

## Origini e benefici della danza del ventre

### 1. Origini e storia



La danza del ventre nell'immaginario collettivo è spesso associata al Medioriente, realtà culturale in cui è sopravvissuta ed è stata tramandata fino a raggiungere la sua forma attuale.

Basandosi su testimonianze storiche ed iconografiche, è invece lecito supporre che tale tipo di danza possa avere origine da forme coreutiche femminili, basate sul movimento armonioso e sensuale dei fianchi e del bacino, comuni a gran parte del mondo arcaico. Un legame con la sfera sacra è suggerito dalle mitologie arcaiche.

Un primo riferimento alla danza del ventre potrebbe leggersi infatti nella tradizione babilonese, in cui si racconta di come la Dea dell'amore Ishtar, nell'oltrepassare i sette cancelli del regno dei morti alla ricerca dello sposo Tammuz, avrebbe lasciato in pegno presso ciascuno di essi uno dei suoi sette veli.

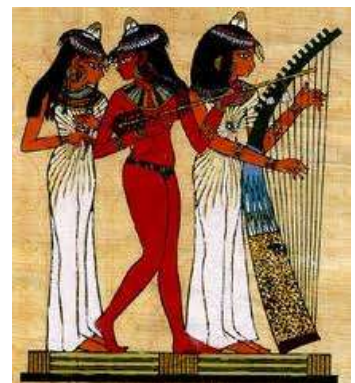
Da ciò prenderebbe appunto il nome la "danza dei sette veli", ovvero la danza di Ishtar. In numerose tombe dell'Antico Egitto troviamo rappresentate donne che danzano, in occasione di banchetti privati, con movimenti tipici della "Danza del Ventre".

La più famosa rappresentazione è forse quella della tomba di Nebanum, risalente alla diciottesima dinastia e perciò databile al XV secolo a. C. Va fatto presente a questo proposito come le tombe egizie potessero essere luogo di culto oltre che monumenti funebri.

È anche opportuno citare il fatto che la Dea Iside fosse considerata dea della danza.

Sempre in ambito egizio, pare che nel corso della festa annuale della Dea gatto Bastet le donne usassero sostare davanti alle città nilotiche compiendo danze sfrenate e gioiose al ritmo di crotali e flauti.

Alla tradizione greca è invece ascrivibile la danza giocosa e lasciva di Baubo, che sarebbe riuscita a placare Demetra, Dea delle messi, irritata dal





rapimento di Persefone (inno omerico a Demetra).

Il mito trova il suo parallelo nella cultura giapponese, in cui è la Dea Uzume a convincere danzando Amaterasu, Dea del sole, ad uscire dalla grotta in cui si era rinchiusa

privando la terra del suo calore.

Nel bacino mediterraneo è anche possibile trovare tracce di danze erotiche femminili praticate nel corso di riti sacri.

Riferimenti a danze in circolo femminili praticate nei tiasi, si ritrovano nella lirica greca fin dal VII secolo a. c. con Saffo, cui, secondo lo studioso Bruno Gentili, Alceo parrebbe riconoscere una dignità sacerdotale (“o coronata di viole, divina, dolce ridente Saffo”).

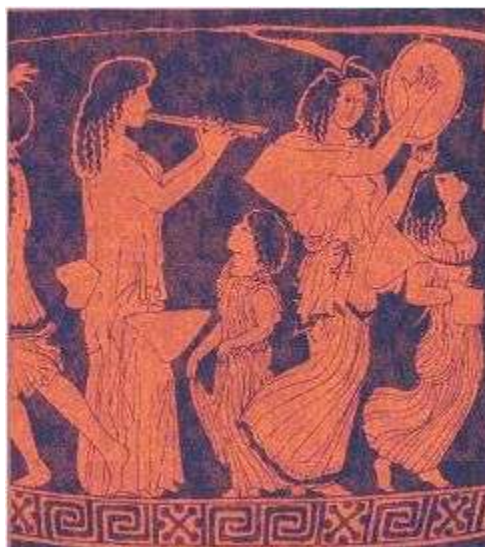
Sempre Gentili dice che è “in riferimento a tale carattere religioso che [...]potrebbero essere intesi alcuni versi della poetessa greca: “e non vi era danza né sacra festa... da cui fossimo assenti né bosco sacro”.

Nell’inno omerico ad Afrodite, collocabile presumibilmente nello stesso periodo, la Dea si sarebbe finta una vergine, rapita mentre danzava in cerchio con le sue compagne.

B. L. Lawler in *The dance in ancient Greece* parla di una danza di particolare bellezza compiuta dalle giovani donne di Argo in onore di Era Atena. Erodoto fa menzione di danze simili, dedicate a divinità della fertilità, presso l’Isola di Egina comparandole a quelle praticate dalle donne di Epidaurò, in cui i balli si credevano connessi ai misteri iniziatici femminili, ed a Sparta, nota come la Città delle belle danze, in cui le fanciulle praticavano l’arte coreutica in occasione delle festività religiose.

Un appellativo di Artemide era Kordaka, con evidente riferimento alla Kordax (presumibilmente dal verbo kradaino, ovvero vibrare, agitare, scuotere, riferibile al movimento del bacino e dei fianchi), secondo Pausania (*Periegesi della Grecia*, II secolo d.c.) danza dalle movenze languide e sensuali di natiche e bacino, eseguita nell’antica Lidia proprio in onore della Dea.

Sempre da Pausania apprendiamo che le Sacerdotesse di Afrodite pare eseguissero un assolo conosciuto come ciftetelli (nome che nella Grecia moderna viene tuttora attribuito alla “Danza del Ventre”).





Sempre ad Artemide erano connesse due danze erotiche femminili, la kallabis e la scinnide di cui parla anche lo scrittore e retore Luciano di Samosata (II secolo d.c.).

Nei suoi Dialoghi sulla danza leggiamo che chi pratica la danza deve conoscere tutti i miti del mondo antico, frase che parrebbe confermare come dato di fatto l'intima connessione tra la danza

e le forme culturali.

Nella stessa opera, l'autore parla di kordax e scinnide come di danze rituali, connesse in particolare ai culti bacchici e dionisiaci, praticati in prevalenza dalle sacerdotesse baccanti, associandole a una terza tipologia, l'emmeleia.

"Il significato della parola emmeleia in greco è "giusto accordo nel suono e nel canto", che potrebbe essere riferito, nella danza, alla capacità di muoversi tutte assieme, di vivere la coralità come poteva accadere ad esempio nella danza in circolo ..."

Proprio le danze in circolo femminili potrebbero essere similmente antenate della danza del ventre.

È ancora in Luciano che troviamo il seguente passo: "coloro che ricercano le origini più veritiere della danza ti direbbero che essa nacque contemporaneamente alla prima origine dell'universo e che apparve insieme all'antico Eros; per esempio il movimento circolare degli astri, l'intreccio dei pianeti con le stelle fisse, l'euritmico rapporto e la regolata armonia che li governa sono la prova dell'esistenza primigenia della danza."

E a conferma di questa tesi, troviamo danze praticate in circolo a Cogul (Spagna) in un dipinto rupestre risalente addirittura al paleolitico superiore. A Cipro è stato invece rinvenuto un cerchio di bronzo raffigurante sei donne che danzano tenendosi per mano davanti all'immagine di una divinità femminile.

Da Palecastro, Creta, viene una rappresentazione di danzatrici d'orientamento tardo minoico. Le danze in tale ambito erano dedicate alla Signora delle Fiere. In particolare la cosiddetta danza del labirinto, dalle movenze serpentine, potrebbe essere stata dedicata alla Signora dei Serpenti.

Nel libro "Storia della Danza", Curt Sachs descrive la danza pelvica dell'Africa Occidentale e fornisce testimonianze dell'esistenza di un'antica "Danza del Ventre" nei mari del Sud, in Nuova Guinea, in Polinesia e nell'Antica Grecia, come danza erotica propiziatoria alla fertilità.

Questo tipo di danza è stato ritrovato anche tra le donne Maori della Nuova Zelanda e veniva anticamente eseguita nelle Isole Hawaii dove è tutt'oggi conosciuta con il nome di Hula.

Anche nel mondo romano danze sfrenate venivano eseguite nel corso delle Floralia, retaggio presto decaduto di un rito agricolo primaverile chiamato Florifertum, precedente alla fondazione di Roma e dedicato a Flora Mater. In tale antico rito donne e fanciulle danzavano in cerchio nude tra i campi per propiziare la fertilità.

In tutto il mondo antico quindi il ballo parrebbe essere stato un importante mezzo per celebrare il legame dell'essere umano con la Natura, essa stessa impegnata nella danza incessante degli astri e delle stagioni.

Le danze praticate dalle donne ed in particolar modo quelle sacerdotali possono essere immaginate come danze estatiche, in cui le partecipanti si avvicinavano a stati liminali, forse di trance, ritrovando e celebrando un'intima connessione con il divino.

Nelle parole di Irina Naceo: "...un esempio del modo femminile arcaico di danzare: fanciulle che danzano tra di loro al riparo dallo sguardo dei maschi, non per esibirsi, non per dare spettacolo, non per il compiacimento di sapersi muovere più o meno bene, ma con un obiettivo che trascende completamente l'umana soddisfazione..."

Tuttavia, molte forme di culto arcaiche tra cui i cerimoniali bacchici, cominciarono presto a decadere, essendone probabilmente sopravvissute solo le manifestazioni esteriori ormai prive dell'originario significato spirituale.

Le danze rituali femminili vennero quindi definite lascive e, guardate con lo sguardo di un'umanità sempre più lontana dalle concezioni tradizionali, considerate volgari e indecorose.

Già nella Roma classica, nel corso delle Floralia le danze erotiche, interdette alle donne della buona società, erano ormai eseguite da prostitute che al

termine delle esibizioni dichiaravano a gran voce il proprio nome ed il prezzo dei loro favori.

Nel 186 d. C. un decreto del Senato giunse a proibire i Bacchanali nella Roma imperiale. Contemporaneamente, l'avvento delle nuove religioni scoraggiò in Occidente e nel Medio Oriente la pratica e la trasmissione delle danze sacerdotali pagane connesse ai riti della fertilità.





Nell'Occidente medievale ne abbiamo ormai testimonianza solo dagli atti dei processi alle streghe, pur se in alcune feste contadine sono ravvisabili echi vaghi degli antichi culti.

Diverse furono invece le loro sorti in Medio Oriente dove sopravvissero almeno due forme di danze femminili destinate a trasformarsi in quella che è oggi definita danza del ventre.

Il relativo isolamento tra oriente e occidente dei secoli passati ci permette di averne notizia certa solo dal 1700 dai resoconti di viaggiatori e ufficiali europei. Pare accertato che un primo tipo di danza del ventre fosse quello praticato negli harem, forma di intrattenimento di donne e per donne. A praticarla erano, secondo la trascrizione occidentale riscontrabile per primo in Savary, le Almee (termine derivante dall'arabo "alemah" ovvero donna istruita), figure associate tanto alla danza quanto al canto e alla poesia. La loro sarebbe stata più che altro una danza d'unione tra donne, riservata ad un pubblico prettamente femminile, un passatempo artistico nella semi reclusione degli harem.

Accanto alle almee abbiamo notizia di un'altra tipologia di danzatrici, le ghawazi, che danzavano in pubblico, nelle piazze e nei cortili davanti a un pubblico anche maschile.

Le ghawazi (termine che significa straniera o comunque outsider rispetto alla società) erano per lo più gitane e si esibivano in occasione di nascite e matrimoni. La loro danza, trasmessa di madre in figlia, aveva probabilmente il senso originario di propiziare la buona sorte.

Successivamente, con la colonizzazione europea del Nord Africa e del Medioriente, nacque la figura della danzatrice professionista le cui performances, praticate nei cabaret e nei night club, avevano l'unico scopo di intrattenere in modo sensuale i clienti dei locali notturni.

La danza del ventre giunse davvero in occidente solo nella seconda metà del diciannovesimo secolo in seguito alle "grandi esposizioni universali", occasione di incontro tra i paesi più lontani.

La sua vera e propria diffusione come



rinnovamento del modo di danzare femminile e come attività praticata da donne di tutte le età è iniziata solo dopo i primi decenni del Novecento, dapprima in America e successivamente in Inghilterra e nell'Europa Occidentale.

In Italia è stata introdotta nel 1984 dal Club Magica, dove è a tutt'oggi praticata come forma di ginnastica completa e armonizzante e strumento utilissimo a ogni donna per ricercare un rinnovato contatto con un femminile troppo spesso asservito ai canoni innaturali moderni, per ritrovare una spensierata complicità femminile e per divertirsi in un clima di gioia e serenità.

Fin dall'origine, il Club ha cercato di valorizzarne inoltre la libera espressione e la sperimentazione secondo le inclinazioni delle diverse danzatrici, dando luogo a variazioni e fusion sempre nuove e creative.



## 2. Benefici

La Danza del Ventre è praticata presso il Club come un momento che le donne possano dedicare a se stesse, una sorta cioè di parentesi, distaccata dalla frenesia del quotidiano, in cui ricaricarsi, divertirsi, stare insieme e socializzare.

Chi vi si accosta ha la possibilità di concentrarsi sul movimento, sulla riscoperta della dimensione corporea, dimenticando i propri problemi, lo stress.

Attraverso il respiro e le movenze le danzatrici possono pian piano "staccare il cervello" ristabilendo un contatto con la parte più istintuale di sé. Le ore di lezione permettono di lasciarsi alle spalle pensieri e preoccupazioni, spostando l'attenzione sul corpo, impegnato in una attività di profonda bellezza, per sua natura gioiosa e profondamente adatta ad esprimere ogni nota della femminilità.

È perciò una danza rilassante: in senso stretto, perché consente lo sfogo di energie in eccesso che spesso la sedentarietà della vita quotidiana costringe invece a reprimere, ed in senso meno evidente, in quanto permette di reindirizzare tali energie in modo armonioso e divertente. È esperienza comune di ogni danzatrice ritrovare il sorriso nel corso delle sessioni di danza: la musica, l'allegria, i ritmi profondamente dolci e naturali, la bellezza dei movimenti e la forza aggregante trasformano eventuali tensioni ed emozioni negative in emozioni positive, restituendo gioia ed energia.

Come osserva Maria Fux (danzatrice e danza-terapeuta) "la mia casa è il mio corpo" e attraverso il corpo si producono dei cambiamenti che non sono solo fisici. Prendere consapevolezza del proprio corpo e della sua mobilità, può essere infatti un utile strumento di diagnosi personale.

Il corpo va in questo senso inteso come veicolo dell'inconscio e suo portavoce, come riconosciuto anche da Jung, Freud, Adler. Le sue rigidità, i suoi blocchi e i suoi bisogni espressivi possono addirittura essere intesi come traduzione fisica di disagi e necessità più profonde di cui razionalmente si può non essere consapevoli.

In quest'ottica, la danza, ed in particolare le



danze femminili di stampo arcaico, possono facilitare una maggiore comprensione di sé.

Oltre a ciò, la danza, al pari della musica, può essere un'esperienza formativa interiore di grande importanza, consente di trovare un contatto con il bello, all'esterno come anche all'interno di ciascuno.

E, come nella musica la bellezza sta nell'armonia degli accordi e non negli strumenti che la eseguono, così nelle danze arcaiche ciascun corpo, impegnato nell'esecuzione di movimenti armonici, è bello e arricchisce l'esecuzione.

Non richiedendo particolari abilità fisiche, con un po' di pazienza e buona volontà, ogni donna, di qualsiasi età e forma, vi si può accostare. Danza in cui è ben accetta la morbidezza, la danza del ventre può oltretutto aiutare a liberarsi dai preconcetti di forma e bellezza estetica un po' innaturali proposti dai media, permettendo di riscoprire il proprio fascino e la nota cangiante della propria femminilità.

### **2.1 Danza come percorso di consapevolezza:**

Accanto agli effetti catartici più immediati ed evidenti, ne sono riscontrabili alcuni più a lungo termine.

Infatti, sempre secondo Maria Fux, "quando danziamo dialoghiamo innanzitutto con noi stessi. È dopo che verrà la riflessione."

Data la sua sintonia con la sfera femminile, la danza del ventre può diventare strumento di dialogo d'elezione per le donne.

Consente cioè di entrare progressivamente in contatto con la propria parte più profonda e istintuale, con quegli aspetti della femminilità talvolta imbrigliati da condizionamenti, insicurezze, timidezze e paure. Danza che coinvolge il corpo nella sua interezza ed in particolare il bacino, impegnato in movimenti spesso dimenticati dalle forme sportive e coreutiche moderne, invita a una maggiore consapevolezza di sé stesse, alla riscoperta di una sensualità, di una morbidezza e di energie profondamente femminine. Nonostante sia innegabile il potere seduttivo di questa danza, nell'immaginario collettivo spesso icona di provocazione erotica, tali energie possono essere più una riscoperta interiore che rivolta all'esterno. Un mezzo per acquisire più consapevolezza, per giocare con se stesse. Dice Joan Chodorow (analista e danza-terapeuta) che una lezione di danza è un cerchio magico, dove poter accedere ad un mondo fantastico e interagire con esso, diventando qualsiasi personaggio o cosa.

È in altre parole un'occasione perfetta per liberarsi di maschere, convenzioni e pregiudizi, alla ricerca di un modo d'essere un po' più vero e un po' più bambino. Un mezzo per scrollarsi di dosso auto giudizi, autocensure,



opinioni di sé limitanti e spesso irreali, rimettendosi in gioco in modo semplice, naturale e divertente.

Può quindi essere uno strumento per riaccordarsi con la propria femminilità liberamente e senza pensieri, imparando a volersi bene.

Ed in ciò è molto utile il clima di gioiosa complicità che la danza del ventre suggerisce al cerchio delle danzatrici, qualora la si viva senza competizioni e invidie, ma piuttosto come giocoso scambio.



La corretta esecuzione dei movimenti può risultare molto piacevole da vedere, ma forse ancora oggi, il fascino maggiore di questa danza sta nella capacità delle ballerine di dimenticare i personalismi, mettendosi in ascolto alla ricerca di un'armonica ispirazione e di una sintonia profonda con le compagne.

Questo, più di ogni altro, è l'aspetto che il Club Magica tenta di valorizzare e condividere con le sue allieve, offrendo momenti di donne e per le donne, non tanto finalizzati all'esibizione quanto alla condivisione della propria nota armonica, in un'eco di ciò che potevano essere state le antiche danze femminili praticate in ogni parte del mondo.

Club Magica  
Centro Studi Danza



## 2.2 Benefici fisici

Frequentare un corso di danza del ventre non permette solo di accostarsi a ritmi e tradizioni esotiche. Può al contrario essere uno strumento affascinante e divertente per migliorare il benessere fisico e per risolvere problemi posturali, rigidità articolari, sciogliere blocchi, fortificare dolcemente e in modo naturale il corpo.

Il nome, danza del ventre, può forse suggerire che il fulcro del movimento sia appunto il bacino. Ciò è quanto meno riduttivo: coinvolge infatti ogni segmento corporeo migliorandone motilità e funzionalità.

In particolare la Danza del Ventre basa la sua tecnica sull'isolazione, la capacità cioè di separare le varie parti del corpo muovendole in modo indipendente dalle altre.

Nei corsi si impara, in altre parole, a muovere il bacino in modo indipendente dal busto, le spalle dalle braccia e così via.

Altro fattore benefico è la posizione base che, attraverso l'arretramento del baricentro, raddrizza la schiena e la postura in modo naturale e senza costrizioni.

Nel dettaglio:

Chi si accosti per la prima volta a questo tipo di danza, troverà probabilmente difficile recuperare la mobilità del bacino e dei fianchi, come se i condizionamenti morali e sociali che vogliono questa parte del corpo volgare e eccessivamente sensuale, ne avessero compromesso inconsciamente persino la libertà di movimento.

Attraverso movenze morbide o più energiche, le danze di stampo arcaico, consentono di acquisire una fluidità progressiva.

Colpi d'anca (ovvero spostamenti dei fianchi energici in senso laterale), cammelli (movimenti circolari eseguiti sul piano sagittale) e spostamenti

lateralmente (in cui i fianchi scivolano da un lato all'altro) sono movimenti poco comuni nelle altre forme di danza.

Lo shimmy è invece la rapida vibrazione dei fianchi che si ottiene piegando alternatamente le ginocchia.

Una corretta mobilità del bacino, unita alla corretta retroversione, aiuta a correggere l'iperlordosi (eccessivo incurvamento della zona lombare).



In questo modo è favorita la respirazione addominale, ovvero respirazione fisiologica, quella naturale ai bambini ma che gli adulti dimenticano adottando respirazioni alte, quella toracica o addirittura clavicolare. Donando una maggiore consapevolezza del ventre e delle muscolature addominali esterne ed interne, tale respirazione costituirebbe addirittura una sorta di auto massaggio, che alterna contrazione e decontrazione, migliorando la funzionalità degli organi interni, dell'intestino e attenua i dolori mestruali.

Un lavoro dolce e progressivo sul bacino dona anche tonicità all'addome in modo semplice e divertente.

Alternando respirazione addominale e toracica, insieme ad un buon lavoro d'allungamento muscolare, la danza del ventre migliora anche la postura di spalle e schiena, che si distendono e dilatano con l'afflusso d'aria, ristabilendo le distanze intervertebrali e favorendo la mobilità.

Inoltre agire su spalle e zona cervicale aiuta a prevenire dolori articolari e infiammazioni, a sciogliere tensioni e blocchi, e sfavorisce la respirazione clavicolare, tipica degli stati ansiosi.

### **Gravidanza e parto:**

Praticare dell'attività fisica è molto importante durante la gravidanza, tanto per la mamma quanto per il nascituro.

Accanto alla ginnastica preparto, può essere utile e piacevole per la futura mamma accostarsi alle movenze di danza del ventre (praticata a tale scopo anche presso le antiche popolazioni mesopotamiche).

I movimenti rotatori del bacino e lo sviluppo dei muscoli addominali sono esercizi tipici del training preparto in grado di rafforzare la muscolatura che sarà impegnata durante il parto.



In modo fluido e naturale, i movimenti dolci di queste danze fortificano la regione pelvica, attenuando i dolori della gravidanza.

Tonificare le fasce addominali, rilassare la schiena e arretrare il baricentro migliora inoltre la postura, che l'aumento ponderale della gestazione spesso tende a sbilanciare.

La respirazione bassa e lenta migliora la circolazione sanguigna, favorendo in questo modo lo sviluppo del feto.

Come già detto, questa danza favorisce anche il rilassamento e allenta le tensioni, dando beneficio alla futura madre, che può trovarvi un ausilio per combattere l'insonnia, e per il bambino, dal momento che lo stress materno può comprometterne lo sviluppo (rischio di posizione podalica, disturbi legati a sbilanciamenti ormonali materni eccetera).

Proprio per questi motivi, molte allieve del Club Magica hanno continuato a danzare fino agli ultimi giorni di gestazione.

Oltre a tutto ciò, questa danza può essere di ausilio anche nella fase post parto, sia perché rafforza la muscolatura della parte alta del corpo (rendendo più semplice sostenere il bambino) sia perché i movimenti che coinvolgono il seno rilassano la zona con azione analgesica.

Al contempo aiuta la donna in tutto il periodo perinatale a meglio accettare i cambiamenti del proprio fisico e successivamente a riguadagnarne la tonicità. In conclusione una ginnastica piacevole e molto adatta alle future mamme, da praticare, come ogni altra attività intrapresa nei delicatissimi mesi della gestazione, comunque sotto controllo medico in taluni casi non prima del quarto mese di gravidanza.

**Bibliografia:**

- R. F. Al-Rawi, *Grand Mother's secrets*, Interlink books, New York, 1999
- J. J. Bachofen, *Il matriarcato*, Ed. Einaudi, Torino, 1994
- W. Buonaventura, *Il serpente e la sfinge*, Ed. Lyra libri, Como, 1986
- W. Buonaventura, *Serpent of the Nile: women and dance in the Arab world*, Ed. Saqi books, 1989
- F. Cassola (a cura di), *Inni omerici*, Ed. Oscar Mondadori, Farigliano (Cuneo), 1994
- J. Chodorow, *Danzaterapia e psicologia del profondo*, Red edizioni, 2005
- C. Colombo, *Radici e forme della danzaterapia. Uno sguardo sul metodo Maria Fux*, Ed. M&B Publishing, 2006
- J. Dumézil, *La religione romana arcaica*, Ed. Rizzoli, Milano, 1977
- Esiodo, *Le opere e i giorni*, Ed. Rizzoli, Milano, 1983
- Euripide, *Tutte le tragedie*, Ed. Newton, Roma, 1997
- J. G. Frazer, *Il ramo d'oro*, Ed. Bollati Boringhieri, Torino, 1973
- M. Fux, *Cos'è la danzaterapia? Il metodo Maria Fux*, Ed. Del Cerro, 2006
- B. L. Lawler, *The dance in ancient Greece*,  
 Luciano, *La danza*, Ed. Marsilio, Venezia, 1992
- F. Mernissi, *L'harem e l'occidente*, Ed. Giunti, Firenze, 2001
- I. Naceo, *Delle antiche danze femminili*, Edizioni della Terra di Mezzo, 2003
- W. F. Otto, *Gli dei della Grecia*, Ed. La Nuova Italia, Firenze, 1955
- A. Pastorino, *La religione romana*, Ed. Mursia, Milano, 1973
- Pausania, *Viaggio in Grecia. Guida antiquaria e artistica*, Ed. Bur, Milano
- S. Quasimodo, *Lirici greci (tradotti da)*, Ed. Mondadori, Milano, 1944
- C. Sachs, *Storia della Danza*, Ed. Il saggiatore, 1977
- M. Strova, *Il linguaggio segreto della danza del ventre*, Macro Edizioni, 2005