

La danza del ventre non è più esotica e fa star bene

Fascino, femminilità, armonia e benessere: è racchiusa in questi quattro concetti l'essenza della danza del ventre, un tempo mero simbolo d'esotismo e oggi sempre più praticata anche nel nostro Paese non solo per la sua intrinseca eleganza ma anche per le comprovate virtù "terapeutiche".

La denominazione "dance du ventre" risale alla fine dell'Ottocento ed esprime lo stupore dei viaggiatori francesi di fronte ai frenetici e sinuosi movimenti dell'addome e del bacino delle danzatrici orientali, ma il nome originario è Raks sharki, ovvero danza dell'Est, e la sua origine si colloca in epoche arcaiche, legata ai riti in onore della Madre Terra e strettamente connessa alla religione. «Se ne trovano tracce fra le decorazioni preistoriche delle caverne e in alcune sculture, nelle danze delle donne Maori della Nuova Zelanda, in balli africani e nella Hula polinesiana», spiega Ileana Maccari, che pratica e insegna già da diverso tempo questa danza orientale, alla quale si è avvicinata nel 1995, dopo essersi dedicata per anni a danza moderna jazz, funky e flamenco. Ha studiato inizialmente con Paola Broggi, allieva di Raqia Has-

san, e successivamente con Jamila Zaki e Irene Borg, approfondendo parallelamente la tecnica dell'uso del velo, dei cimbali, del bastone e del tamburello mediante la partecipazione a specifici workshop. Di recente ha inoltre intrapreso, seguita dal maestro Tarek Awad Alla, lo studio della darabuka, lo strumento a percussione che tradizionalmente accompagna la danza del ventre. Guida del suo cammino artistico è attualmente Mo Geddawi, co-fondatore della Reda Dance Troupe del Cairo. La grande passione sbocciata in lei per questa disciplina artistica orientale l'ha portata ad applicarvisi a livello professionistico, con risultati notevoli, tanto che oggi insegna in diverse scuole di danza, palestre e centri benessere a Varese e in altre località della provincia, fra cui Brebbia, Carnago, Lainate e Luino, tiene seminari anche fuori dai confini del Varesotto e ha portato il suo spettacolo sui palcoscenici di Lombardia, Piemonte, Liguria e Toscana, riscuotendo ovunque grande successo. Per quanto riguarda Varese, applauditissima è stata la sua esibizione alla CoopUf di via De Cristoforis nel dicembre scorso, così come apprezzato è stato il suo in-

tervento, nel mese di luglio, all'aperitivo musicale del mercoledì nel salone della Fondazione Molina, finalizzato non solo a intrattenere ma altresì a far conoscere la danza del ventre e i benefici che apporta anche agli anziani. «Non c'è un limite d'età per accostarsi e possono praticarla tutte le donne, quale che sia la loro corporatura», spiega Ileana. «Il corpo si rilassa e si scioglie, si snellisce e assume un portamento più armonioso: la zona lombare della schiena rimane distesa così da alleviare i disturbi dovuti a posture scorrette, i muscoli che si trovano vicino alle vertebre si rafforzano offrendo un miglior sostegno alla colonna vertebrale, gli spostamenti dei fianchi aumentano l'afflusso sanguigno nel basso addome, fornendo un aiuto per i disturbi intestinali e ginecologici e prevenendo problemi di prolasso e rilascio dei tessuti. Inoltre questa disciplina promuove il ritorno alla respirazione addominale, quella dei bambini, più naturale e profonda, e l'abbandono di quella toracica, più superficiale, tipica delle persone ansiose». Per informazioni sui corsi si può chiamare il numero 347.8744510.

Francesca Bonoldi