

Ballare guarisce (la coppia) Tango e rumba contro la crisi

Danzaterapia, studi scientifici dimostrano i benefici Il medico a «Ok Salute»: è una svolta nella vita a due

A vedere Richard Gere lanciarsi in un tango appassionato con Jennifer Lopez (romantici e belli in *Shall we dance?*) sembra davvero così: ballare fa bene non solo al corpo e alla mente, ma anche alla coppia. In ogni caso. Sia che si danzi con la persona amata sia che si balli con un partner-extra-liaison: petto contro petto (quello di un altro/a), mano nella mano (come prima) si ritrova la passione per la vita e insieme l'entusiasmo per un rapporto magari troppo a lungo trascurato. Proprio come nel film di Peter Chelsom. Provare per credere. I lui&lei ritrovati grazie al paso doble o al cha cha cha giurano: «E' meglio di una psicoterapia di coppia». E il medico dello sport Marcello Faina, dalle pagine di *Ok - La salute prima di tutto*, dà autorità scientifica alla danzaterapia per chi è in crisi. «E' successo a una coppia che conosco - racconta il professore -. Litigavano dal mattino alla sera e pensavano alla separazione. Ma poi un giorno li ho rivisti... Filavano d'amore e d'accordo. E lei mi ha detto: "Ci siamo iscritti a una scuola di ballo e, tango dopo tango, abbiamo ritrovato l'intimità perduta"». Evviva la danza! Si sa, fa bene al corpo, trasmette buonumore, allenta lo stress e tiene sveglio il cervello. «Ma lasciarsi andare cullati da una melodia e tenersi stretti può essere anche una svolta per la vita a due», spiega Marcello Faina. Perché la danza aiuta l'armonia: «Se si frequenta poi un corso senza la propria metà, si facilita la socializzazione». Insomma, dà la sua benedizione la regina di Ballando con le stelle, Milly Carlucci: «Danzare può servire moltissimo a rinforzare un vecchio legame perché aiuta a risvegliare emozioni dimenticate. Ma può anche crearne uno nuovo». FUORI PASSO - Parole sante, si direbbe, per molti. Visto che sono ben cinque milioni i ballerini disseminati negli oltre tremila locali presenti in Italia: quelli che si sentono rigidi come un pezzo di legno e si danno al tango, quelli che vogliono imparare subito e si abbandonano al merengue, quelli che il ritmo non lo sentono nemmeno a sparargli e ci provano con il valzer. E quelli che vogliono rinvigorire un rapporto ormai fuori passo? «Dipende dai gusti e dalle affinità elettive. Ma tango e rumba scaldano l'animo, sono la sensualità fatta danza», spiega il ballerino Simone Di Pasquale, 27 anni, e un amore (quello con Natalia Titova) nato ballando (insieme gestiscono a Roma la scuola Klassic dance studio). «E' che il ballo aiuta a tirar fuori emozioni e tabù. Se la coppia ha ancora qualcosa da dirsi (e darsi) con la danza ritrova il modo giusto di comunicare, se invece è solo routine e passione fossilizzata, beh, inevitabilmente scoppia». Ma sia chiaro: «In un caso come nell'altro è terapeutica». LA TERAPIA - Concentrando però l'attenzione su quelli che si ri-innamorano, che cosa trovano sulla pista da ballo che nella cucina di casa, tutte le mattine davanti a un caffè, non sanno più recuperare? «Tempo da passare insieme (no tennis per lui e nuoto per lei), un obiettivo comune (da raggiungere con passi concreti) e un'armonia assoluta (da trovare dopo tante pestate di piedi)», elenca Milly Carlucci. «Perché il ballo non è solo un comunione di corpi ma anche di animi». Un gioco di ruolo che richiede una perfetta simbiosi: «E, nel caso del tango, parte da un invito fatto di sguardi: la donna si abbandona ad occhi chiusi al compagno, lui marca il passo», spiega dalla milonga Maripose di Milano Achille Tondo, presidente dell'associazione L' Oasi. Ai suoi corsi partecipano tanti psicologi: «Il segno che il ballo fa bene ai rapporti. Supplisce alle carenze d'affetto». Tante coppie collaudate: o la va o la spacca. E tanti single: «Che si concedono un abbraccio virtuale». Single anche per una sola serata. Perché, come teorizza Susy Blady (suo il libro *<Tango inesorabile>*, Einaudi), «un'unione collaudata si stimola anche concedendosi un ballo da sola». Vuoi mettere: «Dopo i bambini, il lavoro, la casa ti vesti come non ti sei mai vestita, ti abbandoni nelle braccia di un sogno e ti lasci portare». E a fine serata: «Il tuo rapporto è più forte. Perché l'energia che hai ritrovato in te la porti dove vuoi». Alessandra Mangiarotti VALZER Attenzione massima alla sincronia dei giri Benefici: rafforza il cuore e aiuta a bruciare calorie Adatto a: ballerini esperti Hit: filone viennese, in particolare Strauss padre e figlio SLOW FOX TROT Camminate veloci, giri, salti e chassè I benefici: aiuta la coordinazione e a mantenere una postura corretta Adatto a: debuttanti e ballerini non esperti Hit: da Blue Moon a Unforgettable RUMBA Le figure richiamano il corteggiamento I benefici: tonificante, è un ottimo antistress e aiuta l'affinità di coppia Adatto a: tutti, anche agli inesperti Hit: la fama è legata alla cantante e attrice Celeste Mendoza SAMBA Movimento del bacino e sensualità I benefici: brucia i grassi, tonifica glutei, gambe e girovita Adatto a: chi vuole divertirsi Hit: Ary Barroso CHA CHA CHA Figura base lo chassè, che consiste in una serie di tre passi I benefici: scioglie i muscoli e migliora la coordinazione Adatto a: tutti, anche agli inesperti Hit: musiche dell'Orchestra America e Tito Puente TANGO Rapidità di esecuzione, scatti veloci della testa e torsioni accentuate. Benefici: è ideale per bruciare i grassi e regala un portamento elegante. Ma soprattutto, grazie alle coreografie molto sensuali, aiuta a recuperare l'armonia di coppia Adatto a: tutti, anche ai ballerini non esperti Hit: la Cumparsita di Gerardo Matos Rodriguez. (nella foto Claudia Gerini balla a Sanremo con un maestro di tango)

Mangiarotti Alessandra

Pagina 29

(26 novembre 2005) - Corriere della Sera