



UNIVERSITÀ DEL TEMPO LIBERO

Città di Mestre



DO1a Danze Orientali

Durata del corso: annuale

Docente: **Maria Grazia Carniello**



Prerequisiti: Tale Disciplina è rivolta a tutte le strutture fisiche. Sentire il ritmo.

DOCUMENTAZIONE RICHIESTA: CERTIFICATO MEDICO SPORTIVO NON AGONISTICO O AUTOCERTIFICAZIONE

Contenuti: La Danza Orientale, o meglio Medio-Orientale, chiamata anche “Danza del Ventre”, “Belly Dance” x i movimenti tipici del bacino, si caratterizza anche per l'utilizzo di altre parti del corpo: braccia, mani, testa, sterno, gambe, piedi in un insieme armonioso e sinuoso di movimenti che aiutano il corpo a sciogliersi e a realizzare le forme tipiche di questa Danza. Liberando il corpo da pregiudizi si libera la mente, raggiungendo in parte l'equilibrio psico-fisico. Le tecniche di rilassamento provenienti dallo Yoga e Pilates completano questo momento.

Obiettivi: Ascoltarsi ed acquisire maggiore consapevolezza corporea ed emozionale. Questa danza è senza dubbio definita dalla scienza della Bioenergetica come una danza terapeutica, che aiuta la Donna alla Consapevolezza del SE e come rafforzamento dell'autostima.

Materiali: Uso del velo. Abbigliamento consigliato: un paio di leggings, un foulard con frange da applicare ai fianchi, scarpine da danza jazz o calzini antiscivolo