

L'arte della Danza del ventre si pratica alla Vaganova Dance School (via Tonale, a Verona). La

L'arte della Danza del ventre si pratica alla Vaganova Dance School (via Tonale, a Verona). La Danza del ventre è un'espressione artistica dove la donna lascia emergere la femminilità e la conoscenza di se stessa.

In arabo si chiama Raks al Shark, danza dell'est che proviene dall'Oriente, come la maestra Zhannat, punto di riferimento di questa danza a Verona.

Non è solo danza del ventre, ma "di tutto il corpo", poiché prevede movenze isolate di braccia, testa, bacino, petto, gambe, integrate nell'armonia nella danza. Praticandola si rinforza la muscolatura, si assottiglia la vita, si bruciano calorie, avremo maggiore equilibrio e consapevolezza corporale.

Benefici anche per la mente: rilassa, stimola femminilità, autostima e fiducia in sé stesse. A livello organico, migliora circolazione sanguigna, transito intestinale, dolori mestruali e della colonna vertebrale (lombare e cervicale); a livello psicologico si rilasciano le tensioni e si riscopre la femminilità. Tutte le donne possono fare danza del ventre, con ogni fisico, ad ogni età.

Il grande maestro Mohammed Reda, fondatore della più prestigiosa scuola di danza orientale del mondo, consiglia di porre molta attenzione alla scelta dell'insegnante, che deve osservare i movimenti e la postura per non creare vizi, stimolare l'apprendimento ed essere paziente con i novizi della danza.

Chi si avvicina per divertimento dove chiedere se l'insegnante è abilitato all'insegnamento e possiede capacità e doti necessarie.

La scelta casuale della scuola è da sconsigliare. Non scegliete una struttura perché più vicina a casa, frequentata da un'amica o perché offre condizioni vantaggiose. Valutate serietà, professionalità e qualità dell'insegnamento. Malgrado le leggi vigenti, operano maestri sprovvisti della minima qualifica o esperienza che, pur non avendo titolo e preparazione, insegnano in molte scuole.

Questo porta conseguenze disastrose per il fisico e le attitudini mentali. Come in tutte le danze, esiste un'apposita pedagogia con precisi e definiti scopi didattici, che contribuisce a formare l'allieva e ad educare ai valori aulici di cui danza e musica sono portatrici.

La Prof.ssa Zhannat Akhmetova, nata in Kazakistan, dove la danza è un'arte molto importante, laureata per l'insegnamento della danza classica con specializzazione nelle danze etniche, svolge l'attività di insegnamento solo presso il suo centro, in via Tonale 7, a Borgo Trento. Oltre mille allieve hanno danzato nei suoi corsi e in più di cento spettacoli con le sue coreografie, apprezzate per grazia e stile.

Nei corsi di studio si trovano emozioni, amicizie, si prende consapevolezza delle proprie capacità e dei propri sentimenti. La professionalità della direzione e la correttezza nei confronti degli allievi sono il fiore all'occhiello di Vaganova Dance School che partecipa ed organizza stage con professionisti di fama internazionale.

Quest'anno parte il corso di Danza del Ventre "Tribal", ma alla Vaganova Dance School trovano spazio tango argentino, danze caraibiche, danza classica e di carattere, danza moderna, jazz e hip hop per ragazzi e corsi paralleli per adulti.

Pilates metodo Matwork e Yoga completano l'offerta. L'inizio dell'anno accademico prevede prove gratuite di alcune discipline, per prendere confidenza con la danza, ricevere i primi rudimenti e credere nelle proprie potenzialità. I maestri, veri professionisti del settore, saranno lieti di fornire consigli ed informazioni. Per iscrizioni e partecipazione gratuita alle lezioni, contattare lo 045.834.7684.

Aperte le iscrizioni al corso propedeutico alla danza (solo maschile) da 4-8 anni, studio e preparazione con danze di carattere divertenti e creative.