



Università Popolare F. Petrarca

Danza del ventre livello base - 1° parte

Docente: Marta Speronello

Orario: lunedì 19.30-20.30

Inizio: 08 ottobre 2018

Durata: 10 incontri - 10 ore

PROGRAMMA DEL CORSO:

Obiettivi del corso

La danza orientale, o danza del ventre, è considerata come una delle più antiche danze. Esistono diversi stili che cambiano a seconda del paese d'origine e delle influenze subite nel corso degli anni, ognuno caratterizzato da musiche proprie e da accessori tipici da abbinare alla danza.

E' praticata soprattutto dalle donne, ma non solo; esprime interamente la femminilità, la vitalità e la sensualità. La danza orientale infatti è particolarmente adatta al corpo femminile perché aumenta la flessibilità e la tonicità dei muscoli del bacino, della schiena, delle gambe, delle braccia, modellando la linea e giovando agli organi interni.

Le lezioni di danza del ventre, affrontate con il giusto spirito, portano benefici anche dal punto di vista psicofisico: si aumenta la consapevolezza del proprio corpo, delle proprie capacità e dei propri limiti, si rilasciano le tensioni e ci si rilassa anche grazie all'accompagnamento musicale, si creano una bella atmosfera di gruppo e uno spirito di complicità tra le ballerine, accomunate dalla stessa passione.

Argomenti trattati

Studio dei movimenti base della danza del ventre, esercizi muscolari preparatori ai movimenti, approfondimenti tematici su stili, ritmi, cultura araba.?

Lezione tipo:

- riscaldamento
- tecnica dei movimenti, sequenze, approfondimenti storici e culturali
- stretching e rilassamento

Abbigliamento consigliato

Per la lezione si consiglia un abbigliamento comodo, pantaloni e maglietta, possibilmente attillata per vedere meglio i movimenti dell'addome e del petto. Consiglio piedi scalzi o con calzini o scarpette con suola sottile. E' possibile aggiungere una fascia o un pareo in vita per evidenziare i movimenti dei fianchi.