

## DANZE ORIENTALI

“La danza è il linguaggio nascosto dell’anima” (M. Graham)  
“La danza è una poesia in cui ogni parola è un movimento” (M. Hari)



La danza del ventre, chiamata così da metà '800 in Occidente, è considerata la forma di danza più primitiva. Le sue origini risalgono alle antiche culture orientale e mediorientale. Il nome arabo che la identifica è “Raqs al Sharqi”, che tradotto significa appunto “danza dell’est” o “danza orientale”.

Sebbene oggi molti la considerino una danza seducente, intesa ad intrattenere un pubblico maschile, in realtà per tradizione era eseguita dalle donne per le donne, come parte di antichi rituali di fertilità e di cerimonie religiose legati al culto della “Dea Madre” che venne rappresentata dalle civiltà in modo diverso e con diversi nomi, come ad esempio: Afrodite, Iside, Venere, Ishtar, Ceres etc. La danza orientale, tramandata fino ai giorni nostri, rappresenta il risveglio dell’energia femminile e dell’equilibrio corpo-mente-anima.

La danza, in generale, possiede un aspetto “magico”, forse più di altre forme d’arte, in quanto permette di oltrepassare il controllo mentale, liberarsi dei pensieri e andare oltre, concentrandosi sulla propria presenza e sul proprio essere. Ciò ci permette di esprimere le nostre emozioni e aumentare la nostra capacità di sentire e percepire attraverso il corpo, tutto quello che ci circonda. Risulta così essere uno strumento molto potente per affermarsi, riscoprirsi e capirsi.

Con l’apprendimento dei movimenti base propri di questa danza, possiamo riprendere coscienza del nostro corpo ascoltando cosa si muove quando facciamo un gesto. Molti di questi movimenti non rientrano nella nostra quotidianità, ad esempio quelli che coinvolgono direttamente il ventre, ma cominciando a conoscerli iniziamo un percorso che potrà dare fiducia al nostro corpo, sicurezza interiore e maggiore spinta nel procedere nella vita e nei gesti di ogni giorno.

In questo modo abbiamo la possibilità di lasciar entrare maggiori sensazioni e stimoli esterni e allo stesso tempo possiamo lasciar riaffiorare le emozioni soffocate; veniamo così in contatto con i nostri blocchi, ricominciamo a percepire ogni nostra parte fisica e amplifichiamo i sensi che con il passare del tempo sono stati offuscati dalle nostre chiusure e paure. Questo ci permette di aprirci al mondo esterno ed interiore, accogliere tutto ciò che c’è di nuovo e allo stesso tempo rilasciare le tensioni presenti in noi.

Particolare attenzione va posta ai benefici che derivano dalla pratica di questa danza. A livello fisico ha effetti positivi sulla postura migliorando portamento e armonia nel muoverci, sulla circolazione, favorisce il rassodamento e la tonificazione della muscolatura. Aumenta la flessibilità della colonna vertebrale sia a livello lombare che cervicale.

Per quanto riguarda la parte superiore del corpo, infatti vengono coinvolte:

- \* le spalle e le braccia, sempre in movimento e coordinate;
- \* il seno per il portamento eretto, alla base di ogni danza;
- \* i fianchi, zona lombare e gli addominali con notevoli benefici agli organi interni dell’apparato femminile.

Per la parte inferiore del corpo vengono coinvolti:

- \* i glutei e le cosce, i polpacci e la muscolatura dei piedi.

I movimenti della danza orientale permettono, quindi, da un lato di rafforzare e rassodare la muscolatura, dall'altro la rendono più sciolta e flessibile in quanto allentano le tensioni muscolari. Altri benefici riguardano le articolazioni e la respirazione.

A livello mentale, invece, accresce l'autostima, aiuta notevolmente a sviluppare il buon umore e scioglie lo stress. La delicatezza nei movimenti, la grazia, l'eleganza e la vitalità sono tutti elementi che permettono ad una persona di accrescere la fiducia in se stessa e di sentirsi meglio col proprio corpo. Come ogni attività che impegni una persona mentalmente, durante la pratica distoglie l'attenzione dallo stress della vita quotidiana e permette di riprendere lucidità mentale.

Con il tempo questa danza è capace di far riaffiorare la nostra femminilità, la grazia e l'armonia presente in noi, diventiamo più sicure, acquistiamo consapevolezza di ciò che siamo, di ciò che vogliamo e di ciò che facciamo e questo proprio per l'energia che ha in sé, per tutto ciò che è capace di muovere dall'interno del nostro centro emozionale.

Infine la danza del ventre prevede esibizioni di ballo sia come solista che all'interno di un gruppo. Ciò permette di migliorare la qualità della vita sociale, sviluppando la capacità di coordinazione e collaborazione all'interno di un gruppo di lavoro.