

Visto aspettando la cicogna A Varese, il primo corso di danza del ventre per future mamme

Il pancione risveglia l'odalisca che è in noi

«Essere incinte non vuol dire rinunciare alla sensualità. E poi così esercitiamo proprio i muscoli più coinvolti al momento del parto», raccontano le allieve di Ileana Maccari e Maria Elisa Ginelli, l'insegnante e la ginecologa che hanno reso questo ballo un efficace allenamento prenatale. Per il corpo e per la psiche...

di Rosanna Frati
Varese, aprile.

Una gonna di raso lunga, che nasconde i piedi nudi, un corpetto color bronzo luccicante con frange che coprono appena la pancia di sette mesi di gravidanza, i morbidi fianchi scoperti: nonostante sia incinta, la bionda Marina Bianchi, brillante allieva di uno speciale corso di danza del ventre, appare come un'affascinante odalisca. I suoi movimenti riportano alla mente scene di harem dove donne bellissime e veiate, al ritmo di una musica ipnotica, ondeggiavano e scuotono bacino, spalle e seno. Una danza di seduzione che non lascia scampo ai maschi: come ottenne Salomè la testa di Giovanni Battista da Erode, se non con questa danza dei sette veli?

L'obiettivo di Marina e delle altre però non è affatto quello di accendere il desiderio maschile, bensì... prepararsi al parto, al giorno in cui verrà alla luce il suo secondogenito, Diego.

Quello che si tiene a Varese, presso l'associazione Nashat (che in arabo significa energia), è probabilmente l'unico corso di danza del ventre riservato alle donne incinte. Marina ha già una figlia, Marysol, 18 mesi, ma ai tempi della prima gravidanza questo insolito e originale corso pre-parto ancora non esi-



"SI PUO' PRATICARE DALLA 15ª SETTIMANA"



IN COSTUMI TIPICI

Varese. Qui accanto e nell'altra pagina, le allieve del corso di danza del ventre mentre si allenano. Alcune di loro hanno sostituito il tradizionale corso di preparazione al parto proprio con la danza.

Lezioni di 90 minuti

È possibile frequentare il corso di danza del ventre, condotto da Ileana Maccari, con la consulenza della ginecologa Maria Elisa Ginelli, dalla quindicesima settimana di gravidanza. E si può continuare fino al giorno prima del parto. Per partecipare alle lezioni occorre prima iscriversi all'associazione Nashat di Varese, affiliata all'Uisp e registrata al Coni. Il costo dell'iscrizione è 25 euro, mentre un mese di corso costa 60 euro, ossia 15 euro a lezione (che dura 90 minuti). Per ulteriori informazioni, telefonate al numero 347.8744510.



PARTENZA DA SEDUTE

Varese. Nel tondo le due ideatrici del corso, Ileana Maccari, 41 anni, e la ginecologa Maria Elisa Ginelli, 54, con un tamburello. A destra, le allieve nella prima fase della lezione, in cui restano sedute.



steve, mentre Marina già sognava di diventare una provetta danzatrice di *raks sharki* (nome originale della danza del ventre): «La mia passione per quest'arte è nata in Egitto, dove anni fa ho lavorato per sei mesi. Dopo la nascita di Marysol ho seguito un cor-

"Durante le pause sentiamo i consigli della dottoressa"

so per principianti e avrei dovuto passare al secondo livello quando mi sono accorta di aspettare un altro bambino». Fortuna che, a novembre dello scorso anno, la sua insegnante Ileana Maccari, con la con-

sulenza tecnica della ginecologa Maria Elisa Ginelli, ha inaugurato una serie di lezioni adattate alle esigenze delle donne in stato interessante, altrimenti Marina avrebbe dovuto smettere.

«Pur di seguire il corso di Ileana mi sobbarco due ore di auto tra andata e ritorno, nonostante il pancione», racconta la bionda danzatrice,

che vive in un paesino quasi al confine con la Svizzera. «Trovo di grande utilità anche i consigli della ginecologa, che trasformano queste lezioni di ballo in un corso pre-parto, ma molto più coinvolgente».