

BENEFICI DELLA DANZA ORIENTALE

La danza orientale e i sette chakra

Tra i **benefici** indubbi della **danza del ventre** c'è, nell'esperienza di tutte le donne che vi si accostano, una sensazione di **rinnovata energia**, di **equilibrio psicofisico**. Le donne "sentono" che, nel movimento di questa danza così antica, c'è qualcosa di magico, qualcosa che va al di là del semplice muoversi, qualcosa che risveglia in noi un'antica forza femminile. Per capire cosa accade al nostro **corpo sottile** durante la pratica della **danza orientale** è utile conoscere i **sette chakra**.

I **chakra** sono **sette vortici di energia** metafisica che derivano dall'antico **sistema di cura indiano**, che posiziona in sette centri principali il flusso delle energie invisibili. Solo il simbolo del collegamento tra la sfera fisica e spirituale, e quando tutti e sette sono in equilibrio, il corpo funziona perfettamente e a ritmo con lo spirito. Quando sono bloccati, possono creare delle disfunzioni emotive e fisiologiche. I sette **chakra** si trovano esattamente una linea immaginaria che attraversa il nostro corpo, dalla pelvi al collo (spina dorsale) e poi più su fin sopra la testa. Questa linea si chiama **Kundalini**.

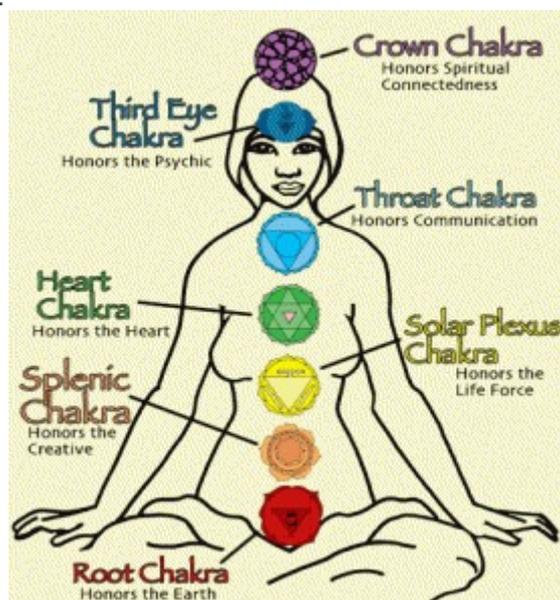
Nella tradizione indiana Kundalini è la Dea Serpente spesso raffigurata attorcigliata per tre volte e mezza intorno al **chakra** di base. Secondo la tradizione nella sua ascesa dei **chakra** Kundalini trafigge un **chakra** alla volta fino ad arrivare al **chakra** della corona, ed illuminare tutta la materia.



Fabio Fabbi *Harem Dancers*

Se pensiamo ad una delle **posizioni** più usate della **danza orientale**, cioè lo stare con le **braccia verso il cielo**, e il **bacino retroflesso** con la spina dorsale verso la terra, capiamo che la nostra Kundalini è perfettamente in linea tra il mondo terreno e il mondo spirituale, tra la terra e il cielo.

Dobbiamo immaginare i **chakra** come dei fiori di loto che girano e girano, aprendosi e chiudendosi in sintonia, all'unisono gli uni con gli altri. Ogni **chakra** ha un suo colore, un nome e una funzione e una corrispondenza con i movimenti della danza del ventre.



chakra – ladanzaorientale

1. **Chakra di base (Muladhara)** di colore **rosso**, si trova al centro del nostro corpo, tra ano e genitali, indica la nostra appartenenza alla terra, i nostri bisogni fisici. A questo chakra è associato il senso dell'**olfatto**. Nei **movimenti pelvici** della **danza del ventre**, come **scatti del bacino** in avanti, **ondulazioni**, ma anche i **passi**, che richiedono l'equilibrio della zona pelvica come centro del nostro corpo, noi usiamo e stimoliamo questo *chakra* ad un corretto equilibrio. La **disfunzione** di questo *chakra* porta all'eccessiva ossessività, alla gelosia, alla materialità. La frase associata a questo *chakra* è "Io sono".

2. **Chakra del sacro (Svadhithana)** di colore **arancione** si trova nel basso addome, e riguarda tutto l'apparato riproduttivo. A questo *chakra* è associato il senso del **gusto** e riguarda la nostra emotività, la nostra sessualità, lo stato emozionale. E' uno dei *chakra* che effettua un lavoro davvero profondo con la **danza del ventre**, in quanto lo muoviamo per fare quasi tutti i movimenti, l'**otto**, il **sole**, la **luna**, il **serpente**, lo **shimmy**, il **fiocchetto**...e molti molti altri. Il **disequilibrio** di questo *chakra* porta a una eccessiva emotività, insicurezza, chiusura al mondo. La frase associata a questo *chakra* è "Io sento".

3. **Chakra del plesso solare (Manipura)**, è di colore **giallo** e si trova tra l'ombelico e la base dello sterno, e riguarda il potere personale e l'autodeterminazione. E' associato al senso della **vista**. Questo *chakra* è stimolato nella **danza del ventre**, attraverso la respirazione diaframmatica che si pratica negli **scatti della pancia** in avanti e indietro, nel **serpente**, nel **cammello** e nel **gatto**. Lo stomaco trae in questo modo grandi benefici. La **disfunzione** di questo *chakra* può portare a un eccessivo uso del potere (molti manager e uomini di successo hanno infatti la gastrite) o a un senso di inferiorità rispetto alla società. La frase associata a questo *chakra* è "Io posso".

Proseguiamo il nostro viaggio alla scoperta dei **7 chakra**, ovvero i punti energetici del nostro organismo, per comprendere come ciascuno si relaziona con i **movimenti** tipici della **danza orientale**.



4. **4. Chakra del cuore (Anahata:)** di colore **verde** e **rosa** si trova al centro del petto, e riguarda l'amore e le relazioni. A questo *chakra* è associato il senso del **tatto**. Nella **danza del ventre** muoviamo questo *chakra* nei **movimenti del busto** e del petto, è proprio su questo centro che ci dobbiamo concentrare per fare gli **scatti con il petto**, le **rotazioni del busto** e del petto, il **fiocchetto con il petto**, e altri movimenti che richiedono proprio che l'energia parta da questo centro in mezzo al petto. La disfunzione del *chakra* del cuore può provocare aridità nei sentimenti, scarso amore per sé e per la vita. La frase associata a questo *chakra* è "Io amo".

5. **5. Chakra della gola (Vishuddha)** di colore **blu**, si trova alla base del collo, e riguarda la sfera della comunicazione. A questo *chakra* è associato il senso dell'**udito**. Stimoliamo questo *chakra* con tutti i **movimenti della testa**, le **rotazioni**, i **giri**. Ma soprattutto lo stimoliamo, in un gruppo, con la **comunicazione** con le altre, in questa danza il senso del **gruppo** è molto importante, scambiarsi opinioni, consigli, passioni è l'anima della **danza del ventre**. La disfunzione di questo *chakra* porta ad una eccessiva timidezza, o al contrario di un eccessivo egocentrismo. La frase associata a questo *chakra* è "Io comunico".

6. **6. Chakra del terzo occhio (Ajna)**, di colore **indaco**, si trova al centro della nostra fronte, e riguarda l'intuito e la percezione. A questo *chakra* è associato il **sesto senso**. Stimoliamo questo *chakra* con la **visualizzazione** dei movimenti, tantissime volte è necessario, prima di eseguire un movimento, visualizzarlo con l'occhio dell'immaginazione, che è appunto il terzo occhio. Visualizziamo **un otto e un sole** da seguire poi **con il bacino**, e tutto ci sembra più chiaro. Anche la **concentrazione** è stimolata dalla vista: per seguire l'insegnate ed essere in sintonia con le altre e con il ritmo, occorre davvero avere 3 occhi! Il **disequilibrio** di questo *chakra* ci porta alla mancanza di sogni, di desideri, alla scarsa immaginazione e fantasia. A questo *chakra* è legata la frase "Io vedo".

7. **7. Chakra della corona (Sahasrara)**; di colore **bianco e oro**, si trova sulla sommità del capo, e riguarda la spiritualità. È il *chakra* più elevato, tanto che sta fuori dal nostro corpo, sopra la testa, e ci mette in contatto col mondo spirituale. Il senso associato a questo *chakra* è: **Oltre l'Io**. Quando danziamo dobbiamo sempre ricordarci la **corretta postura**. Se andiamo ad analizzare la posizione corretta della schiena possiamo vedere che più la manteniamo corretta più la spina dorsale diventa una linea perfetta che collega la nostra testa al centro del nostro corpo, anche la testa deve essere dritta, (formiamo così la Kundalini) Nella postura corretta siamo quindi un perfetto canale tra l'energia del cielo e l'energia della terra. Mantenere **in linea** il *chakra* della corona con quello di base ci permette non solo una giusta posizione ma anche un **giusto equilibrio**. Le **disfunzioni** di questo *chakra* possono portare a deconcentrazione, sfiducia, scarsa fede, cinismo. A questo *chakra* è legata la frase "Io sono collegato con il Divino".