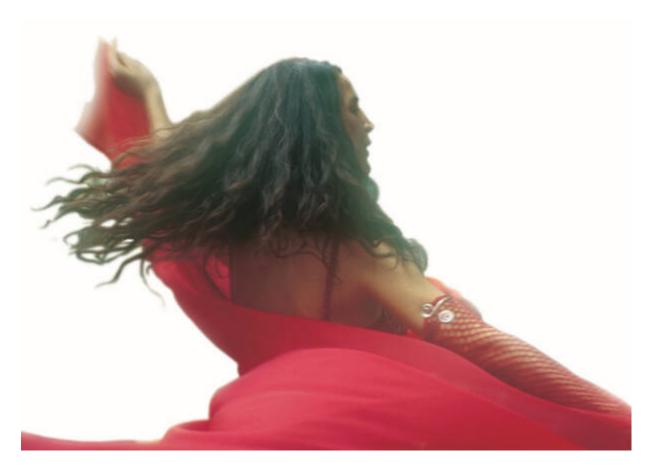
VareseNews

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 conduciam**o. 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 natur**a 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 madre 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 hawaian, 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