

VANIA ASHAKI

DANZA DEL VENTRE



Vania Mea, in arte VANIA ASHAKI.

Danzatrice, coreografa e insegnante di Danza Orientale.

Diplomata a Roma "MAESTRA IN DANZE ORIENTALI" F.I.P.D. (Federazione Italiana Professionisti della Danza), Diploma Nazionale Italiano di Abilitazione Professionale riconosciuta dal C.O.N.I. e, nella disciplina F.I.D.S. (Federazione Italiana Danze Sportive) "BELLY DANCE", supera il "LIVELLO ORO".

Comincia il suo percorso artistico da piccola con la Ginnastica Artistica con la F.G.I. (Federazione Ginnastica Italia) dedicandosi per dieci anni e raggiungendo ottimi risultati, qualificandosi per tre anni consecutivi CAMPIONESSA DELLA REGIONE PUGLIA.

Dopo aver frequentato l'Università di Scienze Motorie a Perugia e conseguito la Laurea con 110 e lode, svolge nei quattro anni successivi il ruolo di Assistente nella stessa facoltà, nel settore Attrezzistica.

Continua la sua attività con l'Aerobica, diplomandosi Istruttrice Fitness e frequenta periodicamente corsi di aggiornamento tecnico per l'insegnamento svolti in tutta Italia con la REEBOK, NIKE, F.I.F.,..... collaborando con diverse palestre di Perugia.

Si diploma ISTRUTTRICE REEBOK DI AEROBICA

-ISTRUTTRICE "STEP REEBOK ADVANCED CHOREOGRAPHY" 1° e 2° livello

-ISTRUTTRICE NIKE "TOTAL BODY CONDITIONING"

-ISTRUTTRICE "STEP REEBOK POWER"

Partecipa a tutte le edizioni di "AEROBICA STELLARE" PROGETTI INTERNATIONAL.

Si è esibita diverse volte con le sue coreografie di aerobica e di step in varie manifestazioni di Fitness, anche al "FESTIVAL DEL FITNESS" di Rimini e Firenze.

Pur continuando la sua collaborazione come Istruttrice di Fitness con diverse palestre, la sua passione per la musica la porta ad avvicinarsi al ballo e per cinque anni si dedica allo studio dei Balli Caraibici.

Nello stesso periodo comincia con l'insegnamento della disciplina Scienze Motorie nelle scuole Medie e Superiori.

Ma quando conosce la Danza Orientale ne rimane affascinata..

Ne approfondisce lo studio seguendo un percorso didattico sia pratico che teorico con grandi maestri nazionali e internazionali come Raqia Hassan, Saad Ismail, Maya Gaorry, Mouna Bounouar, Randa Kamel, Djamila Henny Chebra, Sandy D'Alì, Wael Mansour, Salua, Zaza Hassan, Beata e Oracio Cifuentes, Mona Habib, Sharon Kihara (tribal dance), Saida (Bellydance Superstar)... e tanti altri.

Da questi grandi Maestri impara le diverse tecniche che caratterizzano i diversi stili di questa antica Arte.

Continua il suo studio quotidiano di perfezionamento approfondendo la sua conoscenza sui vari ritmi della musica araba e sull'interpretazione delle diverse tecniche e stili della Danza Orientale:

Raqs Sharqi classico, Danza del Velo, doppio velo, Danza del Bastone sa'idi, Danza Balady, Danza Shàabi folkloristica, Danza con i cimbali, Danza con la Spada, Danza con il Candelabro, Danza con le Ali di Iside.

Si esibisce come solista e in gruppo in vari locali, feste private, eventi regionali, matrimoni.

Ha collaborato nel 2006, nel 2007 e nel 2008 per la CRUNCH ITALIA al FESTIVAL DEL FITNESS di Firenze danzando come solista e con il suo gruppo.

Tante sono le sue esibizioni in trasmissioni televisive (emittenti locali).

E' apprezzata per la tecnica che è riuscita a sviluppare con lo studio e per lo stile che caratterizza la sua danza, armoniosa e sensuale ma mai volgare.

INSEGNAMENTO DANZA ORIENTALE

Nei suoi corsi da molta importanza alla postura e al rilassamento-isolamento delle varie parti del corpo, entrambe fondamentali per una corretta esecuzione dei vari movimenti, senza dimenticare che tutte le

partecipanti al corso devono poter avere la gioia di danzare.. dalla principiante alla professionista.

Insegna lo stile classico e folcloristico e l'utilizzo dei vari accessori coreografici.

Le sue lezioni prevedono una fase iniziale di riscaldamento graduale per preparare i muscoli e le articolazioni; una fase in cui vengono inseriti esercizi per approfondire la conoscenza corporea, per acquisire una giusta postura ed imparare ad isolare le varie parti del corpo (caratteristica della Danza Orientale); una fase tecnica in cui si studiano i movimenti e i passi della Danza Orientale che verranno ripetuti più volte; una fase di danza in cui si associano i movimenti conosciuti alla musica e al giusto ritmo e una fase finale di allungamento muscolare e rilassamento.

Il suo obiettivo, è quello di riuscire a far esprimere la gioia di muoversi in armonia con la musica, sviluppando una Danza sensuale, caratterizzata da movimenti non seduttivi ma come espressione della propria femminilità, che ogni donna possiede ma che non sempre ha il coraggio di esprimere.

INSEGNAMENTO FITNESS

Nei suoi corsi di Fitness mette in pratica tutti i suoi anni di studio applicandolo a seconda della lezione (Aerobica, Step, Tonificazione, Total Body Conditioning, ecc...) cercando di creare una certa armonia nel gruppo.

Le sue lezioni cominciano sempre con una fase di riscaldamento, una fase aerobica o anaerobica a seconda della lezione, defaticamento e stretching finale, che permette non solo ai muscoli di ricevere tutti i benefici che lo stretching stesso comporta, ma permette anche a chi ha partecipato alla lezione di andare via più rilassato e soddisfatto del lavoro eseguito.

MAIL: vaniamea@yahoo.it