

L'Intervista

Tutte le interviste su
city.it



Foto Branca-Di Martino

La danza del ventre non è solo seduzione

Ada Went e Silvia Ghedy

Insegnano danza alla scuola Magica Club di Milano. E ci spiegano tutte le virtù della danza del ventre: "Molto più che veli, monetine e seduzione".

La vostra scuola (www.magicclub.it) è stata aperta nel 1984: 27 anni fa. Siete state le prime a portare in Italia la danza del ventre.

Silvia: Facciamo anche molti altri tipi di danza. Però con gli anni quella del ventre ha preso molto piede, è vero. Adesso la insegnano ovunque.

Perché ha tutto questo successo?

Ada: Perché tira fuori il lato nascosto femminile che è dimenticato in questi tempi. Oggi la donna deve essere in competizione con l'uomo e mette da parte la dolcezza, la femminilità... Invece quando vedi una danzatrice che balla, libera, con il bacino che si muove sinuoso, tutto questo ti riporta a una femminilità semplice e giocosa.

S: E poi aiuta a riscoprirsi e a ritrovare la dimensione corale dello stare bene con le altre donne. Durante i corsi infatti nascono un sacco di amicizie.

Che età hanno le vostre allieve?

S: Sì va dalle bambine alle nonne! Non ci sono limiti di età per la danza del ventre.

Non ci sono neppure requisiti fisici?

A: Ma no, va bene per tutte le donne: grasse, magre, non importa. Perché quelli della danza del ventre sono movimenti come "incisi" nel corpo femminile, sono patrimonio di tutte. Ma proprio di tutte le donne del mondo. Contrariamente a quello che si pensa non è solo una danza mediorientale: c'era anche in Nuova Zelanda, Africa, in Nord Europa. Ma ci tengo a dire una cosa.

Prego.

A: La danza del ventre nasce come danza delle donne per le donne. Per esempio nei riti per la fertilità. Insomma la seduzione non c'entra nulla.

Eppure l'immagine che si ha è quella: una danza seduttiva, tutta veli, monetine e ammiccamenti.

S: La nostra battaglia per sfatare questo luogo comune non avrà mai fine! Solo le donne che la provano scoprono, sulla loro pelle, che è tutt'altro. Venire a lezione anzi è proprio una parentesi per loro e basta. Non è che vanno a casa e dicono: "Ora ballo per il mio ragazzo". No, è un'altra cosa.

Un altro aspetto poco conosciuto della danza del ventre è che fa bene alla salute. Cosa succede esattamente al corpo di chi la balla?

S: Eh, gli effetti fisici positivi sono tantissimi. È vero che si muove il bacino ma in realtà viene coinvolto anche tutto il resto del corpo. Fa benissimo alle articolazioni, ai muscoli e alla struttura ossea: aiuta a migliorare la postura. E poi, se parliamo degli organi interni, la danza del ventre è un vero "auto-massaggio".

"Auto-massaggio"?

A: Sì per gli organi interni. E infatti aiuta a combattere i dolori del ciclo ed è molto utile in gravidanza e dopo il parto. Una nostra allieva è venuta a scuola fino a una settimana prima di partorire! Te la ricordi? Aveva un pancione gigante!

S: E poi si impara a respirare bene, in tanti modi, a rilassarsi: ormai molti medici consigliano di fare corsi di danza del ventre.

A: E non parliamo di quanto fa bene alla cervicale, alla coordinazione e a sciogliere tensioni varie. Comunque tutto parte dalla

testa: una volta che ti sciogli lì è fatta.

E così arriviamo ai benefici anche per la mente. Immagino che molte all'inizio siano timide, si sentano un po' ridicole o inadeguate. O no?

S: Eccome. Tante infatti vengono proprio per "sbloccarsi".

A: Con la danza del ventre arrivi ad avere una grande padronanza del tuo corpo. E consapevolezza di te. E questo ti aiuta ad accettarti così come sei. Spesso, dopo un po' di lezioni, tante nostre allieve diventano più sorridenti. E devi vedere come cambiano quando poi andiamo in teatro!

In teatro? Fate un saggio alla fine dell'anno?

S: Per noi non è un saggio: è proprio uno spettacolo dall'inizio alla fine. Partecipa chi vuole, dalle principianti alle professioniste. Quest'anno sul palco c'erano trecento danzatrici.

E una cinquantina di musicisti. È un gioco, ma fatto seriamente: ogni anno creiamo un nuovo spettacolo. E mixiamo la danza del ventre con altre danze e sfaccettature: l'abbiamo fusa con il gotico, con il can can, con il tribal, con le danze irlandesi... È molto divertente.

A: E poi le coreografie, i costumi: facciamo tutto noi. Cuciamo i vestiti insieme alle allieve e si crea quel bel clima di corralità, di alleanza fra donne di cui parlavamo prima.

A voi che la insegnate cosa dà la danza del ventre?

A: Guarda, dopo tutti questi anni la cosa più bella è vedere cambiare in meglio le altre, vederle sorridenti, dare qualcosa alle allieve. Vedere che si sciogliono. È la cosa che dà più soddisfazione.

S: La tecnica, gli spettacoli... tutto viene superato dalla bellezza di vedere un gruppo di sconosciute che diventano amiche.

Angela Geraci
angela.geraci@rcs.it

Le Idee

È morto Steve Jobs, il co-fondatore di Apple. A voi che effetto ha fatto?

Giovanni 1930 /sms

È stato un grande, purtroppo i migliori se ne vanno presto e la feccia rimane.

Vero 68 /sms

A fare vignette e battute di cattivo gusto sulla morte di Steve Jobs è disgustoso.

Paolo R /sms

È morto un uomo, ma il suo ricordo sarà eterno nelle sue invenzioni. È e sarà un mito.

Nina53 /sms

Purtroppo Steve Jobs non si può sostituire! Mentre Silvio Berlusconi si.

Anonimo /sms

È stato un creatore e se ne è dovuto andare dal creatore. Cosa riusciamo fare con la sua eredità? Il mondo di tecnologia si ferma qui?

Lucy /sms

Mi è dispiaciuto tantissimo della sua scomparsa, per me è un mito! Tutto il successo che ha avuto è merito suo! Lui ha rivoluzionato la tecnologia.

Franca /sms

addio ad un grande...rimarrà sicuramente nel ricordo di tutti

Massimiliano /sms

vedete ke è sempre meglio pregare per la propria salute e nn scomodare gli DEI per qualche soldo..

Francesco /sms

Un grande uomo, un esempio di vita da seguire per molti giovani e non. Si ricorderà per generazioni. Addio Steve

Prince /sms

Ha inventato tutto ciò che sta alla base di questa nuova generazione, le sue invenzioni hanno aiutato tantissima gente. E pensare che ha lasciato tante invenzioni ancora da far vedere al mondo ancora non uscite. Un grande!!!!

Anonimo /sms

Le sue invenzioni gli hanno dato l'addio in un modo indimenticabile e unico, attraverso l'amore di tutto il mondo che è davvero riconoscente nei suoi confronti, Grazie di cuore.

Angelo /sms

La Apple farà veramente fatica ad andare avanti senza di lui davvero un genio visionario a cui tanti devono davvero molto...

Per domani?

Apri anche in Italia un sito web per persone sposate che vogliono tradire i loro partner. Cosa ne pensate?

city.it

sms: manda un sms con la tua opinione entro le 13.00 di oggi al 342 4111753, sarà pubblicato su city.it/ditelavostra.
facebook: diventa fan di City su Facebook (cerca Quotidiano City) e confronta le tue opinioni con quelle dei tuoi amici.