

VareseNews

La preparazione al parto? A Ternate si fa con la danza del ventre

Pubblicato: Mercoledì 1 Giugno 2005

 Movimenti delicati e armoniosi che seguono, in un crescendo di sensualità, le flessuose melodie della musica orientale. Veli colorati, cimbali e bastoni. E ancora boleri, cinture e medaglie. La danza del ventre è tutto questo e molto di più.

A svelarne i segreti sarà **Ileana Maccari**, appassionata di culture orientali, che da anni pratica e insegna con passione questa antica disciplina. Venerdì 3 giugno alle 21.30 al Parco Berrini di Ternate Ileana proporrà un suggestivo spettacolo aperto a tutte le donne che «vogliono sentire e vivere meglio la propria femminilità attraverso una maggiore consapevolezza del proprio corpo».

Benefici psicologici ma non solo. Sembra infatti che i particolari movimenti del bacino e le flessioni della colonna vertebrale siano indicati non solo per la cura delle **discopatie**, ma siano soprattutto utili per la **preparazione al parto**. Come ci spiega Ileana «durante la danza gli spazi tra una vertebra e l'altra aumentano e i dischi vertebrali si gonfiano facendo riversare tutta l'energia del corpo sul ventre. La muscolatura si rilassa e l'ondeggiamento accompagna le contrazioni, attenuando il dolore».

Lo spettacolo è organizzato dalla biblioteca comunale di Ternate, in collaborazione con la Pro loco. Sempre a Ternate, per chi volesse cimentarsi in prima persona con questa antica disciplina, sarà possibile iscriversi al corso di danza del ventre organizzato dal Comune nell'ambito dell'edizione 2005/2006 di Ternate Corsi.

[Redazione VareseNews](#)

redazione@varesenews.it