

nostra fisicità

HARMONIA

Ecco come...

MILLE E UNA DANZA: LE ORIGINI VENGO DA LONTANO

Solitamente si parla in maniera generica di danza del ventre, ignorando l'esistenza di stili diversi. Il Raks Sharqi è quello egiziano classico, che si distingue per i movimenti sensuali e complessi: una danza elegante da cui si discosta lo stile più marcato del Baladi, ballo popolare caratterizzato dall'abito lungo detto "galabeya". La danza con il bastone si ispira invece al ballo tradizionale degli uomini egiziani, che in passato usavano il bastone per camminare e difendersi; eseguito dalle donne, si contraddistingue per delicatezza e femminilità.

Un equilibrio da raggiungere ancor di più nella danza con la spada, dove la danzatrice deve eseguire una serie di movimenti delicati e sinuosi tenendo l'affilata arma in equilibrio sulla testa. La danza con i cembali richiede invece una profonda conoscenza dei ritmi della musica araba per poter ballare e contemporaneamente suonare i quattro piattini di metallo che si mettono sul pollice e sul dito medio.

Più spettacolari e diffuse nei locali arabi sono la danza con il candelabro, che ha radici nella tradizione (la danzatrice precede il corteo nuziale con il candelabro acceso sopra la testa per illuminare il cammino dei futuri sposi), e la danza con il velo, ritenuta la più sensuale perché, attraverso il velo, la ballerina copre e scopre il corpo in un'atmosfera di mistero e fascino.

I BUONI CONSIGLI PER STARE BENE

A cura del Dott. Lino Di Rienzo Businco
Otorinolaringoiatra - Roma
Presidente Sidero Onlus www.sidero.it

PRESTAZIONI SCOLASTICHE E CORRETTA RESPIRAZIONE

Professore è vero che i problemi respiratori nel tempo possono portare a gravi conseguenze?

Tutti sanno che la percezione di naso chiuso protratta causa una sensibile riduzione delle prestazioni fisiche e mentali. Se persistente e trascurato nel tempo, questo sintomo può evolversi fino a causare gravi problemi cardio circolatori. Nel caso in cui ci si sforzi a lavorare o frequentare i corsi, si diventa causa di contagio e di pericolosi e costosi errori ed incidenti sul lavoro o a scuola. Prevenzione, informazione, e nuove soluzioni mininvasive possono cambiare questa drammatica e sottovalutata realtà.

Come influisce sul rendimento scolastico?

La ridotta efficienza legata agli stati di malessere e alle terapie limiteranno la possibilità di una piena assimilazione dei corsi, si creeranno lacune di comprensione aggravate dalla conseguente ridotta frequenza scolastica, che possono portare anche al disamoramento verso una materia più complessa. Il nostro primo atto muscolare alla nascita è il respiro ed il nostro principale carburante è l'ossigeno: immetterlo meno nei polmoni è come avere meno vento nelle vele o usare una benzina con meno ottani. Problemi respiratori quali, naso chiuso, adenoidi, turbinati ipertrofici, tonsilliti, asma, come ugualmente la sola presenza di muco, etc. riducono l'afflusso di ossigeno e quindi possono ridurre la prestazione fisica e soprattutto quella intellettuale. Una minima riduzione dei flussi respiratori può fare la differenza e compromettere un compito in classe, un esame, rallentare una decisione, rendere meno lucidi, meno concentrati e meno resistenti. Gli ambienti chiusi diverranno ideali al contagio interumano: una dura prova per la corretta ventilazione di orecchio e naso che renderà possibili



otiti, sinusiti, riniti, infiammazioni, iperproduzione di muco, che ristagnando causa dolore, malessere, vertigini, nausea e altri sintomi talvolta fortemente invalidanti. Perché rischiare quando basta un po' di prevenzione, una buona visita, una diagnosi precoce e una giusta terapia per rigodere degli enormi benefici di un'ottima ossigenazione: recupero e miglioramento complessivo delle performance psicofisiche (attenzione, concentrazione, lucidità, efficienza, sensazione di benessere, etc.) e riduzione del sovraccarico cardiovascolare.

Quali sono le novità?

In pochi anni si è passati dalle soluzioni demolitive e dolorose delle ostruzioni nasali alla vaporizzazione indolore a bassa temperatura delle sole cellule non funzionali in eccesso. Oggi un semplice palloncino (balloon di derivazione emodinamica) attraverso i canali naturali, allarga e ripristina nei seni nasali e nella tuba di Eustachio i normali flussi respiratori e addio Sinusiti, addio ristagno di

muco purulento, addio all'incapacità di compensare e ai dolori lancinanti all'orecchio nei viaggi in aereo e nell'attività subacquea. Addio cicatrici sanguinamento e tamponi. E proprio per promuovere e diffondere informazione e formazione su questi argomenti è nata SideroOnlus.

Quali segnali non si dovrebbero sottovalutare?

Occlusione di una o entrambe le narici, alternanza di apertura e chiusura di una fossa nasale, secrezione nasale, variazioni di temperatura, starnuti, prurito, percezione di sonno non ristoratore, Disturbi di concentrazione, appannamento mattutino della mente, diminuzione delle performance psicofisiche, alitosi, cefalea, insonnia... Se si protraggono per più di due o tre settimane e si ripetono più volte l'anno, urge una visita specialistica o almeno un'autovalutazione con il questionario che individua i soggetti a rischio messo gratuitamente (a disposizione da Sidero Onlus nel sito www.sidero.it).



Lino Di Rienzo Businco