

INDICE

Prefazione di Ettore de Conciliis.....	8
Prefazione alla riedizione di Martinica Ferrara Strova.....	11
Introduzione - danza segreta a New York.....	13

PARTE PRIMA

1. ANDARE OLTRE

I libri sono come figli, appartengono alla vita.....	34
L'harem che le persone hanno in testa.....	35
Andare oltre l'odalisca.....	36
La domanda segreta della danza del ventre.....	37
Il talento che può dare frutti.....	38
L'origine e le radici profonde della danza del ventre.....	39
<i>Libro "aumentato"</i>	41
Domande più frequenti sullo studio della danza del ventre.....	41
L'età giusta per la danza del ventre.....	42
Lo studio della danza.....	43
"E oggi non mi va...", quando ho una buona scusa per non danzare.....	43
Danzare durante la gravidanza.....	44
"Danzare tra le righe".....	45
La musica.....	45
Darsi il tempo di crescere per diventare insegnanti.....	46
L'assenza del "femminile".....	46
Lo specchio interiore.....	49

2. COME VORRESTI CHIAMARE LA TUA DANZA? IL NOME "GIUSTO"

Quale ventre per la danza del ventre?.....	55
Il ventre svuotato.....	58
Tracce dimenticate del ventre sacro.....	60
Omphalos occulti.....	62
Il ventre visto da filosofi e scienziati.....	64
Una distorsione liberatoria.....	67
Quale oriente per la danza "orientale"?.....	70
La vitalità della danza del ventre.....	73

Le fusion non sono confusion.....	75
La danza segreta dell'harem.....	81

PARTE SECONDA

3. LE RADICI SEGRETE

L'era neolitica e la danza del ventre.....	90
L'eterna presenza.....	94
Pensare alla Dea.....	96
Il dibattito sull'età dell'oro.....	97
La Dea è ritmo.....	98

4. SIMBOLI FONDAMENTALI DELLA DANZA DEL VENTRE

Cosa intendo quando affermo che la danza del ventre è una danza della fertilità.....	104
<i>I simboli sono maschili o femminili?</i>	105
Il simbolo del ventre.....	106
Omphalos - ombelico - centro.....	109
<i>L'omphalos Primordiale</i>	110
<i>Pietre Della Fecondità</i>	111
<i>L'ombelico nella danza del ventre</i>	112
Il simbolo della terra.....	114
<i>La vera terra di appartenenza della danza del ventre</i>	117
Il simbolo del cerchio.....	119
La cintura ai fianchi.....	123
<i>Cintura e mestruazione</i>	125
La manifestazione ciclica della spirale.....	125
Il seno sostegno vitale.....	128
Il simbolo dei capelli.....	132
"S" di segreto e di serpente.....	138
<i>L'uroburo</i>	141
<i>Compagno delle Dee</i>	142
<i>I misteri del serpente</i>	143
<i>Serpente e fertilità</i>	145
Le mani.....	147
<i>I movimenti delle mani nella danza del ventre</i>	149

<i>I fili dell'esistenza</i>	150
Il dialogo dei cimbali	152
<i>Ritmo a tre</i>	154
<i>Strumenti sacri della Dea</i>	154
L'acqua della vita	156
Gli occhi. l'eloquenza dello sguardo	161
Il gioco dei sette sguardi	165
La danza invisibile. Il simbolismo del velo	167
I veli e le ali per la danza orientale	172
Velare è rivelare nella danza del velo	175
Il velo nell'antichità	177
<i>Le Dee velate</i>	177
<i>La danza dei sette veli e la discesa della Dea nel sottosuolo</i>	179
Il simbolo del fuoco	181
<i>Il sole, simbolo di fecondità</i>	183

PARTE TERZA

5. DANZA DEL VENTRE E GRAVIDANZA

La danza della nascita	188
Danzare durante la gravidanza	190
La paura in gravidanza	190
Il primo corso in Italia di danza del ventre nella preparazione al parto	193
Benefici della danza del ventre in gravidanza e puerperio	196
Fecondità e maternità	201
Coltivare uno spazio per sé	202
La danza nell'infanzia delle bambine	204
<i>Lolita danza</i>	206

6. DANZA DEL VENTRE E SESSUALITÀ

La danza del ventre è provocante?	212
Aspetti sensuali/sexuali della danza del ventre	214
<i>I sensi</i>	214
<i>Libertà</i>	215
<i>Danzare la passione e l'amore</i>	215

<i>Il respiro dal ventre</i>	215
<i>Un momento importante</i>	216
<i>Una danza materna</i>	216
<i>L'abbandonarsi</i>	216
<i>Lentezza e intimità</i>	217
<i>Sentirsi con i piedi ben piantati per terra</i>	218
<i>Il lecito movimento delle zone "proibite"</i>	218
<i>Aprirsi alla vita</i>	218

PARTE QUARTA

7. DANZARE I SIMBOLI

Dalla pagina al corpo	224
Il gioco è cosa seria	225
Lottare per il nostro diritto a giocare con la danza	228
I "no" alle nostre proposte	229
L'entusiasmo viene danzando	231
Le carte danzanti	232

8. APPLICAZIONI E OPPORTUNITÀ DI CRESCITA DELLA DANZA ORIENTALE

Il teatro e la danza del ventre	236
Altri campi di applicazione	238
L'insegnamento on-line	239
Camminare verso le tue utopie	241
Vivere bene – danzare bene	242
Il Teatro del Respiro	244
Ringraziamenti	245
Per seguire l'autrice	246
Associazione Omphalos	246
Biografia dell'autrice	248
Bibliografia	249
Indice analitico	250