

DANZA DEL VENTRE

Sulla danza del ventre c'è sicuramente un immaginario colorato, ricco di preconcetti, esotismo, imbarazzi e tante altre idee suscitate dal fascino che questa danza emana: femminilità, movimenti sinuosi, morbidezza, tonicità, decisione, forza e leggerezza.

Si sa che questa danza è un ottimo modo per riappropriarsi del proprio sentirsi donna e si sa anche che si lavora sulla postura e che si lavora molto sulle movenze del bacino.

La danza del ventre è una danza che coinvolge il corpo a 360 gradi.

Lavora in maniera profonda sulla postura e sul radicamento, andando a rinforzare la muscolatura che permette di distribuire il peso del corpo equamente senza sovraccaricare una parte o l'altra. Aiuta a scaricare le tensioni della schiena, dalla zona cervicale fino alla zona lombare, attraverso un allenamento posturale e muscolare che diventano un corretto atteggiamento corporeo che va ben oltre la possibilità di danzare.

È un lavoro completo per il corpo in quanto ogni singolo movimento, che sia del bacino, del petto o delle braccia, implica l'utilizzo di tutto il corpo a 360 gradi, garantendo così un lavoro profondo di equilibrio e di tonificazione in cui ogni parte del corpo collabora al movimento, ma anche alla distribuzione corretta di energia in ogni parte del corpo. L'altro ingrediente fondamentale che spesso non viene citato è la respirazione.

Andando a cercare l'equilibrio nel movimento, si va di conseguenza ad esplorare anche la giusta modalità di respirazione, adeguata al tipo di movimento che si sta sperimentando. Viene ampliata così la nostra capacità respiratoria, scoprendo quanto l'atteggiamento corporeo e i movimenti vengono influenzati positivamente o negativamente dal respiro.

Tutto questo lavoro di riequilibrio posturale, ampliamento della respirazione, elasticità e rinforzo muscolare vanno ad unirsi al massaggio costante che viene fatto a tutti gli organi interni grazie proprio ai movimenti tipici di questa danza. Massaggio che già dalle prime lezioni fa sentire un profondo senso di rilassamento e di benessere.

Una danza bella, sensuale, misteriosa, ma anche salutare e completa per il corpo, che grazie ad essa ritrova energia, equilibrio e rilassatezza e allo stesso tempo tonicità.

Un viaggio che dal benessere del corpo porta poi ad un ascolto profondo di sé stesse e dei propri vissuti emotivi, creando consapevolezza dal piano più concreto fisico e quello più sottile.

Che dire non ti resta che venire a provare!!!-Ilaria_danzadelventre@virgilio.it



Giovedì ore 10 e ore 20 corso per principianti.

Giovedì ore 19 corso avanzato

Top Gin Centro Fitness: 039 6064871

info@topgin.it