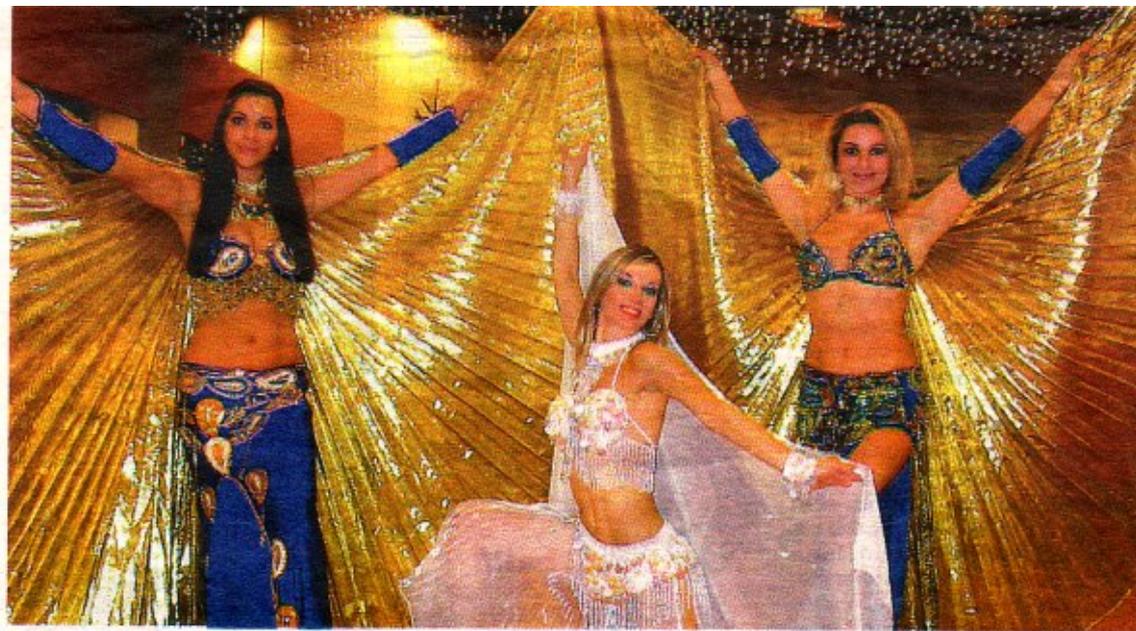


**PERMETTE
QUESTO
BALLO 5**



Il ritmo esotico che svela femminilità

**Movimenti sinuosi
che permettono
di riscoprire il proprio
corpo e il proprio sé**
La danza del ventre
fa acquisire maggiore
eleganza e coscienza
delle proprie capacità

di Lucy Gullotta

Sentirsi donna. Perché, come asseriscono le danzatrici del ventre, danzare e muovere il bacino armoniosamente, alternando il ritmo del ventre a quello sinuoso dei movimenti di gambe e braccia, regala una gran sensazione di benessere e una maggiore coscienza della propria femminilità.

«Ballare orientale mi fa sentire come una principessa», esclama Roberta Pennisi, ventinovenne studentessa di Giurisprudenza con la passione sfrenata per le danze orientali. Bella, bionda, occhi azzurri, un fisico mozzafiato non avrebbe di certo bisogno della danza del ventre per avere coscienza di sé ed invece: «Ho sempre avuto una passione per la danza. Ho iniziato giovanissima con la danza classica, poi ho provato un po' di tutto, jazz, funky, hip hop, ballo

**I movimenti
rinnovano
legame antico
con il corpo
e hanno
effetti benefici
per fisico
e psiche**

anche il liscio. Però, ho sempre avuto un debole per le danze orientali, sono affascinata dalla musica e dall'eleganza dei movimenti. Ho iniziato quattro anni addietro e posso assicurare senza alcun dubbio che ho scoperto una parte sconosciuta di me, ho rafforzato la mia femminilità riscoprendo l'armonia del corpo e acquisendo un portamento non solo più elegante ma

natura stessa del corpo di una donna, mescolati ad un pizzico di esotismo possono regalare beneficio sia alla psiche sia al fisico delle donne, e infatti per questa ragione sono sempre più numerose le donne che si avvicinano a questo genere di danza. «Sono davvero in tante, anche se i movimenti della danza orientale sono molto difficili, ma ogni donna riesce a farli propri e ad esprimerli col proprio corpo», spiega Daniela Russo, insegnante di danza orientale. Lei, figlia d'arte, entrambi i genitori, infatti, sono maestri di liscio e tecni-

ci della Federazione italiana danze sportive, è arrivata a insegnare danze orientali da circa otto anni, solo per curiosità.

«Desideravo insegnare qualcosa che rompesse con gli schemi, e quando ho deciso di insegnare danze orientali ancora a Catania era una novità assoluta; oggi è una moda ma anche una necessità, perché ponendo al centro la propria persona si acquisisce una maggiore coscienza delle proprie capacità. Praticare la danza del ventre, infatti, consente a molte donne di acquistare fiducia nella propria femminilità

abbandonandosi a dei ritmi che permettono di entrare in contatto col proprio mondo interiore e corporeale.

«C'è anche un altro aspetto da non tralasciare - continua Elisa La Spina, referente regionale della Fids. (Federazione italiana danze sportive), studiosa di Lingua e letteratura araba e mediatrice culturale. Tutti i balli sono di coppia, chi è da sola o si trova un partner o resta tagliata fuori; nella danza del ventre al contrario puoi ballare da sola. Per questo inizialmente viene scelta da molte donne poi ci si accorge dei benefici e si continua a praticarla con assiduità. Un identikit della tipica allieva? In generale chi si avvicina ai balli orientali è sempre una donna con un carattere ben delineato: molto

**Identikit della
danzatrice?
Una donna
dal carattere
ben delineato
forte
indipendente
e determinata**

forte e indipendente già in parte cosciente della propria femminilità.

Tutte vogliono imparare a non avere paura di mostrarla in pubblico. Da

un punto di vista fisico, la danza è una ginnastica dolce e completa che indica come muovere non solo il bacino ma tutte le parti del corpo: ho visto cambiare la postura a molte adolescenti. Cretedemi, questa danza fa magie...». A testimonianze della crescente richiesta aumentano anche i momenti di incontro con stage e master class con insegnanti professionisti. I corsi

