

*Nefer*  
*danza*

Organizza

## STAGE DI DANZA ORIENTALE

LEZIONE GRATUITA

MARTEDI 10 MARZO

ORE 20.30 - 21.30

PRESSO

SALA BETTINI - PROVAGLIO D'ISEO

## 10 buoni motivi per provare la danza del ventre

- 01 – POSTURA** il portamento eretto tipico di questa danza favorisce lo scioglimento e l'allungamento della spina dorsale facilitando l'attività muscolare e la mobilità del corpo.
- 02 – RESPIRAZIONE** lavorando sulla respirazione si apporta una quantità maggiore di ossigeno nel corpo apportando benefici alla circolazione sanguigna, sciogliendo le tensioni muscolari, all'equilibrio ormonale, alla regolarizzazione di intestino e funzioni di stomaco e reni.
- 03 – POTENZIAMENTO** e rassodamento di cosce, gambe e polpacci per l'intenso movimento svolto attraverso la totale aderenza dei piedi alla terra.
- 04 – RIMODELLAMENTO** e rinvigimento di seno, pancia e glutei grazie agli isolamenti corporei ed i movimenti circolari tipici della danza del ventre, oltre all'assottigliamento del punto vita.
- 05- IRROBUSTIMENTO** di spalle e braccia usati continuamente sia in sospensione che per muovere gli oggetti tipici di questa danza: velo, bastone, candelabro, melaya ..
- 06 – PERCEZIONE CORPOREA** la maggior consapevolezza dei 'nuovi' movimenti muscolari, in particolare quelli riguardanti il pavimento pelvico (tutto), potranno essere utilizzati per facilitazione al parto, come prevenzione del prolasso dell'utero, incontinenza senile e dei dolori mestruali.
- 07 – POTERE TERAPEUTICO** effetto di rilassamento che porta ad emozioni positive e sentimenti salutari come serenità, gioia, senso di fiducia nelle proprie abilità e intimità con se stessi. Aiuta a ritrovare la femminilità più intrinseca ed a interpretarla, associandola alla continua ricerca dell'eleganza nel movimento ed allo studio della tecnica. Aumenta la capacità di abbandonarsi alle emozioni ed ai sentimenti senza inibizioni, migliorando la propria autostima.
- 08 – APPRENDIMENTO** di una nuova cultura attraverso i suoi movimenti, gli strumenti musicali, i ritmi ed i costumi, quindi il superamento del pregiudizio che si ha comunemente nei confronti di questa danza.
- 09 – CORALITA'** attraverso questa danza antica, questo archetipo, che ci permette di danzare in tutta libertà con nuove compagne, rispecchiarsi in loro senza subire il tipico giudizio occidentale, possiamo dimenticare i problemi quotidiani e condividere un momento di pura gioia con loro ed imparare ad esaltare le nostre peculiarità.
- 10 –PUNTO DI VISTA ASTRALE:** Agisce direttamente sul centro di energia del corpo che si trova nel ventre (plesso solare), distribuendola in maniera uniforme. Armonizza tutti i chakra e dissolve i blocchi di energia che sono la causa di squilibri fisici.