potere curativo», edito da Lampi di Stampa.

CUSAGO, I PIONIERI FABRIZIO PIROVANO E ARIELLA DE GREGORI

Due ragazzi coi Caraibi nel sangue

— CUSAGO —

LA PASSIONE per il ballo lo ha portato ai vertici nelle competizioni nazionali. La storia di Fabrizio Pirovano (nella foto MDF) inizia venti anni fa, quando il latino americano era agli albori in Italia. Assieme ad Ariella De Gregori, sua compagna di ballo dopo aver calpestato le piste da ballo dei locali di mezza Italia ha cominciato a partecipare alle competizioni a premi vincendo due campionati nazionali e altri prestigiosi titoli. Fabrizio Pirovano, divenuto maestro riconosciuto dall'Anmb (asso azione nazionale maestri di ballo) si dedica con passione ai balli caraibici. Come insegnante ha il merito di essere completo sotto tre aspetti fondamentali: l'abilità tecnica, la professionalità del metodo didattico e la grande comunicatività con la quale stabilisce un rapporto confidenziale con i propri allievi. Fabrizio Pirovano da alcuni anni dirige il club Encanto Latino dove guida, assieme a un pool di insegnanti, la scuola di ballo. All'Encanto, Pirovano organizza serate danzanti alle quali partecipano centinaia di amanti del latino-americano.

Mas.Sag.

