

Corso di Danza Mediorientale



La cura dell'anima e del corpo con la più antica delle danze.

La danza è la prima espressione artistica del genere umano perché ha come strumento il corpo; essa è stata ed è parte dei rituali, preghiere, momenti di unione delle collettività nelle feste popolari e religiose. Se questo vale per tutta la danza, è ancora più evidente in quella **mediorientale**, nata nella notte dei tempi e tramandata da madre in figlia per millenni.

Dalla sua area d'origine non si è solo diffusa sia verso oriente sia verso l'occidente seguendo l'espansione della cultura arabo-islamica, ma ha catturato l'interesse anche degli occidentali, dall'Europa all'America: abiti esotici, monetine scintillanti, musica dai ritmi ipnotici e ammalianti ha creato le basi per un successo senza tempo e senza limiti culturali.

Dal punto di vista tecnico la **danza mediorientale** si basa su movimenti isolati, ritmici o fluidi di fianchi, busto, spalle, braccia, mani e testa, e trae energia dalla Terra con i piedi nudi saldamente appoggiati al suolo. La sua pratica regolare rende flessibile la spina dorsale, tonifica i muscoli delle spalle, dell'addome e delle gambe, aiuta ad acquisire una notevole coscienza e capacità di controllo sul corpo, a rimuovere i blocchi energetici legati alla vita emotiva e affettiva. Con i suoi movimenti aggraziati ed eleganti coinvolge tutto il corpo e risveglia l'energia femminile, favorisce il crearsi di un equilibrio tra corpo, mente e anima che aiuta la donna a riscoprire se stessa e a volersi bene.

Il corso si svolge tutti i lunedì, dalle 21 alle 22,30.

