

VareseNews

Varese come il Cairo, spopola la danza del ventre

Pubblicato: Mercoledì 28 Gennaio 2004

✘ Arrivano alla spicciolata, all'ora dell'aperitivo serale, dopo una giornata di lavoro o di studio. Il richiamo è forte, quasi vitale, c'è la necessità di raccogliere energia, di raggiungere un equilibrio interiore che si perde per strada nei giorni vorticosi che siamo ormai abituati a vivere. In una palestra di Varese ragazze e madri di famiglia si ritrovano a compiere un rito antichissimo, quello di una danza universale, praticata fin quando le donne rimasero libere, un ritmo sacro e liberatorio che un tempo serviva a ritrovare, nell'intimità femminile, l'archetipo della Grande Madre. "Raks sharqui", la danza orientale, che dalla fine dell'Ottocento si conosce come "danza del ventre", ha folgorato Ileana Maccari, nata ad Alessandria "non d'Egitto, purtroppo", insegnante elementare a Castiglione Olona e guida riconosciuta di oltre cento allieve sparse tra Varese, Carnago e Lainate.

✘ «Ci sono arrivata per caso, mi è sempre piaciuto ballare, ho seguito corsi di flamenco, di funky, e nel 1995 ho conosciuto Paola Broggi, la prima interprete varesina della danza, e iscritta ai suoi corsi a Busto Arsizio, Gallarate e Milano», spiega Ileana. «La passione era forte e ho deciso di proseguire il cammino, perfezionandomi con maestri riconosciuti, da Jamila Zaki a Irene Borg, a Tarek Awad Alla, seguendo seminari all'estero con insegnanti e coreografi di fama internazionale come Saad Ismail e Mo Geddawi, quest'ultimo medico e fondatore della prestigiosa Reda Dance Troupe del Cairo. Non deve meravigliare che spesso siano uomini a insegnare i segreti della seduzione femminile, in oriente tutti danzano con le movenze della danza del ventre e sono numerosi i corsi di danza folkloristica maschile. In Egitto, tra l'altro, per evitare dannose contaminazioni e preservarne la tradizione, la danza del ventre è riservata alle donne locali». Le ragazze si preparano per il riscaldamento, alcune sono vestite con la tradizionale gonna lunga morbida e il bolero ricamato che lascia scoperta la pancia, la vita ornata da cinture con le medaglie che risuonano al vibrare dei fianchi. La danza del ventre è un lungo lavoro dentro se stessi, una vera e propria disciplina che trae energia dal suolo, una "danza di terra" che esprime lo scorrere dell'energia vitale. Allieve e insegnante si mettono in cerchio e incominciano la lezione, un costante allenamento delle spalle, del busto e dei fianchi, per arrivare a riacquistare la respirazione addominale, quella più profonda e salutare, usata dai bambini. Al suono degli oud, i liuti arabi, del kanun, una cetra dalla voce dolcissima, duf e darbuka, i tamburi più usati, le danzatrici del ventre sciolgono tensioni muscolari, allenano dolcemente mani, dita e collo, muovono il bacino indipendentemente dal busto, con grande beneficio di tutta la colonna vertebrale. La musica che accompagna le esibizioni è composta appositamente, elaborata da antichissime melodie tramandate spesso solo oralmente. Suscita sentimenti contrastanti e i movimenti della danzatrice variano a seconda del suo carattere: a ritmi percussivi sono accompagnati movimenti secchi del bacino, onde sinuose rivestono dolci armonie, se il tempo è veloce i movimenti sono tutti verso l'esterno, lentezza significa introspezione.

✘ «La danza del ventre è adatta a tutte le donne, non ci sono limitazioni né di età né di caratteristiche fisiche e tra le mie allieve ci sono ragazze del liceo e sessantenni, anche se la fascia media d'età è compresa tra i 30 e i 40 anni. Nel gruppo c'è molto affiatamento, ci si trova anche fuori dalle lezioni, ci si parla e si confronta, qualche volta le ragazze devono superare la diffidenza di fidanzati e mariti. All'inizio non è facile, molte vogliono vedere subito i risultati, alcune non accettano la loro rigidità, il fatto di non avere mai utilizzato muscoli che permettono il movimento di una parte del corpo indipendentemente dalle altre. Occorre molta pazienza, esiste una "fase del silenzio" in cui la danza viene interiorizzata», dice Ileana Maccari, laureata in filosofia e appassionata di discipline orientali. I benefici della danza praticata in Mesopotamia dalle sacerdotesse della dea Ishtar per invitare gli uomini a perpetuare la specie e portata nei paesi arabi da zingari provenienti dal nord dell'India, secondo gli studi dell'esperta inglese Wendy Buonaventura, sono in effetti molteplici. «Il corpo si snellisce assumendo un portamento più armonioso, braccia, gambe, glutei si rassodano, il ventre si appiattisce, i muscoli pettorali si tonificano e di conseguenza anche il seno. La posizione fondamentale della "danza araba", come è chiamata in Egitto, prevede che il bacino venga mantenuto in retroversione e ciò permette alla zona lombare della schiena di rimanere distesa, alleviando i dolori dovuti a posture scorrette», afferma la danzatrice. Non solo, ma i movimenti di testa, spalle, torace e addome rafforzano i muscoli paravertebrali, lo spostamento dei fianchi aumenta l'afflusso di sangue nel basso addome, favorendo un migliore drenaggio, la depurazione dalle tossine e un importante aiuto nella cura dei disturbi ginecologici. La danza è movimento, e il movimento, oltre a beneficiare il sistema cardiocircolatorio, manda maggior nutrimento in ossigeno e sali minerali alle ossa, prevenendo l'osteoporosi, cui vanno soggette le donne dopo la menopausa. Inoltre la danza del ventre è indicata per la cura delle discopatie: grazie a un maggior apporto nutritivo, aumentano gli spazi tra una vertebra e l'altra, poiché i dischi, ben irrorati, si gonfiano. E tutta l'energia che si riversa sul ventre, può accompagnare più felicemente anche la nascita di una nuova vita. I particolari movimenti del bacino sono ottimi per la preparazione al parto, la muscolatura si rilassa e l'"ondeggiamento" accompagna le contrazioni, attenuando il dolore. Daniela, Samantha, Donatella, Monica, terminano la lezione e chiacchierano con il cronista. Spiegano come il ballo serva a cementare le amicizie, a creare gruppo, a rinnovare e rinsaldare l'equilibrio interiore.

✘ Il corso funziona come calamita per nuove energie, Ileana è un ottimo leader che sa motivare le allieve e interessarle alla storia e alla cultura della danza, alle potenzialità fisiche ed estetiche che essa può offrire se praticata con saggezza. Spesso quando si esibisce nei locali coinvolge le ragazze a ballare con lei, le spinge a vincere la timidezza del contatto con il pubblico, a saper riconoscere il proprio corpo, a "sentirlo" vivo e ad apprezzarlo, così com'è. La danza che il cattolicesimo ha sconfessato, giudicandola peccaminosa, restituisce così alla donna una parte consistente del suo essere, quella femminilità primitiva che affascinò anche Gustave Flaubert, in viaggio per l'Egitto. Che è poi il segreto di una giovinezza mantenuta nel tempo, in piena armonia e serenità. E, di questi tempi, non è poco.

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it