

Nata in Oriente migliaia di anni fa, oggi è usata come una vera e propria cura. Perché fa bene al fisico e alla mente ed è perfetta anche per le neomamme

Abiti succinti e cinture di chiffon con Amedaglie e sonagli. Poi il ritmo cattura il corpo, che inizia a muoversi e a oscillare in un turbinio di forza e sensualità. Sono gli ingredienti base della "raqs sharqi", la danza del ventre. Chi la pratica, assicurano gli esperti, ha la sensazione di essere cullata e il dondolio quasi ipnotico della pancia riporta alle proprie origini, alla nascita, mentre la mente si libera da blocchi e tensioni.

■ Dal punto di vista fisico, questa danza è un vero allenamento per muscoli e articolazioni e un massaggio profondo per ogni organo. Così, di lezione in lezione, il corpo si scioglie diventando sempre più sinuoso.

curarsi con la danza del ventre

Cancella i tabù

La danza del ventre è conosciuta nel mondo come belly dance, ballo dell'ombelico, perché ogni movimento nasce dal centro del bacino per poi coinvolgere gambe, busto, braccia, mani e ogni parte del corpo, che vibra e si coordina in un tutt'uno armonico, dando il via a un ballo gioioso e sensuale.

■ I gesti risvegliano l'energia sessuale e fanno bruciare 300 calorie in un'ora.

■ Questo ballo è anche una ginnastica che tonifica il corpo, mentre le rotazioni del bacino assottigliano la vita e rinforzano gli addominali. Ogni vibrazione e ondulazione della pancia, infine, massaggia gli organi del ventre. Tutti esercizi mirati, insomma, ma anche capaci di contrastare ansia, stress, rabbia repressa e vecchi tabù.

“tonifica



IL BALLO DELLA VITA

Questa danza millenaria era un ballo sacro per la Grande Madre, Ishtar, dea della terra, della luna e della fertilità. Nelle diverse epoche è stata dedicata a divinità, come Iside, Innana e Venere, nella convinzione che ogni gesto fosse in grado di dispensare energia e propiziare abbondanza.

■ Movenze e passi sono stati tramandati di madre in figlia e usati per aumentare il desiderio sessuale del compagno, ma anche per concepire la prole e propiziare un parto veloce e indolore.

■ Un inno alla vita, insomma, e alla femminilità. Oggi come allora, ogni danzatrice mette in scena l'intensità di un rapporto, l'energia del concepimento e la sacralità della procreazione.

Manipura, l'energia dell'ombelico

Il benessere? Secondo la tradizione orientale è il risultato di un perfetto equilibrio tra tutti i chakra, i 7 punti dell'energia vitale. Si tratta di veri e propri vortici disposti su una linea immaginaria che, dalla testa al bacino, divide il corpo in due parti simmetriche.

■ Sono i chakra a presiedere funzioni fisiche, intellettive ed emozionali.

■ Nella zona tra ombelico e diaframma c'è Manipura, il chakra associato al fuoco, al sole e al colore giallo. Un punto vitale, che genera calore e regola l'assimilazione del cibo e il funzionamento di stomaco, fegato, pancreas e intestino.

■ Sul piano psichico, invece, questo chakra governa le emozioni più istintuali e profonde e la volontà.

■ Un "blocco" di Manipura dà problemi digestivi, ma anche tristezza, ansia, frustrazione, rabbia, depressione, paura e senso d'impotenza.

■ Le continue vibrazioni e ondulazioni di pancia e bacino della danza del ventre mirano, quindi, a ripristinare l'equilibrio di Manipura e a donare un profondo benessere psico-fisico.



Rassoda i muscoli

Indicata a donne di ogni età, la danza del ventre rassoda il tono muscolare di braccia, gambe, glutei, ventre e pettorali. È un valido esercizio per la spina dorsale, che previene e cura difetti posturali e mal di schiena. Scioglie le articolazioni e giova ad artrosi e reumatismi. Non solo: stimola la circolazione sanguigna; potenzia la respirazione; combatte problemi digestivi e stitichezza; migliora la coordinazione motoria; rafforza la muscolatura del bacino e allevia i disturbi dell'apparato uro-genitale femminile, come incontinenza, vulviti, vaginiti e problemi legati al ciclo mestruale; infine, potenzia il desiderio e combatte frigidità e anorgasmia.

A colpi di shimmy contro lo stress

Movimenti sensuali, corpetti succinti, veli e gioielli in un tripudio di trasparenze e colori che scoprono il corpo e fanno sentire ogni donna bellissima e seducente. Tutti sentimenti che rafforzano l'autostima.

■ Il ritmo giocoso del ballo aiuta ad accettare il proprio aspetto fisico e qualche chilo di troppo, ma anche a vincere

inibizioni e condizionamenti esterni.

■ La danza, poi, è individuale, ma è sempre sostenuta dalle altre donne del gruppo di ballo. Le danzatrici, infatti, si muovono insieme dando vita a un'unica coreografia, che sembra parlare di un mondo femminile fatto d'amicizia e condivisione.

■ Infine, a colpi di shimmy, cioè con i

movimenti ritmici e più violenti di petto e bacino, ogni danzatrice "butta fuori" le emozioni represses: ansia, rabbia eccetera. Il gesto viene sottolineato dal tintinnio festoso di medagliette e sonagli, che pendono dalle cinture. Così, ogni colpo di shimmy esprime anche la voglia di vivere e la forza di un'energia finalmente ritrovata.

ANCHE DOPO IL PARTO

La danza del ventre è particolarmente adatta in alcune fasi della vita di una donna. Qualche esempio? Durante la gravidanza e dopo il parto, perché è perfetta per rieducare pavimento pelvico e perineo. Nel periodo della menopausa, invece, combatte depressione e sbalzi d'umore.

■ Il tutto, però, con un'unica avvertenza: prima di iscriversi a un corso di danza del ventre-terapia, è sempre bene sentire il parere del proprio medico di fiducia e, quando si è in gravidanza, è consigliabile sottoporsi prima a una visita ginecologica per avere il parere di un esperto.

gli addominali e previene i reumatismi"

Servizio di Roberta Leggiero. Con la consulenza di Flavia De Marco, insegnante di danza del ventre-terapia.

VIVER SANI e Belli Milano 2008