

Di non solo calcio: gli sport meno noti che fan bene al corpo e alla mente

La danza classica

Un'arte, uno sport, un insieme di movimenti, la danza classica è una disciplina in cui il corpo arriva alla massima espressività.

Nata nel 1661 e fondata a Parigi dal re Luigi XIV di Francia, la danza accademica, più comunemente chiamata danza classica, aveva l'intento di fissare e sviluppare i principi fondamentali dell'arte coreografica, ora invece è un'attività che si può svolgere nelle palestre o scuole di danza di quasi tutti i centri italiani. La danza classica è infatti un'arte assai diffusa e pur non godendo di una grande pubblicità è spesso praticata su larga scala specialmente dalle bambine.

Si inizia a tutte le età, ma più spesso ancora quando si è molto piccoli, all'età di



IMAGING THE DANCE
MARCO CAPPALUNGA

tre anni o quattro e questo facilita lo stretching muscolare che rende così il corpo sempre più elastico e snodato. La sala dove si eseguono gli esercizi di danza è caratterizzata dal parquet di legno, dallo specchio che serve principalmente per controllare meglio i propri movimenti e dalla sbarra dove i ballerini eseguono la loro lezione.

La lezione di danza inizia con gli esercizi

alla sbarra dove si eseguono quei movimenti che rendono flessibili le giunture, allungano e rafforzano i muscoli,

perfezionano l'equilibrio. Nella seconda parte poi si passa agli esercizi al centro della sala e si affrontano combinazioni di passi senza l'aiuto della sbarra. La danza classica richiede molta fatica e impegno, ma è anche passione, ambizione.

Prima di essere un'arte, la danza è soprattutto una forma di espressione, quasi uno sfogo per liberarsi dallo stress della giornata. Le sensazioni che si provano mentre si balla sono infinite e diverse. Quando si mettono ai piedi quelle scarpette di gesso sale un'emozione forte, mentre le allacci alle caviglie, non vedi l'ora di ballare e quando sali sulle punte dei piedi, sembra di volare, il dolore a momenti sparisce e non è niente in confronto all'emozione che si prova. Questa disciplina è principalmente femminile e certo è molto meno diffusa rispetto al calcio o altri sport popolari, ma perché non provare una nuova esperienza?



Roberta Ferrarini