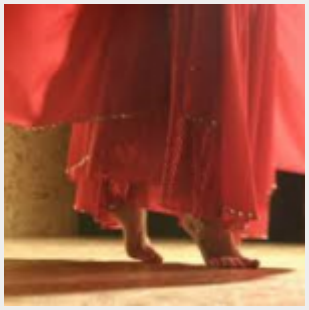
Danza orientale: sintesi di benessere e divertimento



di Isabella Traballi

La danza orientale o **Raqs Sharqi** è la danza delle donne e per le donne. Si ricollega ad antichi culti religiosi e sacri legati alla Dea Madre o Madre Terra che propiziano e celebrano fertilità.

Imparare questa danza vuol dire **viaggiare all'interno del corpo** e sperimentare nuove sensazioni, significa muoversi in modo naturale e armonioso con le braccia, l'addome, le gambe. Non esiste una coreografia precisa e quindi la danzatrice può improvvisare i movimenti in base ai sentimenti che prova: dolcezza, rabbia, gioia, malinconia.

Nell'immaginario occidentale le danzatrici del ventre si esibiscono per gli uomini ma è utile fare un passo indietro e tornare alle origini. Si tratta di **un'arte ancestrale** considerata una delle più antiche al mondo e risalente ai riti per la fertilità della terra e del corpo femminile. Nasce nell'antica **Mesopotamia** in onore della dea Madre Ishtar (Inanna per i Sumeri). I movimenti di questa danza imitano, infatti, le forme e i ritmi della natura come ad esempio le onde del mare, sono sinuosi e armoniosi. Si avvertono i **benefici** sin dall'inizio: miglioramento della postura, della circolazione sanguigna, dell'attività intestinale, della muscolatura addominale, dei glutei, delle gambe.

E' una danza importante anche a livello emotivo ed energetico: l'addome è, infatti, la sede del secondo e terzo chakra, rappresenta il plesso solare, centro delle emozioni! La musica orientale è molto particolare, rilassante e rasserenante ma a tratti anche molto energica; i movimenti del bacino

abbinati a queste note permettono di trasformare tensioni muscolari lombari in sensazioni piacevoli e distensive.

E’ un mondo nuovo, tutto da scoprire. Inoltre, quando la musica diventa veloce, il corpo percepisce questa energia che entra dai piedi, rigorosamente scalzi, e si diffonde salendo nelle gambe, nel bacino, nel tronco, nelle braccia e nei pensieri.

La danza orientale è la sintesi armoniosa di **benessere e divertimento**, energia e rilassamento. Tutto si muove, torna a sorridere una parte del corpo della donna molto importante: la sede della **femminilità**, della maternità. Possiamo scoprire che nel nostro corpo di donna ci sono spazi di energia femminile dimenticati da tempo che è possibile ritrovare. Un vero valore di armonia e bellezza!