Scritto da Maria Rea
Venerdì 08 Settembre 2017 18:07

La **danza del ventre**, o danza orientale, esprime vitalità, femminilità e sensualità. Tralasciando questi aspetti però possiamo elencare alcuni benefici psicofisici che essa arreca alla nostra salute. A livello fisico infatti sono notevoli dei miglioramenti della circolazione sanguigna, del transito intestinale, dei dolori mestruali e di quelli della colonna vertebrale, sia a livello lombare che cervicale, mentre a livello psicologico i vantaggi ottenibili sono stati spesso indicati in termini di rilascio delle tensioni, di acquisizione di una maggiore consapevolezza corporea, di un senso di rinascita e di riscoperta della femminilità.

Questa danza inoltre è da sempre considerata **la più ancestrale forma di danza di preparazione alla nascita** . Tutti i suoi movimenti interessano gruppi di muscoli isolati, quindi questa danza è utile per individuare specifiche zone del corpo. Le zone interessate maggiormente al lavoro muscolare sono l'area addominale e il bacino.

Le donne in dolce attesa troveranno giovamento eseguendo i movimenti della danza del ventre, poiché lavorando la muscolatura addominale e pelvica, avranno più consapevolezza del proprio corpo e della graduale crescita del bambino che è in loro. Le gestanti impareranno a costruire una relazione col bimbo e a percepirla con maggiore consapevolezza.

Caratterizzata da movimenti lenti e circolari che interessano il bacino e la zona pelvica, da musica di questa danza è fatta di note basse che accompagnano i movimenti fluidi e lenti, permettendo una tonificazione dei muscoli dell'addome e l'attenuazione dei dolori alla schiena, questa danza agevola anche il parto naturale.

Alcuni movimenti della danza del ventre sono infatti utili per allenare quei muscoli che sono

maggiormente chiamati in causa durante la gravidanza. Altri movimenti sono efficaci per limitare quei disturbi preparto come l'incontinenza o postparto come la riabilitazione del perineo. Inoltre, i movimenti molto lenti come le "onde", gli "otto", i movimenti "del cammello" e "del serpente", contribuiscono alla tonificazione dei muscoli dell'addome e della schiena, permettendo un migliore sostegno al pancione man mano che cresce.

I movimenti che coinvolgono il bacino, invece, sono utili per favorire la fase espulsiva del parto. Tutti i movimenti della danza del ventre garantiscono un lavoro dolce ma efficace sulla muscolatura più soggetta a sforzo durante i nove mesi.