

# ORIENTAL DANZE CONGRESS

29 – 30 – 31 – ottobre 1 novembre 2011  
**11th INTERNATIONAL**

"Zanhotel & Meeting Centergross "

Via Saliceto 8, Bentivoglio – Bologna, Italia

*Art Director Maria Rita Gandra "Margarita"*



dal Tema:

## ***“Gli Archetipi delle Danze Orientali”***

Questa Danza è un viaggio che ci permette di attraversare le soglie ....  
degli archetipi dell'inconscio femminile e maschile  
dell'immaginario e della fantasia  
del macrocosmo della natura e del microcosmo dell'essere  
della storia e della poesia

## ***Presentazione: “Gli Archetipi delle Danze Orientali”***

***A cura di Maria Rita Gandra “Margarita***

Mai come oggi si sente il bisogno di ritornare alle origini dell’Umanità per attingere linfa vitale per la sopravvivenza della nostra specie.

Dice Hernán Huarache Mamani, il grande Maestro e Curandero:

- *"Secondo un’antica Profezia Andina, giungerà il giorno il cui lo spirito femminile si risveglierà dal lungo letargo e lotterà per cancellare odio e distruzione dalla civiltà attuale e dare infine origine a una società di pace, armonia e fratellanza nel futuro."*<sup>1</sup>

In queste parole si racchiude il senso profondo della Filosofia e Religione Andina basata sul rispetto della Natura, la Grande Madre La Pachamama, di cui la Donna è portatrice della sua energia generatrice.

Il periodo storico in cui il culto alla Grande Madre fiorisce e si sviluppa è antichissimo (dal 30.000 al 1000 a.C.): la fase più fiorente si situa dal 7000 al 3000 a.C. (Neolitico). La spiritualità della Grande Madre si rivolge verso ***l’aspetto femminile e materno di Dio***. Fonte divina di ogni nascita dà e sostiene la vita; è a Lei che la vita ritorna per rinascere come nei cicli della vegetazione. La Dea è, in tutte le sue manifestazioni, il simbolo dell’unità di tutte le forme esistenti in natura. Il suo potere è nell’acqua, nelle pietre, negli animali, nelle colline, negli alberi, [nei fiori](#).

La Storia delle Civiltà ci insegna che nel percorrere i sentieri dei popoli, molte furono i personaggi femminili che rappresentarono la Divinità Creatrice. Con gli spostamenti generazionali e la crescita di complessità delle culture, le "competenze" della Grande Madre si moltiplicarono in diverse divinità femminili. Per cui la Grande Dea, pur continuando ad esistere e ad avere culti propri, assumerà personificazioni distinte.

Per esempio, per sovrintendere all’amore sensuale troviamo [Ishtar-Isis-Astarte-Afrodite](#) pandemia-[Venere](#), alla fertilità delle donne [Ecate](#) triforme, come tre sono le fasi della vita, alla fertilità dei campi [Demetra](#) / [Cerere](#) e [Persefone](#) / [Proserpina](#)) ed infine alla caccia Kubaba, Cibele, quindi [Artemide-Diana](#).

---

<sup>1</sup> **Hernán Huarache Mamani**, Nell’interesse di approfondire la conoscenza della cultura andina, dell’essere umano e delle manifestazioni culturali appartenenti ai popoli nativi peruviani, le opere di questo scrittore offrono al lettore innumerevoli occasioni di riflessione e scoperta: **Negli Occhi dello Sciamano – La Profezia della Curandera – la Donna dalla Coda di Argento – la Donna della Luce – Incariy, La Profezia del Sole**

Nella psicologia di [Jung](#) la Grande Madre è una delle potenze numinose dell'inconscio, un archetipo di grande ed ambivalente potenza, distruttrice e salvatrice, nutrice e divoratrice. In [Erich Neumann](#), che più di tutti gli allievi di Jung dedicò i propri studi ai vari aspetti del femminile, l'archetipo della Grande Madre (tendenzialmente conservativo e nemico della differenziazione) è il principale ostacolo allo sviluppo del Sé individuale, che per conquistare la propria parte femminile deve sviluppare le proprie capacità di separazione ed autoaffermazione.

Con questa undicesima edizione del congresso dedicato agli “Archetipi delle Danze Orientali” si vuole sviscerare ogni forma di trasferimento simbolico archetipo femminile nella danza per poter trarre i frutti della consapevolezza del femminile e delle sue potenzialità creative e rigenerative nella vita, nell'arte, nella convivenza e nell'amore.

### ***“L'ARTE DELLA DANZA ORIENTALE”***



La centralità del corpo umano è uno dei presupposti fondamentali su cui si basa nell'epoca contemporanea la definizione concettuale e simbolica della danza. La nuova danza del XX sec. può darci un corpus filosofico compiuto grazie al fatto che essa interpreta una questione radicale di tutta la cultura occidentale: come riconoscere l'Essere nell'uomo di fronte alla finitezza del suo corpo.

Riportare l'essere all'uomo significa anche ritrovare nell'uomo il carattere divino che lo distingue, la sacralità dell'Essere, recuperando antichi miti ancestrali di origine orientale. Non c'è da meravigliarsi dunque se una delle più antiche arti è quella del movimento: la danza. Con caratteristiche diverse essa fiorisce dappertutto. Le sue origini si perdono nella preistoria più remota: molto prima che la danza evolvesse negli stili di un'arte complessa,

l'uomo trae diletto a flettersi e scuotersi, a girare su se stesso, a divertirsi con passi artefatti, a pestare i piedi aritmicamente, proprio come fanno i bambini anche oggi.

Consapevole del moto di potenti forze della natura, il primitivo esibisce a sua volta movimenti nella speranza che tale imitazione quieti quelle forze terribili o anche nella pretesa di dar prova di un'analogia abilità dinamica, capace di un sopravvento su di esse.

I cacciatori danzano prima di mettersi sulle tracce di una possibile preda, i guerrieri danzano prima di affrontare il combattimento, l'intera tribù danza per esorcizzare gli spiriti maligni e propiziarsi agli dei. Vi erano danze per stimolare la pioggia, per festeggiare il raccolto (della fertilità), danze in onore delle nascite, dell'avvento della pubertà (iniziazione), per i matrimoni, per ossequiare la morte ed il suo trapasso, e così via.

Tutte le grandi civiltà hanno creato forme proprie con l'elemento fondamentale della danza: il movimento del corpo nello spazio. Il corpo ha una vastissima gamma di movimenti ed i tipi di danza, che prendono forma dall'esperienza espressiva del corpo, presentano enormi differenze da cultura a cultura. Quelle asiatiche sono più complesse in parte perché la danza orientale, come l'arte orientale in genere, è strettamente legata alla religione e agli aspetti simbolici e contemplativi. Ciò è evidente in modo particolare nella danza indiana ed è una conseguenza del fatto che gli indù credono nella creazione del mondo da parte di una "divinità ballerina", Shiva.

Larghissima parte dell'universo è in movimento. Nello spazio esterno i pianeti girano attorno al sole. Anche il nostro pianeta, la Terra, segue l'orbita e gira contemporaneamente sul proprio asse, secondo un sistema di simmetria ripetuta dall'atomo dove elettroni in rivoluzione ruotano contemporaneamente intorno a un nucleo di protoni e neutroni. Per forza d'istinto i corpi umani si mettono in sincronia con il moto perenne del cosmo, movendosi a loro volta senza una meccanica razionale. Tutto ruota attorno a noi: assistiamo al ricorrente passare delle stagioni, all'inesorabile parabola della vita, dalla nascita alla maturità, alla vecchiaia e alla morte. La vita stessa è movimento. La Danza che per eccellenza esprime la sintesi tra Microcosmo dell'Essere e Macrocosmo dell'Universo è sicuramente la Danza Orientale, Raq Sharqi, che riassume nei suoi stili ed interpretazioni l'andamento ciclico e circolare della Natura.

La filosofia nietzscheana ci consente di mettere in luce i parametri culturali che silenziosamente scorrono dietro la nascita della danza. La necessità di tale filosofia è quella di rompere con una cultura focalizzata su qualcosa "fuori" dal corpo esprimendosi con estrema determinazione. La nuova umanità riconosce al proprio corpo il senso universale della vita e pone il corpo nella centralità dell'Essere. All'alba di questa svolta epocale si situa un cambiamento culturale che considera l'uomo a partire da quello che egli è innanzitutto, vale a dire corpo. In tal senso tanto Nietzsche quanto la Nuova Danza sono interessati all'incontro dell'Essere e dell'uomo in seno al principio vitale del corpo.

Molti coreografi evocano la presenza del Dio nel corpo di colui che balla; il filosofo tedesco afferma invece di credere solamente in un dio che sappia danzare, secondo il principio cosmico della tradizione induista che va sotto il nome di Shiva: dea della danza che con il suo continuo incalzare simboleggia la creazione e la distruzione di ogni cosa ponendosi all'incrocio di vita e morte per riassumerli in un unicum cioè in un solo principio portante, quello di essere = movimento.

Grazie al recupero della sacralità del corpo la danza contemporanea, con Isadora Duncan, Martha Graham, Pina Bausch e Carolyn Carlson, ha saputo ispirarsi alle antiche danze ancestrali e trarre spunto per la propria arte. La Nuova Danza fa emergere archetipiche danze basate sui culti della fertilità nella loro vera essenza femminile e matriarcale, liberandole dalle pseudopatriarcali interpretazioni frutto della depurazione religiosa di provenienza monoteista e ridando loro il vero valore sacrale ed esoterico.

La Nuova Arte della Danza Orientale fa proprio il Mito e per mezzo di esso agisce in un processo di scoperta dell'io profondo, archetipo, originario e, da una rielaborazione dell'essere che attraversa l'energia esoterica cosmica della danza, si trasforma in potenziale del sé.

Potremmo dire che se il Principio Cosmico dell'energia si esprime in una divinità che danza, sarà il femminile di Shiva, Shakti, l'Energia della Creazione, a rappresentare la Danza intesa come sintesi di Macrocosmo e Microcosmo.

Danzare Orientale significa risvegliare in noi Shakti ed il nostro potenziale creativo femminile, fatto di simboli magici ed alchemici per raggiungere l'autoaffermazione e l'autostima.

Risvegliare in noi la donna sciamanica, la donna che incarna il potere dell'amore che crea, della sessualità e della magia naturale, la donna madre di figli liberi e sani sia dentro che fuori, la Maestra e la Sacerdotessa, che è una donna di cui oggi il mondo ha più che mai

bisogno ed è una donna che oggi può, vuole rinascere ed agire.



***Maria Rita Gandra “Margarita”***

Insegna Danza del Ventre da quasi vent’anni ed è stata tra le prime ad approfondire questa disciplina in Italia. Nata a Buenos Aires, Argentina, giunge in Italia ancora adolescente e inizia lo studio di varie forme di danza. Sono state le Danze Orientali tuttavia a diventare più avanti l’amore della sua vita. Danzatrice, Coreografa e Ricercatrice , dopo diverse esperienze in campo artistico tra cui la pittura e la critica d’arte, dal 2000 si dedica in modo particolare alla Danza, al suo studio a 360° e alla sua diffusione in Italia.

È Coordinatrice della Commissione Tecnica Nazionale Danze Orientali in FIDS dal 2006 al 2010; già dal 2004 fa in modo che questa disciplina entri nell'Olimpo della Danza Sportiva riconosciuta dal CONI, organizzando il primo Campionato Italiano FIDS e partecipando con la propria scuola al Mondiale di Mosca. Dal 2009 è Giudice Internazionale alla Coppa del Mondo e Mondiale Belly Dance IDO Belly Dance in Russia, oltre che Giudice Nazionale della disciplina in FIDS nelle più importanti competizioni nazionali di Campionato e Circuito di Coppa Italia. Formatrice Professionale in Danze Orientali per la preparazione all'Esame di Maestro, grazie alle sue conoscenze in quanto ricercatrice e studiosa di questa disciplina pubblica nel 2006, in collaborazione con la collega Parvani, il testo didattico "Danze Orientali" per insegnanti. Direttrice dell'Accademia di Danza "Centro Culturale Margarita" con sede nel Veneto ed operativa in Trentino e Nord Italia, tiene seminari e stage in diverse città italiane e anche in Festival Internazionali come l’Ahlan Wa Sahlan Festival di Raqia Hassan nel 2011 al Cairo, fino a collaborare attivamente dal 2011 come Master Teacher al prestigioso SAMALAT MISR di Alaa Abo Lelah e Hassan Alì sempre al Cairo con maestri internazionali provenienti da tutto il mondo. Margarita è organizzatrice e Art Director di eventi tra cui l’INTERNATIONAL ORIENTAL DANCE CONGRESS di Bologna, ormai diventato famoso a livello europeo e mondiale, che si propone di sviluppare le Danze Orientali facendo confluire maestri di fama internazionale.

***Maria Rita Gandra “Margarita” 3474285696***  
***[www.ccmargarita.com](http://www.ccmargarita.com) – [info@ccmargarita.com](mailto:info@ccmargarita.com)***

# Gli Archetipi<sup>2</sup>

di Jivan Parvani

Gli Archetipi sono i *Principi Universali, le Potenze o Funzioni vitali* che reggono tutta la creazione e che più comunemente sono chiamati *Dio o Dea...* sono le Potenze emanate dal Verbo, le schiere angeliche della tradizione cristiana, i modelli-base della filosofia platonica...

“Gli archetipi sono gli strumenti con i quali Dio *ha progettato e dipinto l’Universo...* sono le *Funzioni* basilari della vita che vanno a intersecare suoni, lettere, colori, disegni, pensieri e azioni”.<sup>3</sup>

Gli archetipi sono quindi le “*matrici spirituali*” che hanno dato origine a ogni forma creata, niente si sottrae alla loro influenza, ***tanto più maestosa perché occulta...*** l’Archetipo vive dentro e fuori ogni Creatura, non ha forma, ma comunica all’umanità attraverso i **simboli**, di così vaste sfaccettature da confondere l’uomo che ci si accosta.

La ***natura funziona in accordo con i modelli archetipi e allo stesso tempo li incarna.*** Jung li descrive così: “L’archetipo sta alla base non solo della psiche ma anche della materia e dello spirito, e ne rappresenta la misteriosa congiunzione. Questi archetipi sono fattori istintuali, indistinti e nebulosi. Si individuano nel campo psichico, ma anche in circostanze non psichiche, cioè sono ricchi di affascinante mistero e di sacralità... Tempo e distanza sono influenzati dal pensiero, ma il pensiero non è influenzato né dal tempo, né dalla distanza perché Tempo e distanza di per sé non esistono affatto, sono posti solo dalla coscienza e si relativizzano quando la psiche osserva se stessa e non i corpi esterni. Allora sorgono idee spontanee sulle quali si manifesta la struttura dell’inconscio che le produce; la struttura dell’inconscio collettivo è formata dagli Archetipi... L’Archetipo non trasmette nulla ma è”.

Duemila anni prima **Gesù** aveva detto: “Se vi dicono: “Di dove venite?” Rispondete loro: “Noi siamo usciti dalla luce, di là dove la luce si forma uscendo dall’Uno stesso. Essa si espande e si manifesta, vivente negli Archetipi”. Se qualcuno vi dice: “Chi siete?” Dite: “Noi siamo i figli della Madre vivente, noi siamo gli eletti del Padre Vivente”. Se vi domandano: “Qual è la caratteristica della Coppia Celeste che vive in voi?” Rispondete loro: “È allo

---

<sup>2</sup> Estratti riadattati dal libro dell’autrice “L’eterna danza della Dea”. Tutto il materiale è copyright e non può essere riprodotto in alcun modo, senza il permesso dell’autrice

<sup>3</sup> Mario Pincherle “Archetipi, le chiavi dell’Universo” introduzione di copertina – Macro Edizioni (FC) 2002

stesso tempo *quiete e movimento* (...) per conoscere gli Archetipi bisogna non essere divisi. Chi li conosce entra nel Regno e si libera dalle morti. Li conosce colui che sa rendere uguali l'interno e l'esterno..."<sup>4</sup>.

**Socrate** diceva: "Prima di nascere su questa Terra, abbiamo contemplato gli eterni archetipi del pensiero coltivandone un ricordo latente ed è questo che ci permette di ritrovarli". Questi archetipi sono il nutrimento del pensiero creativo, cioè dello spirito che risiede nel mondo eterno, senza tempo.

Gli Archetipi dimorano nei multiformi mondi dell'Universo Spirituale, secondo una gerarchia naturale di cui tutte le religioni parlano: *Neter, arcangeli, angeli, eoni...* e ognuno di loro ha il suo ruolo nello svolgersi della Grande Opera.

## **Il "Femminile Sacro"**

### ***Un archetipo nuovamente disponibile all'umanità***

Da circa quaranta anni è iniziato, in tutto il mondo, il movimento per la riscoperta della Dea e della Donna, in risposta al flusso dell'energia del Femminile Sacro che si sta riversando sulla nostra esistenza... i sintomi della transizione sono iniziati con la rottura dei vecchi schemi e con la violenza delle femministe, le cui urla hanno scosso il mondo intero.

La Dea era stata smembrata e dispersa e le donne, separate dalla sua Luce, hanno vissuto la loro storia più oscura e tragica... la forza è stata necessaria per creare una nuova apertura ma, per fortuna, quella violenza iniziale si è stemperata e le donne, alla ricerca del vero significato della vita, si stanno trasformando velocemente. L'Energia del Femminile Sacro ci sta riportando amorevolmente ad un nuovo equilibrio interiore, ci sta insegnando ad ascoltare la nostra Intuizione e la conoscenza Interiore, risvegliando l'energia Creativa capace di dare voce alla sua forza.

Per gli antichi la *Dea viveva dentro il corpo della donna...* la donna per conoscerla non doveva/deve cercare all'esterno, "lontano" (ricerca tipicamente maschile), ma semplicemente rivolgere la sua attenzione all'interno... questa è *Via della danza Universale della Vita*.

Attualmente la donna, avendo sepolto la sua Dea nel profondo del suo essere, ha perduto la sua magia e la capacità di emanare l'Armonia nei suoi gesti quotidiani. Il Femminile sacro chiede ora di poter tornare alla luce. Cercare la Sua presenza nella storia è uno dei modi

---

<sup>4</sup> Vangelo di Tommaso apostolo, Log. 50



per ri-conoscerLa e recuperarLa... si guarda indietro solo per guardare più in profondità, per interiorizzare il grande archetipo che la donna incarna. Nutrendosi per millenni di immagini negative e idee distorte sulla sua natura, la donna ha perso il contatto con la sua anima ed è rimasta intrappolata nei limiti dell'esperienza fisica. Ricercando l'uguaglianza con l'uomo (morfologicamente e spiritualmente diverso dalla donna) ha ottenuto solo caos e dolore... di questo deve prendere atto per potersi incamminare verso la sua Luce.

“Quando si parla dell'Archetipo del femminile, non si fa riferimento a un'entità concretamente esistente nello spazio e nel tempo, ma a *un'immagine interiore* che agisce nella psiche umana.

L'emergere di questo Archetipo e la sua attività si possono riscontrare in tutta la storia dell'umanità:

esso è attestato, infatti, nei miti, nei riti e nei simboli dell'umanità primitiva, così come nei sogni, nelle fantasie e nelle raffigurazioni creative sane e malate dei nostri giorni”.<sup>5</sup>

L'Archetipo del Femminile raccoglie in sé infinite sfaccettature, la cui vastità rende difficile la descrizione. Cosciente delle sue molteplici forme, proverò a inquadrarlo attraverso i suoi archetipi secondari (ipostasi) che rappresentano un aspetto particolare e specializzato della Dea e della donna, direttamente collegati alla danza femminile e ai quattro elementi... la **Madre Terra** è Colei che ci nutre e la sua vibrazione nella donna si manifesta nell'**Amazzone**. La **Grande Madre** ha tuttavia anche il volto e la fluidità dell'acqua e genera la **Madre**; la **Custode del Fuoco** comunica alle sue figlie mediante l'Intuizione e la **Medium**, mentre il suo aspetto celeste è incarnato dall'**Etera**.

La comprensione di queste energie permette/va alla danzatrice di sintonizzarsi con una o più figure archetipe, capaci di tradurre, attraverso la danza, lo Scopo dell'evento.

## ***La Madre Terra (stage)***

Da sempre il corpo della donna è stato paragonato alla Madre Terra, la Creatrice... è Lei che dà la vita a tutto ciò che esiste e riporta a sé tutto ciò che muore... è Lei la forza che ci trattiene qui e forma la materia del nostro corpo, in continuo mutamento e destinato alla morte, mostrandoci la magia della generazione e la ciclicità dell'evoluzione. Nell'antichità i neonati venivano adagiati a

---

<sup>5</sup> Neumann “La Grande Madre” - Casa Editrice Astrolabio – Ubaldini Editore, Roma

terra, non appena lavati, a simboleggiare che ogni forma di vita nasce dalla Terra. Nel suo caldo e accogliente grembo nasce la vita e trovano rifugio le creature di molti regni... e da esso proviene ogni ricchezza: non solo il cibo che tutti nutre, ma anche l'oro, l'argento, le gemme preziose, il carbone, il petrolio e tanti altri veri e propri tesori.

La donna, sua figlia, ha i suoi stessi talenti e nel suo magico corpo crea la vita... è il simbolo della gravidanza, la vita che si sviluppa nel segreto del ventre, e dei molti tesori mai svelati.

Gli antichi non temevano la Natura e, amandola come una Madre, vivevano una vita in perfetta armonia con i suoi ritmi... ascoltavano la sua voce che parlava nei loro cuori, attraverso quello che oggi si può chiamare, poco poeticamente, il *Sé Inferiore o Inconscio Collettivo (Griglia di Coscienza)*. Il *Sé Inferiore* è la Madre Terra che vive in noi, ma per sentire la sua voce bisogna tornare ad essere "*innocenti come bambini*".

Bisogna amare la Terra come la nutrice che ci offre la sostanza vitale, ma senza mai dimenticare di essere anche i figli del Cosmo. *Amare il Femminile non significa ignorare il Maschile, anzi...*

La figlia che ne incarna la forza è l'**Amazzone**, la dimensione istintuale della donna unita alla sua natura fiera e competitiva... è una figura forte che domina la paura in ogni circostanza e affronta la vita con fierezza e coraggio, non curandosi della propria salvezza ma del proprio onore di essere donna. E' capace di sacrificare la sua vita pur di difendere la Vita e ha uno spirito collettivo molto forte poiché, sentendosi connessa alla Madre, sa che tutto è Uno... credendo nella forza della comunità femminile, essa considera ogni altra donna una *sorella di sangue e d'onore* da sostenere in ogni difficoltà con efficienza, concretezza e saggezza.

## ***La Grande Madre***

Incarna l'**Acqua** della Vita, l'Oceano Primordiale da cui tutto è emerso... è una figura piena di qualità protettive, di nutrimento e di cura... è l'amore materno, il tenero e avvolgente abbraccio che dona sicurezza, la dolce carezza che placa ogni dubbio, l'orecchio che sa ascoltare e perdonare senza giudicare, è colei che alleva ed educa i figli... è *la saggezza, il sentimento, la sensibilità, la consolazione e l'empatia* verso gli altri, i valori umani e la compassione, ma anche le energie istintuali ed inconsce... l'Acqua sembra docile ma, con il tempo, sa levigare le rocce più dure, sa spegnere il Fuoco e fugge sotto forma di

vapore per poi ricrearsi altrove: l'Acqua vince cedendo, è questa la reale forza dell'energia femminile!

L'acqua scende dal cielo per tuffarsi nella terra, da dove poi riemerge portando nuova forza alla Divina Terra: il mare, i fiumi, i torrenti e i ruscelli sono l'acqua da cui la Vita ha avuto origine, e di cui Lei è la guardiana.

**L**a Dea come dispensatrice di Vita e Nutrice divina viene immortalata, per la prima volta nella storia a noi nota, nell'immagine di **Iside la Madre** che tiene sulle ginocchia il figlio e lo allatta... Lei diviene così il simbolo della maternità e del rapporto con il figlio che si è in-sediato sul suo grembo, che si trasformerà nel trono su cui egli siederà per regnare... La madre di famiglia, insegnando al figlio a conformarsi all'Armonia e alle Leggi Universali, è l'elemento indispensabile per la creazione delle idee, degli usi e dei costumi che elevano le civiltà...

### ***La Custode del Fuoco (stage)***

Lei è la Fiamma perpetua che arde in ogni cuore e in tutto ciò che vive... è la parte della Dea che più si avvicina alla natura impalpabile ed eterna dello Spirito... è la voce delle verità superiori che si esprimono attraverso la **Medium**, la visionaria, la veggente, la sensitiva, la guaritrice e la sacerdotessa... *Colei che sa* dischiudere i segreti dell'Universo. Come la fiamma che dalla terra si alza verso i cieli, Lei è l'Intermediaria favorita tra gli Dei e gli uomini che, con il suo calore, diffonde l'amore in ogni cellula del Creato portando gioia, estasi e abbandono alla vita... è la Luce, il Calore e l'Amore che sconfigge l'oscurità e riporta l'equilibrio... è il Sole e le Stelle che illuminano il nostro cammino.

La Custode del Fuoco, chiamata anche Dea del Focolare, è la guardiana dei mondi... attraverso di Lei le sue figlie, le donne, mantenevano un dialogo vitale con l'al di là e gli antenati, assistevano i malati e guidavano i morenti verso l'altra riva, rendendoli consapevoli del passaggio. Grazie alla sua Saggezza l'Armonia tra i mondi era assicurata e la morte era vissuta nella sua veste di Luce.

Lei parla agli uomini attraverso l'*Intuizione* del Cuore, che conosce la risposta senza passare attraverso la mente... e genera la fede nella bontà della vita... è l'ispirazione dell'artista, il vaso contenitore dello spirito e la via della Conoscenza.

## ***La Dea Celeste***

La bellezza, la bontà e la grazia, tipicamente femminili, sono incarnate dalla Dea Celeste a cui ogni uomo, guardando il Cielo, testimonia la sua devozione... è Lei, che leggera come l'aria sfiora, e accarezza tutto ciò che vive... il Cielo femminile che dispensa armonia, sensibilità e luce... è una dolce fata che vola tra il cielo e la terra, guardando tutto con amore, ma anche con obiettività... lei è l'incarnazione del *Logos*... l'angelo della vita. Sensibilità, intelligenza, sensualità e bellezza si incarnano nell'Etera (Hathor), nella figura della **cortigiana e dell'amante**... molto dotata intellettualmente è colta e raffinata, capace di abbracciare la cultura e l'amore per la bellezza... è bella e misteriosa, dedita agli aspetti personali dell'amore e del corteggiamento.

## ***Danzare la propria Dea***

La mia ricerca mi sta facendo comprendere che cosa significa essere Donne e quale sia il nostro ruolo luminoso nel libero fluire della Grande Vita... noi siamo le antiche custodi della Dea che da sempre vive attraverso di noi... siamo le figlie della Grande Madre i cui segreti custodiamo e trasmettiamo... siamo le custodi della Danza Universale della Vita... un'antica arte femminile che crea una fusione immediata e tangibile con l'energia divina. La *Danza Universale della Vita è l'eredità delle donne*, il medium attraverso cui sperimentare la Dea nel proprio corpo, come materia, istinto, natura e, *simultaneamente*, come forza immanente, come l'estasi che trasforma... in ogni luogo del mondo i suoi movimenti caratteristici sono l'espressione di *un unico archetipo della Vita, che unisce le donne alla loro natura ciclica*.

Lo scopo di queste sacre danze era/è duplice: da una parte hanno lo scopo di *raccogliere l'energia della Dea ed emanarla all'esterno* e dall'altra permettono alle danzatrici di *contattare, all'interno di se stesse*, la sua dolce e sensuale energia, divenendo così l'emanazione terrena della Madre Universale.

Abbiamo nelle nostre mani uno strumento incredibilmente energetico e potente, capace di trasmutare la nostra comprensione della vita e farci penetrare in spazi di luce incredibilmente potenti. Da sempre la danza è ritenuta il modo più diretto e immediato per sperimentare la realtà dei mondi spirituali, per vivere nel corpo la loro realtà...

**La “Danza della Dea” NON E' UN NUOVO STILE e non è collegata a nessuna religione... è un percorso che, abbracciando tutti gli stili, ne manifesta**

**l'essenza... un percorso verso la danza pura, che si nasconde dietro agli stili... un dare contenuto alla danza, per comprenderne lo Spirito. Così, mentre danziamo, possiamo esplorare aree dimenticate del nostro essere... muovendoci con responsabilità, umiltà e gioia.**

***La danza non è un'azione ma un evento!*** È una festa in cui si gioca con la propria energia vitale lasciandola scorrere liberamente... come la danza del vento o il fluire del fiume... è una celebrazione della vita in cui si specchia ciò che si vive: rabbia, odio, dolore, amore, gioia qualsiasi cosa si stia vivendo si sprigionerà all'esterno, danzerà intorno a noi...

La danza Universale per me è una sola... una danza in cui si celebra il proprio sentire e lo si condivide con gli altri... una danza che insegna a rilassarsi, ad amarsi e ad accettarsi... una danza che segue le note della musica e semplicemente le materializza, perché è nella semplicità che si coglie l'armonia delle forme... una danza come *Via per collegarsi al Divino*.

***Auguro ad ogni danzatrice di potersi specchiare nel ricordo di un modo diverso di percepire la natura e se stesse e di ritrovare il valore della "Sorellanza" universale che si suggella danzando insieme ad altre donne... possano le antiche danze pulsare nuovamente nel cuore di tutte noi.***

### ***Perché proprio ora? La risposta è nelle Griglie di Coscienza***



Le amoroze e operose mani della Dea hanno tessuto diverse reti cristalline, di natura eterica ed elettromagnetica, che circondano e racchiudono interamente la Terra... attraverso di esse tutti gli esseri della Terra sono collegati tra di loro... nessuno è mai lasciato da solo. La presenza di questo circuito è stata provata da eventi quali "*la centesima scimmia*" (potete trovare su Internet le notizie al riguardo) che dimostrano come l'evoluzione di un certo numero di individui appartenenti ad una stessa razza, diventa un

patrimonio di tutta la razza tramite la Griglia!

A ogni singola specie vivente è stata assegnata la sua Griglia e la razza umana ne ha tre, collegate ai suoi diversi livelli di coscienza:

- *la prima* di tipo femminile è connessa ad alcuni popoli indigeni di tutto il mondo, come gli Aborigeni dell'Australia;
- *la seconda* di tipo maschile, basata sui triangoli e sui quadrati, è connessa *alla coscienza del bene e del male* (il 2° livello di coscienza in cui noi troviamo) ed è stata scoperta dagli Stati Uniti;
- *la terza* è la *Griglia di Coscienza dell'Unità*, detta anche Cristica, della Dea o del Cuore, in costruzione da 13.000 anni per garantisce il recupero della nostra Memoria. Scoperta dai russi e basata sul dodecaedro pentagonale interconnesso all'icosaedro, essa si riferisce alla Coscienza che sta emergendo nel nostro tempo....

**La Griglia Cristica o della Dea<sup>6</sup>** è diventata attiva nel 1989 e ha aperto la strada a nuove energie: la più potente delle quali è un aspetto del **Femminile Divino**, il bellissimo e potente Raggio Arancione-Rosa. Quando la *Matrice della Dea* è stata ancorata ed attivata sul Pianeta (Hawaii) è stata aperta la strada, affinché la Terra ricevesse nuovamente le potenti trasmissioni dell'energia del Femminile Divino, che scaturisce dal Centro Galattico o Grande Sole Centrale. Queste trasmissioni sono amplificate attraverso il campo di Sirio, poiché Sirio, per il Pianeta Terra, funziona come un Secondo Sole. Quindi, quando annualmente il Pianeta Terra si allinea con il Portale di Sirio, queste potenti energie sono ricevute e trasmesse nel Sistema delle Griglie Terrestri. Per molte migliaia d'anni, la Terra non ha ricevuto appieno le trasmissioni dell'energia del Femminile Divino, perché sulla Terra il sistema delle Griglie era stato manipolato, per escludere l'energia Femminile Divina nel suo pieno potere, e l'energia della Dea aveva lasciato il pianeta (solo in alcuni luoghi gli echi della sua energia sono sopravvissuti).

Tuttavia, per il processo di Ascensione in corso, il ritorno della Dea e del Femminile Divino è stato un fattore chiave per riequilibrare l'energia sul pianeta. Questo importante canale per l'energia della Dea è stato diretto e sorvegliato dalle Dee. Così ora è nuovamente accessibile alle coscienze l'Energia Solare Femminile, un'energia Creativa forte e potente che appartiene agli artisti, scrittori, musicisti e ballerini.

---

<sup>6</sup> Articolo di **Celia Fenn**, pubblicato in Internet su Stazione Celeste e stralci tratti dalle opere di Drunvalo.

## **Temi degli stage**

### ***L'aderenza alla Terra o Grounding***

Esplorare l'universo femminile significa anche riappropriarsi degli archetipi che le appartengono e la Terra rappresenta, fin dalle epoche più remote, l'essenza del femminile, **la vita e la morte**, la fertilità e la rinascita, la maternità e la protezione. La Terra era la rappresentazione macrocosmica della Dea, il femminile assoluto: è sferica e ruota intorno a se stessa, ruotando intorno al sole...

La ricerca del femminile parte, quindi, da dentro... giocare e danzare con il proprio corpo è uno degli strumenti usati dalla Vita per aiutare le donne a connettersi con la sacralità della loro natura, per ri-trovare la Dea Nascosta che attraverso di loro si manifesta. Attraverso i piedi, la solidità e la potenza di questo elemento risuonano nel corpo e rendono testimonianza dell'Amore della nostra Madre Divina... accettare di essere terra, accettare la nostra parte anima-le è uno scalino indispensabile per salire verso le alte vette dello Spirito...

Il continuo **dialogo con la terra** è onnipresente nella danza, dove il corpo si *“ancora e si unisce alla terra”* per trarne l'energia vitale. Tutti i movimenti sono fatti perciò *“respingendo la terra”* e si costruiscono *“dal basso”*. Sentire la terra significa rispettarla e rispettarci.

Il movimento risulta vero e reale quanto più la mente è abbracciata al corpo, risulta potente quando l'energia della terra fluisce in esso.

Lo strumento fondamentale per ogni magia è il corpo... in esso sono contenute tutte le energie e le forze necessarie a fare qualsiasi cosa si voglia. Il corpo è la Terra...

### ***La Custode del Fuoco e i Fan Veil***

La Dea del Fuoco è stata nascosta per troppo tempo... ritrovare l'anima delle sue movenze sarà la sperimentazione di questo stage, dove la fiamma sarà sostituita dal fan veil (meglio se di colore caldo)... lenta e sinuosa o passionale, in continua e vorticosa evoluzione.



### ***Jivan Parvani***

suo grande bagaglio culturale e la sua costante ricerca storica, la designa come una **“Custode della danza egiziana”**. L’amore per le danze folcloristiche, che pratica e insegna con particolare dedizione in uno stile poco contaminato, non si ferma alla danza delle **Ghawazi, l’Hagalla, il Sai’di, lo Zar, la danza delle Grandi Dive, la Melaya e il Beledi**, ma prosegue fino alle **danze Sacre dell’Antico Egitto**. Il suo approccio spirituale ed energetico alla Vita si è unito alla tecnica della danza egiziana, creando uno stile di insegnamento che aiuta a far nascere la danza dal centro del proprio cuore, senza nulla perdere nella perfezione estetica della forma. Ri-trovare la gioia di lasciar fluire il proprio corpo, danzando insieme ad altre donne... assaporando il piacere di specchiarsi nel loro sorriso... evocando l’antico Cerchio delle donne in cui circola il **Femminile Sacro**.

**Telefono: 333.8457911**

**Email: [parvani.lorenzon@gmail.com](mailto:parvani.lorenzon@gmail.com)**



## **“Salomè, Il mito, la danza dei sette veli”**

**di Maria Strova**

Mito o Storia? Non potremo mai sapere chi fosse veramente Salomè, né se danzò e che tipo di danza fece. Ciò che più la rende interessante è il mistero. Ed è il suo mistero che siamo invitati ad esplorare. Il mito di Salomè attraversa duemila anni di Storia, ha tante chiavi di lettura e tante interpretazioni quante sono state le persone che si sono avvicinate a lei. Molti lo hanno fatto attraverso la Bibbia, culla del mito di Salomè, nell’episodio in cui il tetrarca Erode promette alla fanciulla - in cambio di una sua danza - “*qualsiasi cosa vorrai, fosse la metà del mio regno!*”

Maria Strova, autrice del libro ***Il linguaggio Segreto della Danza del Ventre***, danzatrice del velo professionista, ricercatrice e Master Teacher, esplora l’idea di Salomè, i tanti temi che racchiude, l’archetipo della danzatrice erotica.

Nella prima parte del libro l’esplorazione - dall’episodio biblico fino alla creatura di Oscar Wilde - approda a quella che all’inizio fu definita “*metà Bibbia e metà pornografia*”, ma che fino ad oggi è considerata la sintesi definitiva del personaggio.

Ed è questa Salomè wildiana, esplorata e poi approfondita nella seconda parte, a fornire le basi per un’interpretazione più personale e sovversiva perché, come sostiene l’autrice, “*ogni donna ha una sua danza dei sette veli da interpretare*”. Nell’idea dell’autrice, Salomè incarna il mito della riappropriazione del corpo, dell’espressione del desiderio che si libera attraverso la danza, in opposizione al controllo della sessualità femminile e della visione pornografica del corpo delle donne.

In questo percorso l’autrice esplora tematiche come il simbolismo del velo, la danza erotica, lo sguardo di Erode e la nostra cultura porno-chic, che priva le donne di un’esperienza di sensualità autentica. La danza dei sette veli, in questa ottica, è - al contrario - presentata come un invito alla conoscenza di sé e delle proprie capacità espressive.

A segnare questa strada sono le *Salomè Storiche* come quelle di Loïe Fuller, Little Egypt e Alla Nazimova – alle quali è dedicata la terza parte del libro – che hanno saputo utilizzare e vivere il mito di Salomè e l’Orientalismo per i loro fini artistici e innovativi.

Nell’ultima parte del volume, il ***Diario di Salomè***, Maria Strova collega i temi della vicenda di Salomè alla propria vita, quando l’archetipo della danzatrice le offre il suo

sostegno in momenti inaspettati. Un invito alla donna di oggi ad interpretare la Danza dei Sette Veli da un punto di vista che celebra il femminile.

La pubblicazione è accompagnata dal film in dvd dal titolo ***Danza per me Salomè!*** esplorazione di teatro-danza del rapporto di Salomè con Erode, Iokanaan e la Luna.

Diretto da Peter Flood (Actors Studio, USA).

DVD Contenuto Speciale: Didattica e Coreografia della Danza dei Sette Veli.

### **Bandella:**

Quando Oscar Wilde scrisse *Salomè*, nominò – senza descriverla – la Danza dei Sette Veli. Questa felice assenza di una codifica dei movimenti ha portato, nel tempo e poi fino a noi oggi, coreografi, registi, danzatori a immaginare – ognuno secondo le proprie corde – una danza dalle infinite possibilità. Tra gli artisti che si sono confrontati con il personaggio di Salomè e con la sua danza nei diversi linguaggi, soprattutto teatrale e cinematografico, molti hanno saputo esplorare con accuratezza i temi più o meno nascosti nel suo mito e molti sono riusciti a valorizzare gli aspetti più diversi, fino alle versioni più innovative, fino alla sperimentazione più ardita.

L'unicità di questo libro, arrivato alla pubblicazione dopo anni di studio del personaggio di Salomè attraverso i testi scritti, le immagini, i filmati, le opere a teatro e al cinema, sta nel particolare approccio: l'autrice è prima di tutto una danzatrice e, in virtù della sua arte, ha potuto esplorare le tematiche e il mito della Salomè vivendo sulla propria pelle, sul proprio sudore, quel mondo interiore, ricco e controverso che fa di Salomè un archetipo femminile irripetibile: odiato ma fondamentale, condannato eppure così indispensabile per rompere quelle regole che, allora come oggi, imbrigliano la donna e la rendono muta, incapace di esprimersi di fronte allo sguardo concupiscente di Erode, rappresentato dalla cultura *porno-chic* che priva le donne e le danzatrici di un'esperienza di autentica sensualità.

Nell'idea dell'autrice Salomè incarna il mito della riappropriazione del corpo e del desiderio che si libera attraverso la danza. E la Danza dei Sette Veli, in quest'ottica, è un invito ad osare un punto di vista personale, un racconto che si rinnova ogni volta perché, come sostiene la Strova, *“ogni donna ha una sua Danza dei Sette Veli da interpretare”*.

L'autrice, che ha dedicato la propria ricerca artistica e intellettuale a smantellare certi stereotipi che gravano sulla rappresentazione della donna e della danzatrice, ci offre gli strumenti per riflettere sulla condizione femminile in ogni epoca e sulle costrizioni sociali che ostacolano la donna nel suo tentativo di abbandonare il ruolo di odaliska passiva e che

le impediscono, di fatto, di esprimersi in libertà e ci invita a rivolgere alla Danza del Ventre e alla Danza del Velo uno sguardo nuovo, fatto di consapevolezza e partecipazione. La danza, per dirla con le parole di Patrizia Veroli, che di questo libro ha curato la presentazione, è un'arte che può farci *“vestire quell'abito di piume che consente di librarsi e guardare da lontano, dall'alto, tutto, anche noi stessi. Chi danza lo sa, e Maria Strova è a quel viaggio, nella storia, nel teatro, e in noi stessi, che vuole invitarci con questo libro su Salomè”*.



### ***Maria Strova***

nasce in Colombia dove inizia, all'età di 12 anni, lo studio della danza classica russa. Sotto la direzione artistica di Ugo dell'Ara, coreografo alla Scala di Milano, inizia a lavorare a teatro in produzioni internazionali di opere come *l'Aida, La Vedova Allegra, Ballo di Maschere*.

A 17 anni si trasferisce negli Stati Uniti, dove studia i diversi stili della danza moderna (Graham, Ailey, Cunningham) e le tecniche di recitazione con Peter Flood, maestro membro dell'Actors Studio di New York. Lavora con Ellen Burstyn, direttrice dell'Actors Studio, nel popolare *The Ellen*

*Burstyn Show*, con Michael Douglas (*The jewel of the Nile*), con Danny De Vito, Robert Duvall e Quentin Tarantino (*Le Iene*).

Un giorno, per caso, camminando per le strade di New York, sente il ritmo di un tamburo e scopre la Danza del Ventre. Da lì comincia un lungo percorso di studio e di ricerca che la porterà a presentare il proprio lavoro in diversi Paesi: Giappone, Messico, Egitto, Colombia, Francia, Tunisia. Particolare successo avrà la sua interpretazione della ‘Danza del Velo, che definisce “*respiro visibile*”.

Interessata al tema della maternità e diplomatasi nello studio dello *Yoga Classico* alla scuola Brahmanna di Roma, intravede in questa disciplina – con particolare riferimento alle tecniche di respirazione – un efficace compendio alla Danza del Ventre e diventa, di fatto, la prima insegnante a proporre in Italia la loro fusione per la preparazione al parto.

Maria Strova è autrice del libro *Il linguaggio Segreto della danza del ventre*, pubblicato anche negli Stati Uniti. Ha prodotto diversi dvd didattici e scritto e diretto *Cercando Sheherazade*, il primo documentario in Italia sull’arte delle danzatrici del ventre e sulla loro lotta quotidiana per tenere viva la danza, presentato al *Festival Internazionale Coreografo Elettronico* e durante il programma RAI *Art News*.

Ha danzato e parlato del suo lavoro in trasmissioni televisive come *Alle Falde del Kilimangiaro*, *Maurizio Costanzo Show*, *Uno Mattina*, *Mondo a Colori*, *Nel mondo di Psiche* e partecipato con propri seminari al Dams dell’Università Roma Tre e a numerosi festival di Danza del Ventre, sia in Italia che all’estero. Insegna allo Ials di Roma.

Direttrice Artistica dell’Associazione *Omphalos* e del Teatro del Respiro con sede a Fiano Romano (RM) dove, coinvolgendo altri docenti, prepara nuovi talenti nella ricerca di una Danza del Ventre rivolta al teatro e alla sperimentazione coreografica.

Contatti:

Teatro del Respiro

Associazione Culturale “*Omphalos*”

Via Venezia, 35 - 00065 Fiano Romano, RM

[geadance@libero.it](mailto:geadance@libero.it) - [www.danzadelladonna.it](http://www.danzadelladonna.it)

## **“LE VIBRAZIONI DELL’ANIMA”**

### ***Danza Vibrazionale e Danza Energia***

***di Danila***

Partendo dal presupposto che nulla è immobile, che tutto è vibrazione e che questa vibrazione si manifesta in modi differenti, possiamo affrontare il concetto di danza vibrazionale e danza energia.

Nata dalla ricerca e dalla voglia di sperimentare un modo diverso di esprimersi, attraverso la fusione e l’applicazione della danza del ventre, della danza yoga, delle danze esoterico cerimoniali e il benessere olistico, un unico filo conduttore e un unico denominatore comune lega queste tecniche: l’ENERGIA.

La ricerca nel passato e negli elementi naturali diventano per noi fondamentali, per il nostro benessere e per la nostra armonia.

La vibrazione energetica spiega le differenze energetiche tra le diverse manifestazioni della materia, dei sentimenti, dei pensieri, ecco perché la vibrazione energetica non è relegata solo allo stato materiale ma anche immateriale e quindi alle emozioni, ai pensieri, agli stati d’animo, alla volontà. Questi sono tutti stati di vibrazione emessi verso l’ esterno con un’ incidenza maggiore o minore verso l’ambiente circostante.

Anche la danza, che crea un connubio perfetto tra corpo, mente e cuore, oltre che anima, crea un universo favorevole per far sì che la Legge della Vibrazione dia la possibilità di intervenire sui livelli inferiori di manifestazione energetica per produrre le trasformazioni che desideriamo e quindi creare vibrazioni più elevate e producendo benefici e virtù sia sul piano fisico che su quello emotivo spirituale.

La comprensione di questo principio genera uno stato spontaneo di rispetto verso tutto ciò che è stato creato e verso la vita in generale.

A differenza di altri tipi di energie quella vibrazionale non è misurabile con apparecchi o strumenti, ma può essere percepita attraverso un’apertura della nostri stessi canali energetici, quali i chakras e il nostro livello di coscienza.

**CONNETTERSI ALLE ENERGIE SOTTILI ATTRAVERSO LA DANZA**

Da sempre l'uomo si esprime attraverso la danza.

Oggi forma d'arte che richiede dedizione, sacrificio, tecnica ed allenamento continuo, in origine forma di comunicazione e d'espressione di sentimenti, avvenimenti passati, presenti e futuri.

Si conoscono tantissime forme di danza; non stiamo parlando di stili, ma di danze di ringraziamento, propiziatorie, funerarie, celebrative e l'elenco potrebbe andare ancora avanti. Attraverso lo studio delle civiltà che ci hanno preceduto attingiamo notizie sulle danze e proprio attraverso di esse riusciamo a capire chi erano questi popoli, dove andavano e come si relazionavano alla loro realtà, alle loro religioni, alla loro vita. Sì, perché danza è vita.

Danza il feto in grembo alla madre, cullato dal suono del liquido amniotico, scandendo il ritmo al battito del cuore di madre. Danzano i bambini per gioia, in maniera istintiva non condizionati ancora da quelli che sono gli schemi delle nostre civiltà e della nostra educazione.

Ma danzano anche gli animali, nelle danze di corteggiamento per perpetuare la loro specie. Tutto danza in natura! Il sole, la luna, le stagioni, il giorno e la notte.

Una danza incessante che non conosce giudici, una danza cosmica, infinita, che ci permette di vivere.

Perché se è vero che ogni cosa che si muove produce energia, è vero che attraverso la danza ci si connette all'energia cosmica, attraverso il movimento mettiamo in circolo dentro ed intorno a noi tutta l'energia vitale che ci attraversa, permettendo all'energia stessa di rinnovarsi.

Attaccati al suolo attraverso i piedi scarichiamo e ci carichiamo dell'energia.

Proprio come gli alberi affondano le loro radici al suolo, i nostri piedi diventano le nostre radici, facendo in modo che madre terra, Gaia, ci alimenti. I nostri rami sono le braccia, connessione tra la terra e il cielo, tra l'umano e il divino.

Diventa una preghiera, un innalzarsi.

Una forma di linguaggio muto.

## **Gli Stages Danza Vibrazionale e Danza Energia**

### ***“DeANZARE” - La Danza della Donna Luna***

La Danza della Donna Luna è una danza fatta di fasi così come le età della donna e quelle lunari.

La Luna è il suo ventre, la triplicità del femminile: la giovane, la donna e l'anziana, un circolo perfetto, che si chiude in un cerchio fatto di Tutto, di un'unica energia che si genera, si evolve, declina, pronta a rigenerarsi nuovamente nell'Energia Universale.

La ciclicità dell'esistenza femminile attraverso le sue diverse età ed energie che si muovono e si donano al mondo attraverso i suoi Chakras, un donare e ricevere incessante.

Un percorso femminile - esperienziale alla ricerca e alla riscoperta della propria femminilità e potenzialità, come le sacerdotesse del tempio che attraverso la luce e la saggezza entravano in armonia e sintonia con l'energia cosmica universale.

### ***La Danza Dei Quattro Elementi***

La Danza dei Quattro Elementi è uno dei quadri coreografici ideati e coreografati da Danila sul tema “Le Danze di Iside”.

Questa danza, trova posto nel contesto delle danze esoterico/cerimoniali dell'antico Egitto, nella quale la danzatrice/sacerdotessa, entra in contatto con l'energie cosmiche e magiche della Dea.

La danza esprime, attraverso pose e passi che trovano origini nella danza yoga, un testo scritto da Danila e i suoi movimenti, ciascuno con un significato diverso, creano il linguaggio energetico danzato.

Le figure e i testi dei quadri coreografici Le Danze di Iside di Danila sono contenuti nel suo libro.



## ***Danila***

Già Tersicorea lirica, danzatrice e coreografa, è Maestra in Danze Orientali dal 1999.

Nata a Milano, porta a termine i corsi accademici come danzatrice classica presso il Teatro alla Scala. Si perfeziona al Teatro S. Carlo di Napoli, completando la sua formazione di tersicorea lirica con la danza Jazz presso il Centre Artistique di Nizza.

Si accosta alla Danza Orientale molto presto con Maestri di Fama Internazionale come:

Zaza Hassan, Mahmoud Reda, M. Raqia Hassan, Khaled Mahmoud, Dr. Mo Geddawi, Jillina, Amir Thaleb, Saida Helou, Leila Haddad, Alaa El Din Youssef , Dina Queen of Cairo e tanti altri.

Attualmente dirige con Kephaa, suo compagno d'arte e nella vita, l'Ass."Oriental Academy" e l' "Oriental Troupe" a Palermo.

Privilegia da sempre lo studio dello stile egiziano classico creando uno stile personale che la porta alla creazione di coreografie inedite con le quali partecipa a numerosi eventi di carattere regionale e nazionale.

E' operatrice olistica con il Reiki, cristalli, Fiori di Bach, Piramide, Feng shui, Bioenergetica e tecniche antistress.

E' autrice del saggio sulla danza orientale egiziana "Le Danze di Iside" presentato al Salone Internazionale del Libro di Torino.

Attraverso la sua metodologia e approccio all'insegnamento, i corsi e gli stages con Danila riscuotono consenso e sono apprezzati per la cura della gestualità e dell'eleganza.

Contatti:

Danila Cell: 347-3018529

Sito Web: [www.ledanzediiside.it](http://www.ledanzediiside.it)

Email: [ledanzediiside@tiscali.it](mailto:ledanzediiside@tiscali.it)

Facebook: Danila Bellydance



# **Luna e Fenice... esercizi per reinventare la propria Danza Sviluppo mimico dell'immaginazione poetica**

**di Alice Nuar**

L'animazione teatrale ci aiuta a migliorare l'ascolto di noi stessi e degli altri, a conoscere lo spazio, a sviluppare la nostra sensibilità e la nostra immaginazione, a scoprire nuove forme di comunicazione, e soprattutto a migliorare la nostra capacità di lavorare collettivamente. Inoltre studio dell'espressione mimica per educare al gesto poetico e per mettere in contatto l'allievo con l'essenza dell'elemento naturale.

Ogni allievo è invitato a vivere gli esercizi usando la sua immaginazione e le sue associazioni personali, per dare senso e motivazione agli esercizi.

*.... e ricordate....*

*Un "attore" può essere guidato  
e ispirato soltanto da qualcuno  
che sia impegnato con tutta  
l'anima nella sua attività creativa.  
Il "regista" mentre guida e ispira  
l'attore deve al tempo stesso lasciarsi  
guidare e ispirare da quest'ultimo.*

*Jerzy Grotowski - "Per un teatro povero"*

**Concentrazione:** gli esercizi per la concentrazione del gruppo consentono di riunire l'energia collettiva attorno a una proposta di lavoro che necessita di attenzione, concentrazione e coinvolgimento. All'inizio di ogni seduta questi esercizi servono a delimitare in modo chiaro il "fuori", quello che si è fatto prima di iniziare il lavoro e il "dentro", cioè la situazione di lavoro collettivo che si sta iniziando ad affrontare. Anche nel corso di una seduta è sempre utile inserire questi momenti in cui l'energia del gruppo viene rivitalizzata.

**Corpo:** il corpo è il principale mediatore delle nostre emozioni. In un lavoro di preparazione alla Danza teatrale è necessario esplorare le sue infinite capacità espressive, renderlo docile ed efficace. Questo lavoro di scoperta deve essere però svolto sempre con grande rispetto e considerazione.

**Respirazione:** L'osservazione empirica ci indica tre tipi di respirazione:

a - respirazione superiore o pettorale, abituale in europa, specie fra le donne.

b - respirazione inferiore o addominale. L'addome so gonfia d'aria senza che il petto venga per niente utilizzato. Questa forma di respirazione è quella che di solito si insegna nelle scuole teatrali.

c- respirazione completa ( pettorale - addominale); prevale la fase addominale.

Questa è la più igienica e la più funzionale;

la si ritrova nei bambini e negli animali.

**Ritmo:** gli esercizi sul ritmo accrescono la comunicazione tra i membri del gruppo, stimolano l'ascolto reciproco e la ricerca di armonia e contemporaneamente esercitano la coordinazione e il controllo del movimento.

**Drammatizzazione:** il gioco drammatico fa ricorso a tutte le tecniche esercitate in precedenza (concentrazione, corpo, ritmo, .), ma soprattutto all'immaginazione che va incoraggiata attraverso la proposta di stimoli diversi.

**Spazio:** un'azione teatrale presuppone che uno spazio (sia esso un'aula, una piazza o un palcoscenico) sia definito come spazio teatrale. Lo spazio teatrale è uno spazio magico e separato. Anche nel corso degli esercizi e dei giochi, è importante definire sempre lo spazio dell'azione e incoraggiare i partecipanti ad esplorarlo, a conoscerlo e a utilizzarlo nel migliore dei modi.

**Contatto:** il teatro è un'arte collettiva. Attraverso la pratica degli esercizi e dei giochi teatrali i partecipanti entrano in contatto tra loro e migliorano la loro capacità di ascoltare, osservare e sentire gli altri.



### ***Alice Nuar***

Avendo studiato in tutti questi anni i diversi stili della Danza Del Ventre, dal Raqs Sharqi al Tribal, dal Balady al Modern Oriental, si è ora impegnata nei suoi corsi a diffondere la Tecnica Fusion che consente di approfondire la conoscenza del proprio corpo per raggiungere livelli sempre maggiori di autonomia nella Danza.

Durante la prima parte dei suoi corsi si studia una buona base di tecnica per poi imparare gli stili della danza durante la seconda parte dell'anno, studiando sequenze in movimento e coreografie, mediante le quali riesce ad esprimere al meglio la sua creatività.

Le sue lezioni seguono l'armonia dei corpi delle donne che danzano, inducendo le allieve ad apprendere i movimenti della danza senza quasi rendersene conto, giocando, trasmettendo loro l'amore e la passione per questa antica arte.

Cell. 3401843870

<http://www.alicenuar.it>

<http://www.cerchiomagicoclub.it>

[alice@cerchiomagicoclub.it](mailto:alice@cerchiomagicoclub.it)

# ***LA POSTURA NELLA DANZA ORIENTALE***

***Di Cinzia Ravaglia***

Come **postura** si intende la posizione del corpo nello spazio e la relativa relazione tra i suoi segmenti corporei.

La corretta postura altro non è che la posizione più idonea del nostro corpo nello spazio per attuare le funzioni antigravitazionali con il minor dispendio energetico sia in dinamica che in statica; ad essa vengono a concorrere vari fattori (neurofisiologici, biomeccanici, emotivi, psicologici e relazionali).

Importanti sono i concetti di spazialità, antigravità ed equilibrio che derivano da questa definizione.

Il concetto di spazialità è immediatamente successivo a quello di postura; infatti la postura altro non è che il rapporto del corpo nei tre assi dello spazio.

Per quanto riguarda l'equilibrio esso va definito come il miglior rapporto tra il soggetto e l'ambiente circostante; ne deriva che il corpo, sia in statica che in dinamica, assume un equilibrio ottimale a seconda degli stimoli ambientali che riceve e del programma motorio che adotta.

La postura di un individuo è frutto del vissuto della persona stessa, determinato da stress, traumi fisici ed emotivi, posture professionali scorrette ripetute e mantenute nel tempo, respirazione scorretta, squilibri biochimici derivati da una scorretta alimentazione, ecc.. In base a ciò la postura dell'uomo è in costante e progressiva modificazione.

I fattori precedentemente elencati incidono a livello muscolare determinando un aumento dello stato di contrazione che si aggiunge al tono basale preesistente.

Questo permanente stato di eccitazione con il passare del tempo crea stati di accorciamento muscolare permanente, tecnicamente definiti retrazione muscolare.

La retrazione muscolare è reversibile solo attraverso tecniche di movimento del tessuto connettivale che avvolge i muscoli con applicazioni di *stretching* globale attivo.

Gli effetti della retrazione muscolare si manifestano a livello articolare sotto forma di compressione, rotazione assiale e traslazione, determinando modificazioni della struttura scheletrica (scoliosi, iperlordosi, ipercifosi, valgismo e varismo delle ginocchia, ecc.).

Questo discorso generale sulle dinamiche dell'equilibrio tra il nostro corpo e lo spazio e spazialità, serve a comprendere quanto sia importante la postura in tutte le attività che una persona esegue non solo nella danza ma anche nella vita quotidiana.

Una buona salute è conoscere il proprio corpo ed il suo equilibrio e se ne evince la necessità anche nella danza orientale di effettuare un buon lavoro sul corpo a livello posturale.

Innanzitutto come tutte le discipline è necessaria nella danza orientale una tecnica di base per riconoscere sia il proprio corpo e la propria disciplina. L'integrazione del posturale a questo punto diventa necessario per non soffrire nel tempo di mal di schiena ed altri problemi che fanno proprio parte del nostro stile di vita a volte troppo stancante e stressante, oppure a risolvere problemi di schiena già esistenti.

Il movimento è un toccasana per la salute e determinati esercizi la migliorano notevolmente, la danza orientale è consigliata ora da medici e ortopedici che vedono nelle pazienti con problemi di schiena una considerevole ripresa.

### **Migliorare la percezione del corpo**

Se desideriamo modificare l'uso del nostro corpo è necessario che impariamo, a percepirlo, ad avvertire le nostre tensioni, gli appoggi dei piedi sul terreno, la posizione delle singole parti del corpo. La capacità di percepire non è di facile acquisizione e purtroppo è una di quelle qualità che più si è deficitari e più è difficile migliorarla. Per affinare la sensibilità corporea bisogna riuscire a rilassarsi con facilità e cominciare ad assegnare al nostro corpo compiti di percezioni semplici in condizioni di estremo rilassamento. Così facendo la nostra sensibilità corporea migliorerà gradatamente e si potranno quindi assegnare compiti di percezione anche in condizioni più complesse. Acquisire la consapevolezza delle proprie posture Con una buona capacità percettiva è possibile rendersi conto di come si usa il corpo.

### **Migliorare la mobilità articolare e l'elasticità muscolare**

Per avere un buon controllo posturale è necessario conservare una buona mobilità articolare di tutte le articolazioni. Non dimentichiamo inoltre che la rigidità di alcuni muscoli degli arti superiori o di quelli inferiori impedisce spesso di assumere posizioni

corrette ed economiche durante l'esecuzione di alcuni movimenti.

### **Migliorare l'azione dei muscoli posturali**

Lo scopo è quello di insegnare ad usare i muscoli che determinano le posizioni corrette delle singole parti del corpo e che permettono il giusto allineamento e il mantenimento delle curve rachidee. Abbiamo visto che nel nostro corpo ci sono muscoli che hanno il compito prevalente di garantire la verticalità in opposizione alla forza di gravità. Sono i muscoli profondi del rachide, dell'addome, del bacino, alcuni muscoli degli arti inferiori ecc. Per assolvere al loro compito questi muscoli dovranno sviluppare forza ma soprattutto resistenza ed elasticità. Queste caratteristiche dovranno crescere contemporaneamente alla capacità da parte del soggetto di usare correttamente e al momento giusto tali strutture muscolari.

### **Migliorare l'abilità posturale**

L'apprendimento del corretto controllo della muscolatura posturale dovrà essere allenato al fine di trasferirlo nelle situazioni posturali più complesse.

Gli esercizi che verranno proposti all'interno dello stage verteranno proprio su questo argomento trovare il proprio equilibrio negli esercizi della danza orientale. E' un'integrazione fondamentale per chi vuole insegnare danza e per chi vuole conoscere a fondo il suo approccio a questa disciplina. Lo stage è aperto a chi è principiante ed è un ottimo approccio studiare a fondo il proprio sentire attraverso questa danza ed i suoi movimenti dall'interno, è anche aperto a chi già fa danza orientale ma vuole apportare ed approfondire le sue conoscenze attraverso altri punti di vista.

### ***I GIRI NELLA DANZA ORIENTALE***

Nella danza in generale come anche in altre culture, il giro cioè girare su se stessi con diverse evoluzioni ne migliora la sua fruibilità ed armonia. Il giro da senso di continuità, di equilibrio sfuggente. Si potrebbe pensare anche ai Dervisci rotanti alla loro forza centripeta che per ore si muovono in connubio con il divino, oppure per essere più vicino a noi come promotrici della danza orientale alla Tanoura egiziana che ha chiare origini turche, si distinguono dai colori delle gonne che con i loro giri di solito allietano i turisti nei Villaggi o in Hotel nei paesi Egiziani (Per gli egiziani è una danza popolare molto sentita). Nella danza Egiziana si potrebbe fare combaciare l'introduzione dei giri ed il loro perfezionamento con il lavoro effettuato dal grande Maestro Mhamoud Reda che dopo

avere studiato danza a Parigi ha introdotto nel suo stile unico ed inconfondibile un misto di danza popolare egiziana con una inflessione di danza classica e moderna occidentale. Il giro è affascinante ma altrettanto difficile da effettuare se non si ha appunto una base classica e balletto o se non si fanno determinati corsi di danza moderna od artistica. Prima di tutto imparare a girare per chi non è abituato ne sente subito la difficoltà, senso di vomito o vertigine, è uno stato naturale, non siamo abituati a girare su noi stessi ed è anche il risultato di un fattore fisiologico. Il corpo si deve abituare a trovare un'altro equilibrio. L'unico modo per effettuare il giro è di imparare la tecnica, la base e praticare. Munirsi di pazienza e cercare di migliorare il proprio equilibrio sulle caviglie e sul proprio asse. Verranno insegnati gli esercizi base per il giro, studio delle posizioni nel giro ed il suo stile ed evoluzione nella danza orientale.



### ***Cinzia Ravaglia “Amarak'mand”***

Laureata in Psicologia Comicoterapia, Attrice e danzatrice professionista, coreografa, studia da anni la Danza Orientale per trovare un connubio tra il suo essere creativo e l'essenza della danza orientale. Si innamora dello Stile di Saad Ismail e ne insegna la sua tecnica approfondisce lo studio del carattere della danza dal Maestro Mahmoud Reda. Studia con i suoi maestri preferiti gli allievi del Nile Group Ahmed Refaat, Kazafy, Nesma, adorando uno stile anche più moderno con Yousry Sharif. Ama il Folklore Egiziano ma non disdegna una fusione moderna ed occidentale secondo il suo punto di vista e la sua esperienza. Crede molto nella tecnica base per potere ottenere dal corpo una formazione adatta e sincera verso questa disciplina. Organizza spettacoli ed eventi ed è titolare della nuova compagnia di danza Orientale Demetra dance troupe.

[www.cinziaravaglia.com](http://www.cinziaravaglia.com)

[info@cinziaravaglia.com](mailto:info@cinziaravaglia.com)

facebook Cinzia Ravaglia

## ***Percezione e Grounding***

***“la mente mente, il corpo dice la verità.”***

***di Chiara Ferrari***

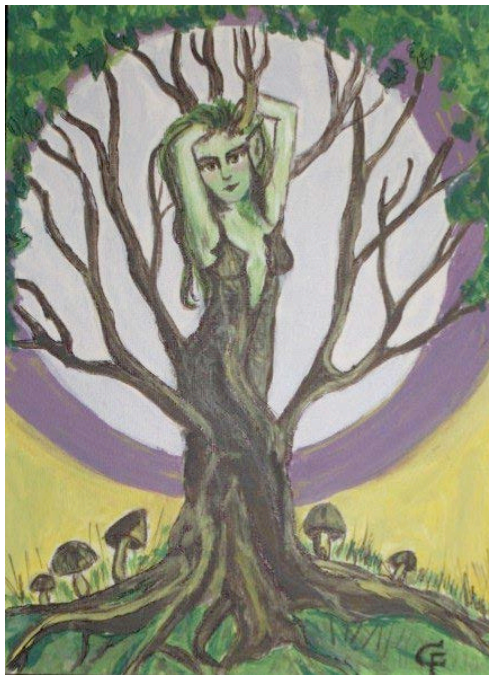
Come danzatori, ma prima ancora come esseri umani, due sono le cose fondamentali per la nostra pratica.....

La respirazione e il radicamento a terra.

Sia dal punto di vista simbolico che da quello tecnico e pratico il nostro “viaggio” non può neanche partire se manca il presupposto “di dove siamo”.

Come un albero , per crescere verso il cielo, dobbiamo prima entrare profondamente nella terra, nutrirci di essa e da lì trovare la forza e l’energia per crescere....

**La Terra** come nutrimento, come confine di spazio e di realtà, come limite( la gravità con cui sempre e comunque dobbiamo lottare) e come ispirazione per i suoi cicli e la sua fertilità.



Nel corso del mio stage a Bologna proporrò esercizi volti a sentire e a percepire il proprio corpo “qui e ora” anche attraverso esercizi di respirazione .



Il radicamento sarà il fine e il mezzo per approcciarsi alla tecnica in maniera più consapevole e realistica.

Lo scopo è quello di acquisire una maggiore consapevolezza della gravità e del radicamento nelle figure e nei passi di base della Danza Orientale, alla scoperta del significato più arcaico.

La lezione è indirizzata a danzatrici primi passi e principianti ma consigliata a chiunque voglia sperimentare e trasportare nella propria realtà quotidiana di danza, esercizi e tecniche collegate al radicamento.

## **La Danza Nubiana tecnica e coreografia**

### **La Nubia ...un po' di storia**

Nubia (arabo Nubiyah), regione dell'Africa nordorientale che si estende su entrambe le sponde del Nilo tra Assuan, in Egitto, e Khartoum, in Sudan. La parte compresa nel Sudan



nordorientale prende il nome di deserto di Nubia.

Etimologicamente, il termine "Nubia" deriva dall'antico egizio "NWB", che significava "Oro", essendo concentrata nella regione l'estrazione di gran parte del prezioso metallo, dai tempi più remoti fino ai primi secoli dell'era cristiana

Nel periodo arcaico e nel periodo classico, è praticamente impossibile separare la civiltà nubiana da quella egizia, in quanto la Nubia fu più volte vassalla (ed - in certi periodi -

pure annessa al potente regno egizio). Fino al 280 a.C., addirittura, la scrittura nubiana era il geroglifico. Tutte le fonti storiche di cui disponiamo sul paese sono di provenienza egizia. Inoltre la XXV dinastia egizia (la "Dinastia dei Faraoni Neri"), che regnò dal 762 a.C. al 656 a.C., quando fu abbattuta dall'invasione degli Assiri, era nubiana d'origine.

. Oggi, la Nubia è culturalmente ricca, con l'eredità di migliaia di anni di storia e sebbene sia stata divisa in regni, il popolo nubiano è riuscito a mantenere per quanto possibile una identità collettiva.

La costruzione della diga di Assuan ha rappresentato un duro colpo economico per la gente della zona, molti Nubiani egiziani hanno dovuto essere reinsediati in Sudan, per far posto a lago Nasser, la grande massa d'acqua formata dalla diga. L'inondazione di Nubia ha portato alla distruzione di alcuni antichi artefatti culturali che non potevano essere spostati, e la migrazione del popolo nubiano ha rappresentato un sostanziale cambiamento nel loro modo di vita. In Egitto i Nubiani sono spesso trattati come cittadini di seconda classe, e si lotta per i diritti e l'accesso ai servizi, mentre il loro trattamento in Sudan tende ad essere più favorevole.

Per quanto riguarda **la Danza Nubiana**, il merito di aver raccolto attraverso documentazione, visionato, viaggiando su tutto il suo territorio e riproposto in un modalità adatta a soddisfare un pubblico esigente da un punto di vista artistico va al grande maestro Reda.

Egli è riconosciuto all'unanimità come pioniere della danza Teatrale Egiziana. Nel 1956 è stato il fondatore della prima compagnia di Danza Folkloristica dell'Egitto la leggendaria "Reda Troup" (di cui hanno fatto parte i più grandi maestri egiziani). Nato a Il Cairo il 18 Marzo del 1930, **Mahmoud Reda** vanta al suo attivo numerosissimi riconoscimenti attribuitagli anche grazie alla sua innata predisposizione sia per il ballo che la coreografia artistica.

Il Ritmo nubiano è un ritmo incalzante e allegro, tutto il corpo asseconda il piacere del movimento ritmico cadenzato dal battere dei piedi sulla terra.

In modo particolare le spalle eseguono dei movimenti in flessione laterale mentre il bacino esegue spostamenti in antero e retroversione.

E' una danza ballata in gruppo, meglio se misto, ed il suo fascino consiste proprio nella sua apparente facilità e nell'armonia delle forme.

Il costume femminile è una sorta di lungo e ampio camicione tinta unita di colori vivaci con maniche ampie e volant sul fondo che amplifica i movimenti della danzatrice è completato da un lungo copricapo con un velo e dalle trecce .

Il costume maschile è composto da pantaloni e casacca di solito bianca con un gilet colorato sopra e copricapo a mo di turbante



Nella stage avremo modo di sperimentare l'atteggiamento e il sentimento di questa danza per approcciarci ad una tecnica veramente molto divertente.

La coreografia sarà breve e interamente giocata sul gruppo



**Chiara Ferrari**

Fisioterapista , danzamentoterapeuta, maestra Midas e Tecnico Fids è stata giudice di gara. Co-fondatrice del Circolo "il Melograno " di Alessandria [www.circoloilmelograno.it](http://www.circoloilmelograno.it) insegna da oltre 10 anni e si interessa in modo particolare degli aspetti simbolici e terapeutici collegati alla Danza Orientale.

Ha al suo attivo numerose partecipazioni ,come insegnante e come danzatrice a prestigiosi Congressi Internazionali.

## ***Le Dee che vivono in Noi***

***a cura di AMIRA***

In tutte le donne vivono differenti tipi di archetipi che danno le caratteristiche della personalità, dando ad alcune forte connotazioni ed ad altre meno, che possono inoltre modificarsi nella nostra vita.

Questi “archetipi” spesso lottano con la nostra anima ed altre volte vivono in completa armonia. Comunque conoscendo questa forza profonda si possono affrontare i nostri problemi e trovare le soluzioni.

Così come la Danza del Ventre è la danza del “Femminile”, molto ricca di particolarità che si possono esprimere attraverso il nostro essere nella vita quotidiana e sperimentare il nostro profondo.

Nel percorso professionale della danza è necessario poter esprimere differenti atmosfere e caratteri della danza per poter dare sempre qualcosa di nuovo nel palcoscenico.

Nel seminario da me trattato studieremo diversi archetipi del femminile con la loro storia, mitologia e psicologia ... come ad esempio ***Artemide*** la dea della caccia, ***Afrodite*** la dea dell'amore, ***Hestia*** la dea del fuoco e della casa, ***Demetra*** l'archetipo della madre, ***Persefone*** l'archetipo della fanciulla.

Vedremo come esprimere con la danza del ventre questi personaggi e le loro energie profonde che vivono dentro di noi. Nello stage faremo delle brevi coreografie



**Amira Art Company** - essence of oriental dance -

[www.amirahastanc.hu](http://www.amirahastanc.hu) - + 36 20 417 13 73 - [amira\\_hastanc@hotmail.com](mailto:amira_hastanc@hotmail.com)

## ***Musica dell'Antico Egitto***

***a cura di Massimo Parolin “Maki”***

Non è improbabile che la musica, o almeno il suono, sia all'origine di ogni religione.

Certamente l'animismo ( credenza religiosa che comporta l'attribuzione di un animo a tutte le cose ) ebbe origine dal suono, poiché quando l'uomo primitivo poté percuotere un pezzo di legno, una pietra o una pelle, o soffiare in un tubo in una qualunque cavità e ascoltare il suono che ne risulta, concluse ovviamente che quello che aveva udito era la “ voce “ dell'oggetto percosso, o di quello nel quale aveva soffiato.

Per questa ragione egli pensò che, risvegliando queste “ voci “, poteva rendersi propizia quella natura invisibile, della quale queste voci erano ognuna una parte.

Di questo fatto, possiamo rendercene conto durante le scoperte e gli studi svolti negli anni sugli strumenti Egiziani.

I più antichi strumenti dell'uomo furono idiofoni, e se ne trovano nell'antico Egitto, erano castagnette ( una sorta di cembali in legno ), e sono raffigurate in coppia sulle stoviglie di terracotta predinastiche ( IV millennio a.C. ), le castagnette si riscontrano anche sui monumenti della V dinastia ( XXIV secolo a.C. ), in cui erano usate a scopo animistici.

Gli antichi Egiziani, hanno lasciato varie raffigurazioni con esempi, in un esempio si ipotizza di vedere il dio del raccolto, Min, invocato per mezzo di castagnette, perchè intervenga a rendere produttiva la fatica dei vendemmiatori, in un altro esempio, i mietitori eseguono una danza per placare Ia'ru, il dio dei canneti, o Nepri, lo spirito del grano, forse, con accompagnamento di bastoni percossi rumorosamente.

L'applicazione del simile al simile in questo modo è magia vera e propria, l'applicazione ritmica lo è ancora di più, poiché l'uomo vide, nella natura stessa un movimento misurato, quindi ritmico.

Questo è precisamente quanto Plutarco scoprì nelle quattro tintinnanti sbarrette di metallo del Sistro, collegate probabilmente con i quattro elementi cosmici (terra, acqua, aria, fuoco ), che divennero immediatamente forze attive poiché, egli dice, tutte le cose sono soggette al movimento.

Plutarco ci ha anche tramandato un concetto piacevole dell'antico passato musicale Egiziano.

Prima di Menes, il suo primo re, l'Egitto era governato dagli dei, e uno di essi , Osiride, insegnò al mondo le arti della civiltà, ciò che lo rese idoneo a questo compito fu il suo “ persuasivo parlare, unito al canto e a tutti i generi di musica” ( che gli dei siano sempre stati portati alla musica è, ovviamente, leggenda universale ).

Osiride era il “ signore del sistro “, strumento dedicato particolarmente alla dea Hathor, più tardi chiamata Iside.

Il dio nano Bes era considerato “ dio della musica e della danza “ e nelle vestigia d'arte è rappresentato con nelle mani l'arpa o la cetra, mentre gli “ dei cantori “ o gli “ dei danzatori “ erano innumerevoli nel Duat o terra dei morti, Thoth era immaginato come il “ dio della conoscenza e della sapienza “ ma come Hermes Trismegisto, egli fu anche “ l'inventore della musica “ e l'autore di canti agli dei , non vi è limite alle leggende sì degli armoniosi attributi alle divinità Egiziane.

Si ammette generalmente che molti dei abbiano avuto un'origine totemica, quando si vedono, uccelli, animali e rettili rappresentati sugli strumenti musicali, o in atto di suonarli, non si deve credere che si tratti di semplici motivi ornamentali, alla radice vi è una ben più profonda esigenza.

Nel “ libro dei morti “ il mondo animale, con l'uomo, loda insieme il dio, e si parla di canti pre dinastici o canti agli animali.

Come in Mesopotamia, nell'antico Egitto, probabilmente a scopi sia profani che sacri, i pantomimi adottarono maschere e fogge animalesche, vi sono vari esempi di animali che suonano strumenti musicali, ma è di eguale importanza trovarli raffigurati su tali strumenti.

Le dee venivano generalmente simbolizzate dal serpente, che fu collegato con il sistro fino al periodo romano ( dal 30 a.C. in avanti ), Hathor ( Iside ) e Nephthys sono raffigurate sui sistri , in cui le sbarrette trasversali hanno forma di serpente.

Analogia interpretazione può essere avanzata per le teste di falco e di oca, che si vedono sulle volute delle arpe e delle cetre, dove stanno a simboleggiare rispettivamente gli dei Month e Amen.

Quando sul sistro si vedeva il gatto, esso rappresentava Ba'sst, la dea del fuoco, mentre lo sciacallo sulle cetre era l'emblema di Anubi, queste immagini avevano un significato, che andava molto al di là del semplice emblema o simbolo.

Esse ricordavano che nei suoni era sempre presente la voce divina, non solo le orecchie giudicavano i risultati fonici, ma gli spiriti tendevano ad una comprensione trascendentalmente anagogica.

Per questo la musica aveva una duplice influenza sull'uomo nell'antico Egitto, una causata da una sensazione e puramente fisica, e un'altra creata o sostenuta da una potenza conosciuta con il nome di “ Hekà “ o “ Hike “, che era qualcosa di simile, pur differendone, a quello che noi intendiamo con il termine di “ incantesimo “.

Può essere difficile per il mondo moderno comprendere queste spiritualità antiche, ma ancora oggi noi diciamo, incantevole, affascinante, quando vogliamo lodare un brano di musica, e non pensiamo di esprimerci proprio allo stesso modo degli antichi Egiziani, con la differenza che essi sapevano perfettamente quello che dicevano.

## ***Maqam, la musica del Medio Oriente***

Il termine “ Maqam “, appare per la prima volta nei trattati di musica del quattordicesimo secolo dallo sceico “ Al-Safandi “ e “ Al-Maraghi “, di Abdulqadir, da allora è sempre stato usato come termine tecnico della musica Araba.

Nel corso della storia musicale Araba sono stati composti innumerevoli saggi e trattati sul sistema della musica del Medio Oriente. Per la maggior parte risalenti al periodo fra il IX e il XIII secolo.

In quel periodo, i teorici riconoscevano due sistemi ben distinti, uno di origine Greca e l'altro di origine strettamente Araba, poiché gli Arabi hanno saputo rappresentare esattamente la loro teoria musicale basandosi sul manico del Liuto ( OUD ), che fin dall'epoca pre islamica era straordinariamente diffuso in tutto il nord Africa tra musicisti e cantanti ed ancora oggi è considerato lo strumento principe della musica del Medio Oriente, possiamo suddividere i numerosi trattati sviluppati in due tendenze corrispondenti a due sistemi validi ancora oggi in tutto il Medio Oriente.

Uno dei due si basa sul sistema pitagorico ulteriormente sviluppato, il principale rappresentante è “ Safi Ud-Din Al Urmawi “, sul cui sistema si fondano gli attuali sistemi della musica Turca e Persiana.

L'altro è costruito su un sistema Arabo ed ha come principale rappresentante “Al-Farabi“, dal cui sistema tonale i teorici contemporanei hanno derivato la suddivisione dell'ottava in

24 intervalli pressapoco uguali, ( Ottava, termine usato in occidente per indicare le estremità di una scala musicale ).

Il sistema musicale Arabo è rappresentato fin dal IX secolo basandosi sul manico dell'Oud, un suono dunque non viene mai concepito visivamente dal musicista come una nota sul pentagramma, ma memorizzando il suono e la natura di ogni Maqam attraverso il canto e la pratica degli strumenti.

Le più antiche notizie sulla prassi e la vita musicale degli Arabi risalgono al VI secolo d.c. Circa 100/150 prima che l'Islam facesse il suo ingresso nella storia, questo periodo pre islamico, viene chiamato “ Jahiliyya “, che significa ira, superbia, spudoratezza, fanatismo, caratterizza la vita delle popolazioni del Nord Africa a quei tempi.

La musica, come la si trovava nelle oasi e nelle città dell'Arabia pre islamica, era praticata per lo più dalle donne del popolo, soprattutto da una categoria di ragazze cantatrici, la Qaina ( plurale Qainàt ), che erano al servizio di famiglie delle classi privilegiate, o venivano impiegate nei locali di divertimento, ancella che oltre a cantare e suonare uno strumento, mesceva vino e prodigava piacere.

I musicisti di ( Mughanni ) e gli strumenti ( àlaàti ) di sesso maschile non erano così comuni, ben poco si è scritto su di loro.

Le Qainàt solevano non solo recitare, ma anche cantare le poesie dei grandi poeti della Jahilyya, soprattutto quelli che lodavano il signore o padrone della Qaina, in quel periodo si distinguono chiaramente due diversi stili di canto, quello della popolazione nomade, i Beduini, che viene descritto come semplice ed ingenuo, e quello delle popolazioni sedentarie, lo stile delle Qainàt, considerato più artistico e di alto livello.

Si narra che alcune di loro erano così apprezzate per il loro canto da diventare famose in tutto il medio oriente, alcuni studiosi e storici di musica, affermano che probabilmente alcuni canti di quel periodo, siano sopravvissuti alle regole dettate dall'Islam arrivando in qualche modo a contaminare la musica colta e classica del Medio Oriente attuale.

Nella musica del Medio Oriente, ogni canzone, ogni melodia, ha una sua logica emotiva, i Maqam sono divisi in 9 famiglie, alcuni dicono 7, altri ancora dicono 8, ma nei vari trattati di musica che ancora si possono trovare, e ancora vengono pubblicati, sono indicate 9 famiglie, con un aspetto emotivo ben preciso per ogni famiglia.

Questo aspetto spirituale della musica è molto caro alla popolazione Araba, nella loro cultura esiste un canto per il piacere, per la nostalgia, per la felicità, per il dolore, per



l'amore, per la femminilità, per la virilità, esiste un canto per ogni momento della giornata e della vita, per loro la musica è sempre presente.

Nella musica dell'Occidente, la struttura teorica ha un sistema in cui si indica sempre un inizio e una fine, quindi delle distanze ben precise, nella musica del Medio Oriente, tra una nota e l'altra c'è un cosmo, quindi l'infinito.



***Massimo Parolin***

Il suo percorso musicale inizia con la musica rock-fusion, per passare alla musica jazz occidentale, ma essendo sempre affascinato dalla musica popolare etnica, dopo anni di chitarra si è avvicinato alla musica del nord africa, musica del medio oriente comunemente considerata musica del mondo arabo, studiando musica al Cairo seguendo lezioni da Gamal Caledd (famoso arrangiatore e musicista di “qanun egiziano”( cetra egiziana) e “OUD” (liuto arabo), approfondendo la ricerca sui Maqam arabi (le scale della musica araba).

e' stato ospite in varie edizioni del nostro congresso internazionale di danze e musica del medio oriente a Riccione, a Milano Marittima, come docente di musicologia araba, suonando ed accompagnando le danze di ballerine di tutto il mondo.

Si occupa di educazione alla musica araba, trattando la filosofia, le particolarità emotive delle scale musicali del medio oriente, aspetto teorico e pratico della musica, attraverso degli stage.

Qualche anno fa, grazie a Myspace, un produttore di musica alternativa degli Stati Uniti, ha scoperto il mio gusto e lo stile personale nel suonare questi strumenti, considerando il suo stile originale e le propone di eseguire delle registrazioni per dei suoi lavori. Grazie a questo incontro artistico ha partecipato a delle registrazioni su delle musiche suonate anche dal leggendario “Hossam Ramzy”. Attualmente suona con formazioni di musica classica e colta del mondo arabo, partecipando a spettacoli in tutta Italia.

## ***Shazby Mesri (street shazby egiziano)***

***di Perla Elias Nemer***

Quest'anno a Bologna, da Maria Rita vi propongo una cosa ME-RA-VI-GLIO-SA... lo **street shazby**, rigorosamente egiziano!... Vi racconto un po'. Facciamo prima la differenza fra lo shazby che conoscete (Hakim, melaya, certi repertori saaidi, Adaweya) e la mia proposta. Innanzitutto verrete molto colpite dalla musica che NON è quello che siete abituate a sentire. Si tratta di musica da moulid, da DJ per strada, ostinata, forte, rozza in un certo senso ma portatrice di melodie tradizionali, un certo sapore "trance" nella ripetizione, quindi niente a che vedere con lo shazby pop che difficilmente ti prende più una vera scala del makamat e questo a me allontana molto perché non amo le sonorità orienteggianti ma bensì le cose autentiche orientali e quindi si tratta danza eseguita non ai fini di performance né particolarmente elegante ma molto divertente.

Ci sono molti modi di ballare queste cose, c'è una fortissima componente baladi (shimmy, livelli superposti, atteggiamenti molto osé quindi tecnica tecnica tecnica) e una fortissima componente maschile (coltelli, tanti passi, discese, atteggiamenti strani) Quel che io sto creando negli ultimi anni è un "modo" che prende spunti da questi due mondi maschile e femminile e che mantenga quella rozzezza e bellezza della musica meravigliosa che ha dei contenuti sociali, sessuali, e politici molto spinti ma molto profondi dell'Egitto dagli anni 70 in poi. Vi va? I veri veri puristi penso proprio che amino più questo che non il pop gradevole, bellissimo per carità ma anche inoffensivo. Cosa portate allo stage? niente! va beh... un po di pazienza, il lavoro di creare un flusso di danza molto **shazby** ci vorrà un po. Io voglio solo darvi spunti anche coreografici ma poi siete voi che dovete andare in Egitto (non andate ai moulid però!) dalle finestre uno po sempre sbirciare...

### **Il secondo stage che vi propongo è sulla *DANZA SAAIDI***

Vi spiego la mia proposta. Vorrei insegnarvi tecnica prettamente maschile senza farvi nessun favore né pietà nei salti e immergervi in un modo e un'energia molto particolare. Il mio intento è farvi sentire quanto è diverso il ballo col bastone fatto dai maschi da quello delle femmine. Ci divertiremo come pazze vedrete. Ma poi la seconda parte del nostro seminario, pretenderò una cosa molto precisa da voi. Lo stesso pezzo coreografico me lo dovete far diventare "femminile" al massimo!... ciascuna di voi, una volta imparata la sequenza deve trovare fra i propri automatismi la propria sensualità senza perdere energia. Sono sicura che in questo modo finalmente cominceremo a vedere danze saaidi femminili da morire d'incanto ma con una base reale che possa trasmettere in pieno la potenza (e il fomento!) che è questo stile.

### ***Cosa portate? il bastone ovvio!...***

scarpe o cose per girare, chi vuole si porta ginocchiere, scarpe come volete. Si gira e si salta. E poi, ragazze, andate in Egitto! altrimenti come fate a ballare queste cose???



**Perla Elias Nemer** Danzatrice, coreografa e organizzatrice latinoaraba (Mex-Libano) direttrice di due compagnie: "Al Kenz Ballet" e "Amirat" Ha ballato in scene importanti come la Biblioteca di Alessandria in Egitto, Institut du Monde Arabe di Parigi, il G8: World Economic Forum in Davos Svizzera, Al Akhwayn University del Marocco e diversi teatri in Romania, Spagna, Italia, Germania, Francia, Marocco, Egitto, Libano e alcune trasmissioni televisive italiane e del mondo arabo con la Compagnia Nawal Benabdallah (RAI 3, Studio 2m Casablanca) Organizzatrice di una decina di spettacoli come il ormai mitico: "Happy Birthday Maestro Mahmoud Reda" con Saad Ismail al Teatro Greco e l'ultimo successo: "Daret el Ayam" al Teatro Golden. E' insegnante a Roma e ospite ricercata per l'insegnamento e la performance in diversi festival e congressi in Italia (Congresso di Riccione/Bologna, Etna Festival, ecc) nel mondo come l'Amani Oriental Festival in Libano e Salamat Misr in Egitto. Collabora strettamente con l'Ufficio Culturale Egiziano a Roma nelle diverse ricorrenze ufficiali rappresentando il folklore egiziano, e fa parte in qualità d'insegnante a due programmi di formazione professionale molto importanti: la CATT Company di Beata e Horacio Cifuentes di Berlino e del Programma Khamsa a Città del Messico. E' coreografa della parte orientale della compagnia "Mojgan arts" di Iris Mirnezami di Parigi ed ha esperienze d'insegnamento per attori nell'Università di Ulster in Irlanda. Fa parte di diverse compagnie prestigiose come "Algeciras Flamenco" di Roma, Compagnie Nawal Benabdallah di Parigi ed è stata ospite dell' Ismail Oriental Dance diretta dal grande maestro Saad Ismail. Perla ha collaborato anche con grandi star egiziane, per citare alcune, Mohamed El Hosseny e Karim Nagi. E' una delle pochissime non egiziane (solo 5!) che ha avuto l'onore in diverse occasioni di ballare con la "Reda Troupe" in Italia ed Egitto. La sua principale disciplina è la danza orientale ma è una specialista di folklore egiziano, libanese, marocchino e dello stile Reda. E' un'insegnante nata capace di trasmettere con grande passione l'amore per la cultura araba e una danzatrice a 360 gradi.

## **"DALLA DANZA ORIENTALE AL BURLESQUE"**

**di Nadia Nawaar**

**La Danza è un viaggio che ci permette di attraversare le soglie degli archetipi dell'inconscio femminile e maschile, dell'immaginario e della fantasia del macrocosmo della natura e del microcosmo dell'essere, della storia e della poesia...**

È proprio da queste parole (tema dell' undicesimo congresso) che voglio partire per descrivere una danza e un "fenomeno culturale" di questi tempi, il Burlesque! Perché in questa frase è racchiuso l'universo della danza rappresentato in tutte le sue sfaccettature: "una preziosa e unica forma d'arte..."

Il "**Belly Burlesque**" nasce da una mia fusione tra la Danza Orientale ed il Burlesque: in apparenza i due mondi non potrebbero essere più distanti, da una parte vi è la tradizione con la Danza Orientale che affonda le sue radici nel mistero e nelle mura impenetrabili dell'Harem, dove le artiste (le Awalim) danzavano, cantavano e recitavano, **con** le donne e **per** le donne (mentre gli uomini potevano gioire di quest'arte solo da lontano, senza poterle vedere)! Dall'altra vi è il Burlesque dove la donna si esibisce per essere ammirata, in un teatro, su di in palco e per un pubblico che spesso è di sesso maschile. Questi due universi apparentemente disgiunti hanno però un loro punto di contatto nella donna e nella danzatrice: entrambi ne esaltano la sensualità e la femminilità.

Il "Belly Burlesque" è una danza completa e accessibile a tutte, che aiuta ogni donna a migliorare il rapporto con il proprio corpo e la propria anima evidenziando il lato ironico della propria femminilità : dalla Danza Orientale prendo la tecnica e la tradizione, mentre dal Burlesque, la mimica e la gestualità.

Da quando ho creato questa fusione dopo una lezione o uno stage mi vengono poste spesso le stesse domande : "da cosa nasce?" - "che legame vi è con la danza orientale?" – "perché piace così tanto alle donne?"

Le risposte sono da ricercarsi nel mio personale bagaglio di esperienze ed in particolar modo nella passione per i viaggi che mi ha permesso di confrontarmi con altri popoli, condividendo con persone di cultura diversa dalla nostra, emozioni e passioni.

Ogni qual volta torno a casa da un viaggio mi accorgo di essermi arricchita, di essere migliorata e sento di essere una donna diversa rispetto a quando sono partita.

Tutto ciò influenza il mio essere, il mio modo di esprimermi ed inevitabilmente si riflette anche nella mia danza!

Diversi anni addietro, proprio durante un viaggio, venni in contatto con la Danza Orientale e ne rimasi letteralmente folgorata dalle movenze, dalla cultura e dalle tradizioni millenarie nelle quali affondava le proprie radici: in quell'occasione capii che quella danza sarebbe diventata parte integrante della mia vita! Il Burlesque invece è una passione recente nata negli ultimi anni, da quando questo tipo di ballo è tornato alla ribalta grazie alla cultura del Vintage rivivendo una seconda giovinezza...

Il **Burlesque** è nato nel Seicento in Inghilterra ma raggiunge il suo apice solo verso la fine dell'Ottocento ed i primi del Novecento dopo che si era evoluto da semplice critica vero i testi classici ad irriverenza nei confronti delle classi più abbienti. Nello stesso periodo, si assiste in America, ad una riscoperta del Burlesque che viene coniugato in maniera diversa da quanto accade in Europa.

Oltre oceano il Burlesque diventa uno spettacolo per le classi meno agiate, che mette in ridicolo i vizi, le abitudini e i passatempi dell'aristocrazia e delle classi più nobili. La trama spesso era un po' esile: questi spettacoli comprendevano canzoni, numeri di ballo e tanta comicità, ma non era raro che durante lo show di giocolieri, equilibristi e danzatrici del ventre venissero inserite scenette erotiche con evidenti doppi sensi .

Con il passar del tempo, per mantenere vivo l'interesse del pubblico, i fautori del Burlesque iniziarono a proporre sul palco anche donne poco vestite (naturalmente con le dovute proporzioni rispetto ai giorni nostri)... con "spettacolini" che oggi non susciterebbero alcun clamore ma che all'epoca fecero gridare allo scandalo!!!

Contrariamente alle intenzioni, furono proprio questi a decretare il successo del Burlesque. Come si può facilmente immaginare ben presto i produttori capirono quale "ingrediente" rendeva sicuro il successo dello show e non fecero altro che "spogliare" questi spettacoli dei loro contenuti iniziali, lasciando la comicità solamente da contorno, aumentarono in modo esponenziale le presenze femminili ed in modo direttamente proporzionale diminuendo gli abiti che le attrici indossavano.

Poco vestite sì, ma ancora non si spogliavano, lo striptease arrivò più avanti, non si conosce il periodo preciso ... ma questa performance arrivò per caso.

Si racconta che nel 1917 in uno spettacolo, durante una esibizione a causa di un piccolo incidente tecnico la ballerina perse gran parte dei vestiti di scena mandando il pubblico in estasi. Da quel momento "l'incidente" divenne parte integrante dello spettacolo!

Con il passare del tempo l'aspetto erotico, che era stato il successo del Burlesque, divenne anche la causa del suo declino, infatti mentre da una parte le forze dell'ordine arrestavano le ballerine con l'accusa di oscenità perché da danza ironica ed ammiccante si era trasformata in vero e proprio strip tease, dall'altra chiudevano i locali di Burlesque.

Solo di recente con la moda Vintage si è riscoperto il Burlesque, trasformandosi in breve tempo in una tendenza in rapida crescita e totalmente alla moda. In California è stato aperto il museo del Burlesque, ogni anno viene celebrato il Festival e molte dive musicali contemporanee come Madonna, Christina Aguilera, Gwen Stefanni e Lady Gaga si sono ispirate alla cultura del Burlesque per le loro esibizioni.

Da parte mia ho voluto cogliere da questo "fenomeno culturale" solo il lato teatrale, ironico e provocante ... è questo il messaggio che vorrei trasmettere, lo spirito che voglio cogliere ed evidenziare nella mia danza. Ed è proprio per questo che amo raccomandare a chi frequenta i miei stage di Belly Burlesque un "accessorio" fondamentale : oltre ai boa, i guanti e le piume di struzzo, mi piace che ognuna porti con se ... **il sorriso**.

Il sorriso, non solo in senso concreto ma anche metaforico... perché proprio come in ogni forma di spettacolo si diverte e ci si diverte insieme (proprio come le antiche Awalim), mettendo in burla anche il sesso. Gli ammiccamenti sexy ci sono, ma non sono esagerati e talvolta vengono parodiati; perché da "artiste" proviamo ad interpretare un ruolo!!!

Grazie a questa danza recuperiamo la femminilità che le donne negli ultimi decenni hanno perso, proponendo una donna senza modelli di riferimento. "La mia donna Burlesque" non ha un corpo standard, ma è unica rispetto alle altre, sia per le sue forme che per la sua personalità e il suo carisma. Ognuna di noi può

identificarsi in un suo modello ideale esprimendo al massimo la propria femminilità senza avvalersi di aggressività e corpi al vento; ma semplicemente di ironia, giocosità e mistero.

... In parole povere il "mio **Belly Burlesque**" è un bellissimo **viaggio** nel passato che ripropone con l'eleganza della danza orientale e la teatralità del Burlesque, il modo di fare cabaret degli anni d'oro, dove non ci si spoglia né si trasgredisce, ma ci si diverte danzando, **giocando a fare le dive con ironia!!!!**



Maestra di Danze Orientali e Belly Burlesque  
nawaarnad@yahoo.it

## ***New Age***

**di Arianna Mecozzi**

Dal respiro al canto. Come modo di **accompagnamento** si inserisce nel cuore della performance del cantante come una risposta al suo canto, in questo caso si piega alla natura ritmica del pezzo.

Il taqsim può essere anche misurato, in questo caso un'altra melodia viene a sostenere il solista per ricordandogli la nota fondamentale.

Non tutte le forme di musica araba sono accompagnate da una formula ritmica, ma si basano, quasi sempre, su un ritmo temporale detto **wazn** (peso), che serve da supporto metrico alla melodia.

La musica araba è caratterizzata, quindi, dall'uso di un sistema modale e non temperato, privo del concetto di armonia, dove i musicisti producono **una sola linea melodica** suonata contemporaneamente da due o più strumenti, o all'unisono o un'ottava sopra o sotto.

### **Lezione di fitness “New Age”**

E' un'attività di tipo aerobico con effetti biomeccanici ed effetti di tipo fisiologico, in quanto si lavorano più muscoli del corpo producendo miglioramenti nell'efficienza del cuore e dei polmoni.

E' un'attività a basso impatto e consiste in movimenti circolari effettuati con gli arti superiori mentre gli arti inferiori mantengono un movimento base in più direzioni.

E' una lezione che può essere eseguita con intensità diverse ed è modificabile in base ai momenti della giornata...può essere rilassante, energica, emozionante. Si attiva nello stesso tempo sia il corpo che l'anima e, se svolta all'aperto, l'interazione con la natura è totale specialmente se si pratica a piedi nudi.

La lezione completa dura circa 1h, si utilizza musica new age in  $\frac{3}{4}$  la cui velocità massima è di 125 bpm, l'abbigliamento deve essere il più confortevole possibile.

Si suddivide in 5 fasi:

- riscaldamento,
- scarico energetico con movimenti circolari dall'interno verso l'esterno,
- “stasi” ad occhi chiusi,
- ricarica energetico con movimenti più grandi dall'esterno verso l'interno,
- stretching finale in cui spesso si utilizzano tecniche yoga.

La durata della lezione è modificabile in quanto 20min. bastano per attivare corpo e mente anche se, in questo caso, non si ottengono tutti i benefici a livello energetico tipici di una lezione “new age”.

E' un'attività completa a livello muscolare, migliora la mobilità delle articolazioni degli arti superiori, aumenta la flessibilità della colonna vertebrale e, last but not least, migliora la “coscienza del movimento” nell'uso delle braccia e delle mani, fattore fondamentale per una danzatrice.

....è una lezione da provare assolutamente!



### ***Arianna Mecozzi***

Amante della musica, della danza, di tutto ciò che è movimento...nel 1995, ancora giovanissima, trasforma questa sua immensa passione in lavoro. Laureata in lingue e letterature straniere. Istruttrice fitness pluridiplomata. Insegnante specializzata Reebok Conditioning e Step Reebok. Tecnico FIF-CONI. Personal Trainer. Maestra Danze Orientali MIDAS-FIDS. Danzatrice e coreografa. Tecnico e Giudice di gara Nazionale FIDS. Giudice Internazionale IDO.