

Alle Bustecche si balla come sulla spiaggia in Polinesia

Pubblicato: Mercoledì 2 Ottobre 2024



I dati relativi al peso e altezza degli italiani portano a stimare, nel biennio 2020-2021, che il **43% della popolazione adulta è in eccesso ponderale**. Nello specifico: il 33% è in sovrappeso e il **10% è obeso**. Oltre un italiano su quattro (26%), inoltre, dichiara di sentirsi **stressato** spesso, il 9% addirittura ogni giorno, così che circa un italiano su tre (34%) vive lo stress come una **condizione cronica**.

Dati che danno la **misura della vita poco salutare che conduciamo**. Ci muoviamo poco, mangiamo troppo (e spesso male) e ci sentiamo sempre sotto pressione, cosa che apre la strada a **patologie fisiche e mentali**. Lo sport è la medicina a cui ricorrere per star bene. La danza, inoltre, con la sua componente artistica e ludica, riesce a coinvolgere anche le persone meno motivate. In particolare, le **danze antiche** sono quelle che **riconnettono alla natura** e donano benessere.

LA HULA

«La danza hawaiana (hula) ben **si adatta a compensare lo stress e ritmi frenetici** di vita del mondo in cui viviamo. Molto forte è in questa danza il **rapporto con gli elementi naturali**, che arrecano profondo benessere al nostro corpo. Anticamente, quando la hula era ancora a tutti gli effetti una danza sacra, gli allievi che entravano nelle accademie (halau) per studiarla, prima di iniziare le lezioni di canto, musica e danza, venivano mandati da soli sulla riva del mare, anche per un po' di tempo, affinché attraverso il ritmo del mare potessero ritrovare il loro ritmo interiore. **Solo dopo aver trovato o ritrovato il loro ritmo personale**, erano pronti ad iniziare il canto, la danza e lo studio della musica» spiega **Ileana Maccari**, danzatrice, insegnante e coreografa di danza del ventre e danza hawaiana, già

presente sul territorio da diversi anni.

LA DANZA DEL VENTRE

Un'altra "medicina" è la danza del ventre, una delle **forme più antiche di espressione artistica**. Le sue origini si perdono nella notte dei tempi e se ne ritrovano tracce in luoghi più diversi e lontani: fra le decorazioni delle caverne preistoriche ed in alcune sculture, nelle danze delle donne Maori della **Nuova Zelanda, in alcune danze africane, nella Hula polinesiana**. I movimenti femminili ed estremamente naturali che la caratterizzano sono nati con la donna stessa. Gli **spostamenti dei fianchi** aumentano l'afflusso sanguigno nel basso addome, mantenendo gli organi interni irrorati e favorendo un maggiore drenaggio e conseguente depurazione dalle tossine, forniscono un aiuto per i disturbi intestinali e ginecologici e prevengono problemi di prolasso e rilascio dei tessuti.

I corsi – di danza hawaiana e di danza del ventre – sono organizzati dall'**A.S.D. Nashat di Varese, affiliata Uisp**, per tutti i livelli, da quello iniziale a quello avanzato, in orario serale e nella pausa pranzo, con lezione di prova gratuita. C'è la possibilità di frequentare corsi e lezioni anche online. L'A.S.D. Nashat organizzerà inoltre 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. Il tutto nell'area corsi Uisp di via Lombardi a Varese. Per info: 347/8744510.

SPECIALE UISP – Tutti gli articoli di VareseNews

di A cura di Uisp Varese