LegnanoNews
Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

La danza del ventre è “rakadu”

Damiano Franzetti · Wednesday, April 12th, 2023

Rakadu in turco significa **gioire.** Mai come in questo periodo post pandemico si sta sentendo parlare di ansia sociale, stress, incapacità di stare in mezzo agli altri, disagio per il proprio corpo. **Disturbi che si riducono fortemente quando si inizia a ballare.** La **danza del ventre**, ad esempio, è adatta a tutte le donne, di qualsiasi età e corporatura, e numerosi sono i benefici che essa procura a chi vi si accosta, sia per l’organismo che per la mente.

I giovani spesso trovano risposte sbagliate alle difficoltà. **Anche per la fase adolescenziale è indicata la danza** che contribuisce a creare momenti di socializzazione, insegna l’importanza delle regole, consente di stare con gli altri e scaricare la tensione fisica ed emotiva.

«La **danza orientale si basa sull’improvvisazione**, aspetto che la rende un’arte creativa e liberatoria: **ogni danzatrice si esprime con il proprio stile,** legato alla sua personalità ed alle sue emozioni – spiega **Ileana Maccari**, danzatrice e insegnante di danza della **Asd Nashat affiliata a Uisp** – La musica araba che accompagna i movimenti riveste un ruolo fondamentale: favorisce in chi la ascolta la concentrazione ed induce uno stato di rilassamento».

«Il **corpo si rilassa e si scioglie**: esso viene coinvolto nella sua interezza (non solo il ventre) e vengono mobilitate anche **parti che generalmente si usano poco e sono piuttosto irrigidite** – continua l’insegnante – Il corpo si snellisce ed assume un portamento più armonioso. Le **braccia, i glutei, le gambe si rassodano**, il ventre si appiattisce, i muscoli pettorali si tonificano e, di conseguenza, **anche il seno**».
La caratteristica principale di questa danza è la **capacità di isolare i movimenti**, cioè muovere una determinata parte del fisico tenendo immobili le altre: ciò consente di aumentare la consapevolezza del proprio corpo e il contatto con sé stessi.

Questa disciplina, inoltre, 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: anche a questo scopo alcuni suoi principi si utilizzano nella **preparazione al parto.** Permette il **recupero delle energie,** l’accettazione del corpo e viene pertanto usata come terapia antidepressiva specifica per le donne.

«Secondo la **teoria psicologica della bioenergetica,** in ogni persona, alle varie **contratture muscolari corrispondono dei blocchi emotivi:** smuovendo determinate zone si ha quindi modo di attivare un lavoro sul proprio sé» spiega Ileana.
Le parole chiave per definire questa danza potrebbero quindi essere: **fascino, armonia, benessere**;

essa è infatti ricca di fascino e aiuta a sentire e vivere meglio la propria femminilità, è un’arte che dona armonia al corpo ed alla mente e che infonde benessere in chi la pratica. Per informazioni: maccari.ileana@gmail.com

This entry was posted on Wednesday, April 12th, 2023 at 11:13 am and is filed under Sport
You can follow any responses to this entry through the Comments (RSS) feed. You can leave a response, or trackback from your own site.