

Danza del ventre e danza hawaiana: sensualità e fascino a beneficio della salute

Pubblicato: Mercoledì 21 Settembre 2022



Danzare è una delle espressioni culturali e artistiche più antiche. È **affascinante accostarsi alle danze di altri Paesi**. Che, con le movenze del corpo e la simbologia a cui rimandano, consentono di conoscere culture diverse, ma anche di far emergere da se stessi potenzialità inesplorate, con benefici per la salute e per l'autostima.

Un modo di celebrare il corpo femminile, e le sue forme, è **la danza del ventre**. Una danza sensuale ed elegante che esprime lo scorrere dell'energia vitale e che si svolge facendo muovere, appunto, il ventre. I movimenti di questa danza sono **anche propedeutici al parto** perché rendono più elastica e tonica la muscolatura del bacino.

«La danza del ventre è **adatta a tutte le donne di qualsiasi età e corporatura e numerosi sono i benefici** che essa procura a chi vi si accosta, sia per il corpo, sia per la mente. È una danza ricca di fascino, che aiuta a sentire e vivere meglio la propria femminilità, un'arte che dona armonia al corpo ed alla mente e che infonde benessere in chi la pratica» **spiega Ileana Maccari**, danzatrice, insegnante e coreografa di danza del ventre e danza hawaiana (hula), che con la sua **associazione A.S.D Nashat di Varese, affiliata Uisp**, organizza nella sede di via Lombardi corsi di danza del ventre e di danza hawaiana di tutti i livelli, online, in orario serale e nella pausa pranzo, con lezione di prova gratuita.

Sono ormai **più di 15 anni che Ileana porta sul territorio varesino gestualità e movenze** di altri

paesi, facendo scoprire alla donna nuovi modi di muoversi e di valorizzare le proprie forme. Chi ha detto, infatti, che le ballerine devono essere tutte magre e leggere? Spesso la danza è anche un rituale che rimanda alla fecondità e alla natura. **Un esempio è la Hula.** «La Hula è l'essenza e lo **spirito delle isole Hawaii**; inizialmente nata come rituale sacro è diventata in seguito una danza di intrattenimento. La hula è una danza ricca di significato e ogni movimento racconta sempre elementi di una storia descritta nel canto; le **danzatrici rappresentano aspetti della natura e della vita** – spiega Ileana – La hula hawaiana è una danza molto **dolce ed espressiva** che rimanda ad un contatto profondo con la natura, ad una armonia tra sé e l'ambiente circostante. Essa riporta all'essenza del nostro essere, alla femminilità e all'espressione di coralità».

Oltre ai corsi, l'Asd Nashat organizza durante l'intero anno **seminari e stages** di danza del ventre, di hula hawaiana, di danze polinesiane, di **tribal bellydance, di tribal fusion**, di danza afro, di bollywood dance, di danza tradizionale indiana, di improvvisazione, di portamento ed eleganza e molto altro. Tutto nell'area corsi Uisp di via Lombardi a Varese (zona viale Borri, Ospedale di Circolo) e in provincia. Per informazioni contattare l'associazione al 347/8744510.

SPECIALE UISP – Tutti gli articoli su VareseNews

di A cura di UISP Varese