

ANTICHISSIMA PRATICA DALLE TANTE VIRTÙ "TERAPEUTICHE". COME DIMOSTRANO UN LIBRO E UNO STUDIO

# Potere curativo della danza del ventre

di Rosella Magni

**A**mmaliatrice e seducente? Non solo.

Flavia De Marco, in arte Nurya. Dopo venticinque anni di pratica e d'insegnamento di danza del ventre e autrice del libro "La più antica delle danze e il suo potere curativo" (Ed. Lampi di Stampa) non crede che l'antichissima danza abbia solo un effetto di accrescimento della femminilità e della sensualità.

## Utile contro il vaginismo

L'artista (maestra diplomata e tecnico federale Fids Coni) è convinta, suffragata da una ricerca seria ed epidemiologica effettuata attraverso un questionario a duecento donne che danzano regolarmente, degli effetti terapeutici di questa "ginnastica" riportata nella letteratura di tutti i tempi, da Salomè al Cantico dei Cantici. Ed è questo approccio scientifico che le ha permesso di coinvolgere in questa ricerca una serie di specialisti che affrontassero con lei i disturbi più frequenti delle donne legati alla sfera sessuale.

Tra questi Pinella Valente, specialista in ginecologia e ostetricia di Milano che, dopo alcuni anni di danza, ha deciso di sostenere la ballerina per un corso specifico di "Danza Benessere" dove, insieme ad una psicologa, una fisiatra e una psicoterapeuta, potesse sostenere le problematiche femminili: «L'esperienza dell'anno scorso è stata pilota e sono convinta che questa danza possa essere una possibilità terapeutica per alcune patologie», sottolinea Valente, che aggiunge: «Terapia molto meno "me-

dica" ma sicuramente giocosa, leggera e di approccio facile. I casi più frequenti sono legati a problematiche come dispareunia (rapporti dolorosi) e vaginismo, ma anche casi di incontinenza urinaria da sforzo che, dai racconti delle allieve, hanno avuto miglioramenti. Nell'attività di quest'anno stiamo procedendo con l'osservazione "clinica" delle allieve, facendo un controllo ginecologico

prima e dopo il corso, per una valutazione dell'entità del sintomo e per analizzare dunque il dato oggettivo».

## Benefici alla schiena

La danza del ventre viene considerata una ginnastica dolce che permette di migliorare la riabilitazione dei muscoli del perineo (insieme dei muscoli che formano il pavimento della ca-

vità pelvica), importanti per sostenere gli organi interni, per il parto e che hanno un ruolo fondamentale nel rapporto sessuale: «Gli effetti non ricadono solo sulla sfera sessuale», sottolinea Flavia De Marco. «ma danno beneficio alla schiena poiché alcuni esercizi sono di puro stretching mentre altri sbloccano il tratto lombo-sacrale, dorsale e cervicale, così come migliora la circolazione sanguigna essendo una vera e propria ginnastica».

## Storie di "guarigione"

Sono numerose le storie di donne che Flavia De Marco ha raccolto in tanti anni di insegnamento: «La danza del ventre mi ha aiutato moltissimo», racconta A. B., 57 anni, «importantissimo è stato il lavoro delle braccia: per un tumore al seno ho subito l'asportazione dei linfonodi e ho avuto in seguito grossi problemi di gonfiore al braccio. Con la danza e con l'uso preponderante delle braccia, il gonfiore è sparito».

Mentre J. O., 50 anni: spiega: «Soffrivo di incontinenza e dello stato di abbattimento in cui ero caduta, le medicine e le varie terapie avevano risolto solo in parte i miei problemi, la guarigione totale l'ho avuta quando ho praticato con serietà e con impegno, e all'inizio senza saperlo, la danza del ventre».

## 200 donne

Il sondaggio è stato condotto fra le partecipanti a un corso di danza del ventre e poi valutato in sede scientifica

## Una mano all'autostima

A migliorare è anche la propria autostima: «E' una danza», racconta Z. M., 42 anni, «che fa recuperare dal cassetto in cui erano state nascoste la sensualità e la femminilità e che invoglia a usarle non solo a fine erotico ma soprattutto per l'affermazione e la gratificazione di sé».

(Info [www.nurya-danzadelventre.it](http://www.nurya-danzadelventre.it))



La più antica delle danze e il suo potere curativo  
Flavia De Marco  
Ed. Lampi di Stampa, 2007  
144 pag. € 14,00

