

Danza Orientale e Hula Hawaiana per ritrovare l'armonia

Pubblicato: Mercoledì 23 Settembre 2026



Radicata al suolo, fluida nei movimenti e incredibilmente liberatoria: **la danza è una vera ricarica di energia** capace di trasformare il modo in cui abitiamo il nostro corpo. Lontana da rigidità e stereotipi, la pratica delle arti etniche come la **danza orientale e la hula hawaiana** insegna a risvegliare muscoli spesso dimenticati, unendo forza, coordinazione e profonda espressività.

La danza orientale lavora in modo mirato sulla **postura** e sull'isolamento corporeo: la **retroversione del bacino** distende la zona lombare e **allevia le tensioni alla schiena**, mentre i movimenti articolati di **torace e addome** rinforzano la muscolatura profonda. È una disciplina che affina il **controllo motorio**, stimola la **circolazione** e invita a ritrovare una **respirazione addominale profonda**, perfetta per scaricare lo stress accumulato.

A questa si affianca la **hula hawaiana**, una danza che unisce la grazia del **racconto all'energia pura della terra**. Dietro la morbidezza dei gesti delle mani e delle braccia — che evocano gli elementi della natura e il ritmo dell'oceano — si cela un lavoro muscolare intenso e completo: la **posizione costantemente piegata sulle gambe** e l'oscillazione del bacino tonificano glutei e cosce, sviluppando stabilità, resistenza ed equilibrio. È una **disciplina al tempo stesso vigorosa e poetica**, capace di donare una sensazione immediata di serenità e connessione con se stesse.

Insieme, queste pratiche offrono un **percorso completo di benessere accessibile** a qualsiasi età e conformazione fisica. Per mettersi alla prova e sperimentare in prima persona questi benefici, **l'Associazione Nashat** propone corsi strutturati per accompagnare le allieve sia nella tecnica sia

nell'espressività, con percorsi aperti a tutti i livelli di preparazione. Le lezioni sono condotte dalla danzatrice, insegnante e coreografa Ileana Maccari e si tengono presso **l'area corsi UISP in Piazza De Salvo a Varese**, con la possibilità di frequentare anche online. Per maggiori dettagli e iscrizioni è possibile contattare l'associazione al numero 347 8744510.

SPECIALE UISP – Tutti gli articoli su VareseNews

di A cura di UISP Varese