

Stregata dalla danza del ventre

Cristina studia e lavora. Solo per caso ha incontrato la danza orientale. E non l'ha più abbandonata perché le ha fatto scoprire una femminilità diversa, fatta di sguardi e gesti, lontana dai soliti cliché

“Oggi gli uomini vengono agli spettacoli con le loro compagne. Mi piace pensare che possano vivere insieme un'esperienza di seduzione, da custodire per i loro momenti più intimi



Ho appena iniziato il mio sesto anno di danza del ventre: non vedevo l'ora! Adoro il ballo da quando ero bambina, eppure non mi aspettavo di innamorarmi a prima vista di una disciplina così particolare. Per anni ho danzato sulle punte, poi sono passata al funky e all'hip hop, finché un problema a una rotula mi ha obbligata a fermarmi. Così la danza orientale, con i suoi gesti dolci, è venuta in mio soccorso. L'ho scoperta grazie a una mia amica, che mi ha iscritto a una scuola di Villareggia, poco distante da Borgo d'Ale, mio paese d'origine. Sono piemontese, ma da un po' vivo a Milano, dove studio all'università. Siccome le lezioni di ballo mi mancavano troppo, ho deciso di frequentarle anche qui. E se non posso vivere senza danza devo ringraziare Nohad Nejmé, l'insegnante con cui ho esordito: con il suo entusiasmo mi ha trascinato fin dai primi minuti e mi ha trasmesso le sensazioni positive della disciplina. Il ballo permette di scoprire tutte le meraviglie del proprio corpo e "stanare" muscoli di cui noi

CHI È

nome: Cristina
cognome: Bosio
anni: 34
peso: 52 chili
altezza: un metro e 68
occhi: castani
allenamento: due ore tre volte alla settimana
piatto preferito: crostata di frutta



occidentali ci siamo dimenticati. A me è successo proprio così. Perché se è vero che i movimenti fondamentali coinvolgono collo, spalle, braccia e gambe, le parti più sollecitate sono la zona pelvica e il perineo: pensate che la ginnastica a cui sono sottoposti tiene lontani molti problemi femminili, dal prolasso uterino all'incontinenza.

Questa disciplina non esige una preparazione atletica e si adatta a tutte: le acciugline rinforzano tutti i muscoli, mentre le più formose bruciano i rotolini (lo *shimmi*, il "tremolio" dei fianchi, è una manna per pancia e glutei!). E poi concentrarsi per andare a ritmo con il gruppo scaccia qualsiasi pensiero fosco. Ogni volta che vado a lezione stressata e nervosa, torno a casa distesa e positiva. Non siete ancora persuase dei meriti della danza del ventre? Sappiate allora che i suoi gesti sinuosi vi aiuteranno a ritrovare la vostra femminilità (spesso la vita che facciamo ci trasforma in schiacciasassi). I costumi stessi, per l'effetto vedo-non vedo dei foulard con i pendagli e le monetine, dei corpetti ricchi di paillettes e delle gonne ricamate, rendono molto sensuali. Infine, giocare con gli sguardi e le movenze aggraziate e lievi ha un potere di seduzione infinitamente più alto rispetto a certe scollature a cui ormai siamo abituati. Per saperne di più, potete leggere il libro della mia insegnante, Nurya: *La più antica delle danze e il suo potere curativo* (Lampi di Stampa). ■

Cristina Bosio