

GLOSSARIO

METODO
Entropia



GLOSSARY



Hola bella gioia!

GRAZIE per essere approdata dentro questo glossario, e per aiutarti a comprendere di più le nozioni scritte segui

I MIEI CONSIGLI:

- Scrivi ✨ **DANZA DEL VENTRE GLOSSARIO PRINCIPIANTI** Passi e Movimenti Base - Arianna Verolini nella barra di ricerca di **Youtube**.
Potrai seguire la il video che segue in ordine il Glossario.
- Leggi fino in fondo per sapere *Come Usare questo Glossario*.
- In caso tu voglia stamparlo, scansiona il **QR Code** che troverai alla fine del Glossario per connetterti direttamente al video Youtube.



Mi sono sempre dedicata a fornire spiegazioni dettagliate semplici ed efficaci, perché **credo fortemente nei benefici della tecnica base**.

E' lei a garantire risultati a lungo termine.

Questo glossario è pensato per stimolare interesse, ad aiutare quelle persone che non conoscono ancora la danza del ventre, e per invogliare ad esplorare con gioia e serenità questa danza bellissima e affascinante!

A cosa serve il glossario

Anche se non hai mai sentito parlare di Maya o Fiocchetto, di Passo arabo o giro Chaîné, il glossario si rivela sempre un ottimo amico perché aiuta a familiarizzare con il vocabolario di questa danza.



1. Movimenti Base

- **Shimmy** – Vibrazione rapida dei fianchi o delle spalle.
- **Hip Drop** – Sollevamento e rilascio rapido dell'anca verso il basso
- Accento verticale verso il basso.
- **Hip Lift** – Sollevamento dell'anca verso l'alto - Accento verticale verso l'alto.
- **Twist** – Rotazione alternata delle anche sull'asse verticale - Torsione.
- **Otto orizzontale** – Disegnare un otto con i fianchi.
- **Undulation (Onda o Cammello)** – Movimento ondulatorio che parte dal petto e scende fino ai fianchi.



2. Movimenti delle Anche

- **Hip Circle (Luna)** – Rotazione circolare delle anche.
- **Fiocchetto** - Movimento verticale delle anche verso l'alto
(Up vertical eight).
- **Maya** – Movimento verticale delle anche verso il basso
(Down vertical eight).
- **Zaki** - Movimento verticale alternato dei fianchi, molto deciso, e prende il nome dalla danzatrice che lo ha creato, Soheir Zaki.



3. Movimenti del Torace

- **Chest Lift** – Sollevamento del torace verso l'alto.
- **Chest Drop** – Rilascio del torace verso il basso.
- **Chest Circle** – Rotazione del torace in un cerchio.
- **Shoulder Shimmy** – Vibrazione rapida delle spalle.



4. Passi

- **Passo egiziano** – Passo base con sollevamento dell'anca.
 - **Sirtaki** – Passo incrociato laterale fluido.
 - **Passo aperto** – Passo alternato con apertura della gamba e il tocco del piede.
 - **Choo Choo Shimmy** – Movimento vibrato eseguito sulle mezze punte.
- 
- 

5. Descrizione del Passo Randa

Il Passo Randa è un movimento avanzato della danza del ventre, creato e reso famoso dalla danzatrice egiziana Randa Kamel.

- Consiste in un forte e veloce movimento delle anche, combinando elementi di shimmy e oscillazione.
- Si esegue con un passo in avanti mantenendo un movimento rapido e controllato del bacino.
- Richiede un buon controllo dei muscoli addominali e delle gambe, poiché il peso del corpo si sposta rapidamente tra un piede e l'altro.
- Può essere eseguito sul posto o in movimento, creando un effetto energetico e potente.

6. Movimenti Avanzati e Tecniche Complesse

- **Turkish Drop** – Discesa rapida sulle ginocchia con controllo del corpo.
- **Barrel Turn** – Rotazione del corpo con movimento fluido del busto.
- **Cammello inverso (o Reverse Undulation)** – Onda corporea invertita, che parte dal bacino e sale verso il petto.
- **Layering** – Combinazione di più movimenti simultanei (es. shimmy con figure 8).

Questi ultimi quattro sono stati inseriti per stuzzicare un pò di curiosità.





Come usare questo glossario

Il glossario è pensato per suscitare curiosità e interesse a chi è alle prime armi.

Collegati al video e osserva. Ripeti in autonomia e per approfondire segui i video Youtube sul mio canale.

Il glossario e il video hanno lo scopo di rendere consapevoli che essere seguite da insegnanti competenti è essenziale!

La danza del ventre o danza medio orientale è una disciplina.

Sapere questo ti rende più forte nella scelta di seguire un percorso fatto di acquisizioni tecniche e teoriche.

Ti stai chiedendo se è il percorso giusto per te?

Vedila in questo modo: accresci le tue competenze e il tuo bagaglio culturale.

Di certo ti fai del bene, in più impari a saper muovere il tuo corpo in modo lodevole.

Spero di averti fatto venire la voglia di prendere lo studio della danza del ventre con entusiasmo e serenità!

Danza e Divertiti!

Buon respiro e buona danza

Arianna Verolini



SEGUI IL GLOSSARIO DA QUI



**E ISCRIVITI AL MIO CANALE YOUTUBE E SEGUI
ALTRI TUTORIAL.**

GRAZIE





★
METODO
Entropia

