



# Il Canto del Drago

Presenta il corso:

## Danza del Ventre

### **Percorso di attività motoria per bambine e bambini attraverso la danza del ventre**

Anche per i bambini la danza del ventre offre la possibilità di lavorare in modo completo sul corpo (e non solo sul ventre) e permette di avviare all'uso di parti dello stesso (torace, addome, bacino), a volte trascurate da altre discipline e che diventano, a lungo andare, luogo di contratture e rigidità. La danza orientale non richiede una particolare forma fisica per praticarla, offre ai bambini una grande varietà di movimenti, permette uno sviluppo armonioso del corpo e consente loro di accettarsi, in particolare nel periodo pre-adolescenziale; attraverso la tecnica di isolamento delle singole zone corporee, inoltre, favorisce una maggiore coordinazione.



La danza del ventre, definita arte liberatoria, in quanto basata sull'improvvisazione, ben si sposa con la naturale spontaneità dei bambini, ne permette la libera espressione delle energie e delle emozioni ed, essendo priva di schemi rigidi, ne stimola la creatività. Il progetto si articola in incontri durante i quali alle bambine e ai bambini saranno proposte attività di tipo motorio, attraverso i passi fondamentali che caratterizzano la danza del ventre. Saranno utilizzati accessori quali fascette da stringere sul bacino, veli, cavigliere ecc... per favorire l'aumento della consapevolezza fisica attraverso esperienze sensoriali; nel gioco del travestimento, si darà libero sfogo alla fantasia infantile. Il percorso vedrà quindi momenti di danza imitativa alternati a momenti di danza creativa. L' utilizzo della musica araba, in particolare delle percussioni, consentirà l'esercizio e lo sviluppo del senso ritmico, dal momento che le strutture ritmiche di questa musica sono diverse da quelle della musica occidentale che normalmente i bambini ascoltano.