

Sei depressa? Curati con la danza del ventre

Pubblicato: Venerdì 22 Settembre 2006

✖ «Secondo la teoria psicologica della bioenergetica, in ogni persona, alle varie contratture muscolari, corrispondono blocchi emotivi: smuovendo determinate zone si ha modo di aumentare la consapevolezza del proprio corpo e il contatto con sé stessi». Quello appena descritto è solo uno degli effetti positivi della danza del ventre, forma di movimento che le varesine da alcuni anni hanno scoperto grazie a **Ileana Maccari**, filosofa esperta di discipline orientali e da sempre appassionata di danza. «Per anni ho studiato danza moderna e jazz. Poi nel 1995 sono approdata alla danza orientale passando attraverso l'esperienza del funky e del flamenco. Ho approfondito la tecnica dell'uso del velo, dei cimbali, del bastone e del tamburello e ho intrapreso lo studio della darabuka, lo strumento a percussione che tipicamente accompagna la danza del ventre».

Una passione quella di Ileana, che, da buona filosofa, ha approfondito anche le origini storiche della disciplina che insegna. «La danza del ventre ha assunto questa denominazione alla fine dell'Ottocento, quando i viaggiatori francesi recatisi in Oriente rimasero colpiti dai movimenti sinuosi e frenetici dell'addome e del bacino delle danzatrici. Il suo vero nome é RAKS SHARKI (danza dell'est, danza orientale): essa è una delle forme più antiche di espressione artistica. Agli inizi era collegata ai riti in onore della Madre Terra e strettamente connessa alla religione. Repressa per secoli a causa dei movimenti femminili sinuosi che la caratterizzano, è stata tramandata e poi diffusa dagli Zingari che, a partire dall'India, si spostarono verso Occidente. In seguito si sviluppò soprattutto nella zona che va dal Maghreb alla Turchia, passando per il Medio Oriente. Lo stile egiziano è oggi considerato quello classico».

✖ Ma quali sono i benefici di quest'affascinante disciplina? «La danza promuove il ritorno alla respirazione addominale, quella dei bambini, più naturale e profonda e permette l'abbandono di quella toracica, più superficiale, tipica delle persone ansiose: a questo scopo alcuni suoi principi sono utilizzati nella preparazione al parto. Anche la musica che accompagna i movimenti riveste un ruolo fondamentale: favorisce in chi la ascolta la concentrazione ed induce uno stato di rilassamento. Permette il recupero delle energie e l'accettazione del corpo: per questo si può considerare una terapia antidepressiva specifica per le donne». Ma Varese come ha risposto alla provocante danza?. «Devo dire che in Provincia di Varese ho trovato un terreno fertile. Nel giro di pochi anni, grazie all'impegno e alla passione di alcune allieve, sono riuscita a costituire un vero e proprio corpo di ballo, il "Nashat", e sono sempre più numerose le occasioni in cui siamo chiamate ad esibirci. E' cresciuto in maniera esponenziale anche il numero di corsi organizzati: sto per iniziare corsi a Brebbia, Gazzada, Varese e anche in provincia di Como, a San Fermo della Battaglia. Sto ancora raccogliendo adesioni: per venire incontro alle numerose richieste ho dovuto organizzare corsi sia serali che in pausa pranzo. Di una cosa sola mi rammarico: purtroppo alla crescita dell'interesse si accompagna anche la crescita di insegnanti improvvisate che, non conoscendo a fondo questa antica disciplina, finiranno per danneggiarla».

Per le informazioni dettagliate sui corsi di Ileana si può telefonare allo 347/8744510.

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it

