

# Cosa SAPERE



# Che origini ha la danza del ventre?



**Secondo te, da dove proviene la danza del ventre?**

*Egitto, Marocco o Turchia?*

L'Occidente spesso ha bisogno di fare chiarezza riguardo le usanze, costumi e pratiche dell'Oriente. A questa domanda possono esserci due risposte, dipende quale diventa la tua preferita.

Una risposta è: viene dall'Egitto per come la conosciamo oggi, esattamente nel periodo della *Golden Era*, l'Era D'oro delle danzatrici del ventre.

L'altra risposta è: è una danza che affonda le radici nella storia antica, ove i movimenti facilitavano gli sforzi della donna durante il parto. Nasce come danza rituale, legata strettamente ai segreti della vita e dell'energia femminile.

Vuoi sapere cosa preferisco io delle due? La prima!





Si perché ho dei riferimenti innanzitutto, e poi perché proprio questi hanno fatto innamorare della danza del ventre, non solo me, ma tutto il mondo. Questa immagine della donna è diventata un modello aspirazionale per la mia evoluzione, e non solo artistica.

Quando ho letto della sua radice madre, ho avuto un secondo innamoramento, ma devo dire che non ho trovato ancora fonti attendibili su quanto si narra. Non abbiamo prove di quando le donne si riunivano intorno alla partoriente, come non abbiamo prove che molte popolazioni hanno adottato ed ereditato i movimenti della danza del ventre per accompagnare il travaglio.

Oggi molte donne possono testimoniare a riguardo. Una mia ex allieva mi ha raccontato che prima del parto si è messa a fare in sequenza la Luna e il Sole.



Si perché ho dei riferimenti innanzitutto, e poi perché proprio questi hanno fatto innamorare della danza del ventre, non solo me, ma tutto il mondo. Questa immagine della donna è diventata un modello aspirazionale per la mia evoluzione, e non solo artistica.

Quando ho letto della sua radice madre, ho avuto un secondo innamoramento, ma devo dire che non ho trovato ancora fonti attendibili su quanto si narra. Non abbiamo prove di quando le donne si riunivano intorno alla partoriente, come non abbiamo prove che molte popolazioni hanno adottato ed ereditato i movimenti della danza del ventre per accompagnare il travaglio.

Oggi molte donne possono testimoniare a riguardo. Una mia ex allieva mi ha raccontato che prima del parto si è messa a fare in sequenza la Luna e il Sole.





La danza del ventre è un'arte antica e affascinante che affonda le sue radici in Medio Oriente e Nord Africa. È caratterizzata da movimenti fluidi, isolazioni muscolari e un'espressione profonda della femminilità. Nel tempo, questa danza si è evoluta e ha abbracciato influenze moderne, diventando una disciplina praticata in tutto il mondo.



## I Benefici della Danza del Ventre

Faccio un estratto dei Benefici.

**C'è un mondo qui da dispiegare come un tappeto!**

### ✓ Fisici:

- Migliora la postura e l'equilibrio.
- Tonifica i muscoli addominali, dorsali e delle gambe.
- Aumenta la flessibilità e la coordinazione.

### ✓ Mentali ed Emotivi:

- Aiuta a ridurre lo stress e aumenta il benessere.
- Migliora la fiducia in sé stesse.
- Favorisce la consapevolezza del proprio corpo.

### ✓ Sociali:

- Creazione di legami con una comunità di appassionati.
- Opportunità di esibirsi e condividere la propria arte.





## Come chiamarla davvero?

Diciamo Danza del ventre perché così si conosce. In realtà dovremmo parlare di danza medio orientale.

Quando diciamo Danza Medio Orientale stiamo includendo le Danze Folkloristiche, ovvero tutte quelle danze legate alle tradizioni popolari delle varie regioni del Medio Oriente.

Dire Danza del ventre è riduttivo. Dire Danza Orientale non è preciso. Ma entrambe vengono molto usate per il linguaggio comune.



## Cosa Indossare per Ballare

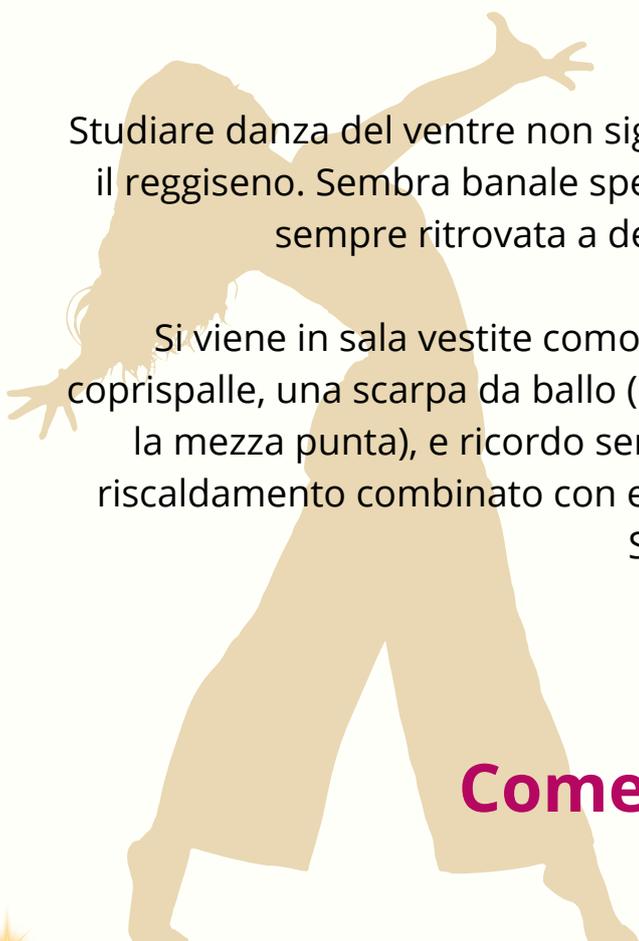
Studiare danza del ventre non significa mettersi la gonna con lo spacco e il reggiseno. Sembra banale specificare questo, ma negli anni mi sono sempre ritrovata a delucidare questo particolare.

Si viene in sala vestite comode, di solito con leggings, canottiera, coprispalle, una scarpa da ballo (io per esempio mi trovo molto bene con la mezza punta), e ricordo sempre che in questa danza esiste un riscaldamento combinato con esercizi di potenziamento e stretching.

SI SUDA!



## Come Iniziare?



Se vuoi avvicinarti alla danza del ventre, ecco alcuni consigli pratici:

- ✓ Trova un corso: puoi seguire lezioni dal vivo o online. Se ancora non riesci a frequentare un corso puoi sempre seguire i video Tutorial. (Iscriviti al mio canale Youtube Arianna Verolini).
- ✓ Esercitati regolarmente: pratica almeno 15-20 minuti al giorno.
- ✓ Ascolta musica orientale: aiuta a sviluppare il senso del ritmo.
- ✓ Divertiti!: la danza è espressione di libertà e gioia.



## La ballano anche gli uomini?

Certamente!

Gli italiani sono pochi, ma esistono tantissimi Maestri con la M maiuscola di danza medio orientale, tantissimi danzatori di tutte le età!

## Andare a ritmo, conoscendo i ritmi!

Studiare danza del ventre comporta conoscere i ritmi arabi, almeno quelli principali.

In qualche modo, si viene piacevolmente "obbligate" a solfeggiare, a conoscere i tempi scanditi dagli accenti forti e deboli del ritmo, per imparare a distinguere i vari stili di danza, e per saper differenziare i passi caratteristici delle danze folkloristiche!





Grazie per esserti interessata e per aver letto fin qui!

**La curiosità è il motore della scoperta.**

Continua ad esplorare, ogni scoperta è un'emozione nuova.

E' come entrare nella Caverna delle Meraviglie!

Questi sono stati semplicemente piccoli indizi.

Puoi continuare a seguirmi sui social, seguire i miei tutorial, reel, dirette...

Puoi diventare anche lettrice del mio blog, e sentiti libera di farmi qualsiasi domanda, anche a farmi inviti nel creare contenuti su argomenti che desideri approfondire!

 Instagram: arianna\_verolini

 Facebook: Arianna Verolini Metodo Entropia

 Tiktok: @ariannaverolini

 Email: entropia.asd@gmail.com



**"Dentro ogni timido battito c'è una danza che aspetta solo di essere ascoltata. Non servono palcoscenici, basta il coraggio di un primo passo."**

**Arianna Verolini**





★  
METODO  
Entropia

