



## L'ANGOLO DI AMIRA

### Descrizione

12004810\_10207858729975601\_7741901164685755787\_n  
con questa rubrica,

Bentrovati di nuovo

iniziamo subito il nostro primo incontro parlando della figura femminile nella società contemporanea, dal punto di vista fisico e psicologico attraverso la danza orientale.

La donna di oggi si trova ad immergersi in una società caotica e sempre più esigente dal punto di vista lavorativo, familiare e non solo. Il tempo a disposizione per la cura di se stessa a volte è ridotto ai minimi termini o completamente inesistente. Lavoro, figli, famiglia: giustamente sono le sue priorità e all'atto pratico lasciano poco spazio a qualsiasi altro tipo di impegno mentale e fisico. Poche sono le donne che riescono a frequentare dei corsi in palestre o sale, uscire per fare shopping, o trovare un lasso di tempo per distrarsi, divertirsi e ritrovare un po' se stesse.

Ogni donna, che sia una mamma, un'atleta, una casalinga o una manager ha dentro di sé una sensualità innata che, proprio per mancanza di tempo ed energie a volte dimentica di possedere. E' lì dentro di Lei e aspetta solo di essere riscoperta.

Parlando con molte donne mi confessano di essere sì felici della loro vita familiare, ma sarebbero desiderose di avere un piccolo spazio tutto per loro, per ritrovare se stesse e la loro femminilità.

La scelta che feci diverso tempo fa di insegnare la danza del ventre è stata dettata dal desiderio di donare la mia passione a queste donne, riuscire a trasmettere fantastiche emozioni a ragazze, mamme, nonne, a persone di qualsiasi età e con qualsiasi fisicità facendo capire loro che dedicare anche solo un'ora a settimana a se stesse può migliorare la qualità della vita e i rapporti con gli altri.

2s1w515

La musica orientale associata ai movimenti fisici della danza del ventre dà loro una sensazione di benessere, il guardarsi allo specchio in quelle posizioni, il muovere semplicemente un braccio in un certo modo o tenere una postura corretta è per loro grande fonte di orgoglio e più si vedono belle e sensuali e più vogliono apprendere gestualità nuove.

La Danza del ventre e' una danza magica che unisce il significato spirituale a quello culturale, la danza orientale è considerata la danza della fertilità che le donne stesse invocano dalla Madre Terra danzando. E' una danza che si basa su di una perfetta consapevolezza del legame tra mente e corpo genera in chi la pratica condizioni psicologiche che influiscono positivamente sull'organismo, tanto da poter essere utilizzata come una vera e proprio aiuto nel superamento di alcuni disturbi fisici.

La fluidità delle movenze donano alla donna già una certa sicurezza fisica da riproporre anche nella vita quotidiana, lo stare dritta con una postura corretta aiuta a non abbassare più lo sguardo ma a tenerlo alto e fiero nei confronti di chi ci guarda aumentando la nostra autostima.

Più si prende consapevolezza del nostro corpo e più si comincia a scoprire la propria femminilità senza accorgersene e a stupirsi.

Io lo paragono ad un puzzle.....ogni pezzettino del puzzle rappresenta la nostra sicurezza e man mano che si completa il disegno proviamo un senso di soddisfazione.

All'inizio si trova un po' di difficoltà, magari si ha bisogno di una piccola spinta, poi più si va avanti più si ha voglia di aggiungere altri pezzi. Una volta finito il puzzle, con nostro stupore, ammiriamo il risultato ottenuto e subito siamo travolte dalla voglia di passare a un puzzle più complicato.

**FEMMIN~1**  
Così ci si diverte, si cresce, si cambia.

Image not found or type unknown

La danza orientale frequentata costantemente trasforma il

tuo fisico, lo rende tonico, lo modella e lo migliora. Può essere considerata una palestra; ogni singolo muscolo del corpo viene allenato dalla testa ai piedi. Se poi a tutto questo aggiungiamo un bel vestito pieno di strass e paillettes che evidenziano le curve ci si vede proprio come una vera principessa.

Ed è così che anche lo stato psicologico inizia a cambiare, finalmente ti vedi diversa, alla fine ti accorgi che quel rotoletto di "ciccetta" in più non è poi così male, e ci si sente più sicure di se e del proprio corpo. Mente e corpo cominciano ad andare di pari passo trasformando così una donna timida, insicura e impacciata in una donna audace, disinvolta e spigliata.

Ti guardi allo specchio ed esclami: " Ma sono proprio io?"

Play sul lettore mp3, chiudi gli occhi, liberi la tua anima, ascolti la musica e inizi a volare.

Segue un'intervista audio/video a Zahira una delle ragazze delle Crystal Butterflies (gruppo che insieme ad Amira e Shakti Aida offrono spettacoli di danza orientale e burlesque) sia sotto il punto di vista quotidiano sia sotto il punto di vista artistico.

**Intervista audio/video :** <https://youtu.be/RBVXvmV6KUE>

**Amira:** Oggi abbiamo una novità, intervisterò una ragazza che 5 anni fa decise di frequentare un corso di danza orientale e vediamo con lei le motivazioni che l'hanno spinta ad intraprendere questo percorso e cosa è cambiato nella sua vita. Ciao Zahira posso chiederti quanti anni hai?

**Zahira:** Ciao! Sì, certo! Ho 30 anni.

**Amira:** Cosa ti ha spinto 5 anni fa a seguire un corso di danza orientale?

**Zahira:** Sono stata "tirata dentro" dalla mia cara amica Chiara (Shakti Aida) e dalla mia ininterrotta passione per la danza, che ho da quando sono piccola.

**Amira:** Bene, hai deciso di continuare con costanza a scoprire il mondo della danza del ventre....raccontaci in breve che mondo è per te.

**Zahira:** Per me la danza del ventre è una ventata di oriente nella mia vita! In un attimo prendo posizione, spalle dritte, bacino chiuso, braccia in seconda e comincio sinuosamente a muovermi....e divento una splendida odalisca! Nella mia vita ho fatto altri tipi di danza ma questa mi ha fatto sentire davvero protagonista; sono io a ballare senza essere portata, senza compagno, sicura di me e del mio corpo.

**Amira:** Quindi ad oggi puoi dire....la danza mi ha regalato cosa? E mi ha cambiato in cosa?

Zahira: La danza del ventre mi ha regalato un maggiore controllo del corpo e mi ha cambiata davvero molto, in quanto ha rinforzato la mia sicurezza e la mia autostima.

**Amira: La danza del ventre oggi spesso viene considerata una danza “erotica” cosa ne pensi a tal proposito?**

Zahira: Io personalmente non la considero una danza erotica, forse piuttosto una danza molto sensuale...o almeno questo è quello che vorrei trasmettere io! Sensualità!

**Amira: Consigliaresti di frequentare un corso di danza orientale e perché?**

Zahira: Assolutamente sì! Consiglierei a tutte le donne di seguire un corso di danza orientale, perché fortifica lo spirito, la mente e il corpo, e fa sentire libere e vive!

**Amira: Zahira cosa ne pensi della femminilità della donna e decidere di praticare la danza del ventre aiuta una donna a sentirsi più femminile?**

Zahira: Penso che la femminilità della donna purtroppo molto spesso passa in secondo piano o, peggio ancora, viene messa proprio da parte a causa della pigrizia, della routine, dei ritmi frenetici della vita o del giudizio della società. A parer mio ogni donna dovrebbe esaltarla perché anche chi non la cura in fondo ne soffre.

Secondo me la danza in genere aiuta, ma praticare nello specifico la danza del ventre esalta sicuramente ad un livello maggiore la sensazione di femminilità di noi stesse e la percezione, sempre a livello femminile, che gli altri hanno di noi.

**Amira: A proposito di femminilità ...un giorno la tua curiosità ti ha spinto a provare a conoscere il burlesque...cos'è per te il burlesque?**

Zahira: Il burlesque per me è in parte danza, in parte arte vera e propria, perché si sa...spogliarsi è un'arte! Per esibirmi però ho dovuto provare ad affrontare l'imbarazzo del mostrare i miei “punti deboli”. In questo mi ha aiutato vedere altre donne come me fare burlesque: il loro spogliarsi con una semplicità e un'eleganza molto forte, senza paura di mostrarsi agli altri per quello che erano. Ad un certo punto non vedevo più i loro dettagli fisici, ma le vedevo tutte semplicemente bellissime, come se i loro corpi fossero tutti splendidi con le loro caratteristiche e loro riuscissero a far vedere attraverso i loro sguardi semplicemente l'essenza della propria personalità.

**Amira: Ed ora una domanda molto ampia a cui rispondere: in cosa si differenzia il burlesque dalla danza orientale per te?**

Zahira: Per me la danza orientale è un insieme di movenze sensuali che in un certo modo però hanno delle libertà di movimento “forzate”, invece nel burlesque sento che il mio corpo riesce ad esprimersi liberamente e al meglio; riesco a tirare fuori il mio essere e la mia voglia di apparire!

**Amira: Io sostengo che il burlesque sia l'essere e non l'apparire...tu sei d'accordo con questa mia opinione?**

Zahira: Il burlesque per me è l'essere e l'apparire contemporaneamente. Non credo che le due cose

possano essere scisse. L'essere da carattere e personalizzazione all'esibizione e l'apparire è una strizzatina d'occhio all'aspetto estetico. Inscindibili secondo me, fa tutto parte della scenicità insita nel burlesque.

**Amira: Il burlesque ti ha reso più sicura di te? Ed è vero come dicono che aiuta ad aumentare la propria stima e a prendere consapevolezza del proprio corpo?**

Zahira: Sì, il burlesque mi ha resa più sicura di me, ed ha aumentato la mia stima e la consapevolezza del mio corpo in un modo che non mi sarei mai aspettata. Sono sensazioni che si possono verificare solo provando a praticare certi tipi di danza. Per questo dico a tutte provate, provate, provate!

**Amira: Secondo la tua esperienza come spiegheresti cos'è il burlesque ad una persona timida ma curiosa di provarlo e come la motiveresti a provare?**

Zahira: Non è facile spiegare il burlesque, a maggior ragione ad una persona timida! La curiosità gioca sicuramente un ruolo fondamentale in questo. Chi è curioso, come me, prima o poi si butterà in questa crescita personale. Le direi semplicemente di provare, mettere da parte preconcetti ed idee, mettere su una musica che più le si addice, sentirla dentro, nella pancia, e iniziare a muoversi pensando di essere stupenda e molto autoironica! Le direi di pensare di fare un gioco col proprio uomo, che può solo guardarla ma non toccarla.

La motivazione è dentro ciascuno di noi. Ognuno ha la propria. C'è chi balla per sè, chi balla per gli altri, chi entrambe le cose. Ognuno può trovare la sua cercando di essere sincero con se stesso.

**Amira: Io ti ringrazio per esserti resa disponibile a questa mia intervista e ricordiamo che chiunque volesse esprimere le sue opinioni in merito a questo argomento con un'intervista può' scrivermi a [crisscristina@yahoo.it](mailto:crisscristina@yahoo.it).**

**Grazie Zahira alla prossima**

Zahira: Grazie a te Amira! Alla prossima!

Anticipazioni per il prossimo mese...la femminilità vista tramite il Burlesque e intervista interessante ad una persona speciale.

Per esporre le tue opinioni, per avere risposte alle tue curiosità o per poter essere intervistati scrivimi a [crisscristina@yahoo.it](mailto:crisscristina@yahoo.it).

Tutto questo ogni 16 del mese sul quindicinaleonline SULPALCO.

## Categoria

1. Archivio
2. CULTURA
3. L'ANGOLO DI AMIRA

## Tag

1. amira bon bon
2. zahira

## Data

17/05/2024

## Data di creazione

16/02/2017

## Autore

redazione