

Inizia l'anno scolastico alle accademie di danza e - per passione, per curiosità, per sfida con se stessi - la tentazione di iscriversi c'è... Ma su cosa puntare, oggi che impera la riscoperta dei balli di coppia? Ecco tutto quello che dovete sapere sui due per eccellenza

di Maria Laura Giovagnini - foto di Lucia Baldini

Tango o liscio, cosa scelgo?

Copie nel vortice della danza. Oggi c'è il boom del ballo di coppia, dopo il declino iniziato negli anni '60.

«C he devo fare, allora?». «Danzare. Continuare a danzare, finché ci sarà musica. Danzare senza mai fermarti. Non devi chiederti perché. Non devi pensare a cosa significa. Il significato non importa, non c'entra. Un passo dopo l'altro, continua a danzare. È tutto ciò che era irrigidito e bloccato piano piano comincerà a sciogliersi». Lo scrittore Haruki Murakami lo dice da par suo in *Dance Dance Dance*. Rende bene l'idea, però, anche l'anonimo disilluso che ha scritto su un

muro di Buenos Aires: «*La vida nos es la fiesta que habíamos imaginado, pero ya que estamos aquí bailemos*» (La vita non è la festa che abbiamo immaginato, però già che siamo qui balliamo). Ok, messaggio recepito: per il benessere psicofisico urge iscriversi a un corso. Già, ma di cosa?

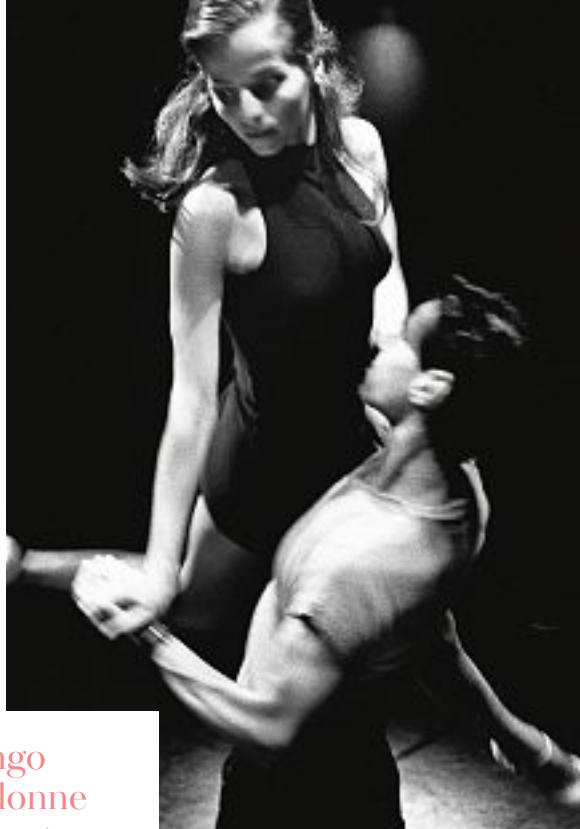
A ottobre inizia l'anno scolastico nelle accademie italiane e c'è solo l'imbarazzo della scelta. Se con il latino-americano avete dato, se la febbre dello swing non vi ha ancora contagiato, vi segnaliamo il revival di tango argentino e liscio.

Che hanno in comune le origini popolari, una lunga storia (vedi a pag. 400) ma, soprattutto, l'abbraccio stretto. E non è un dettaglio, anzi: forse è la chiave per spiegare l'attuale riscoperta, dopo il lungo declino dei balli di coppia iniziato negli anni '60 per "colpa" dello shake, passando poi per la disco e arrivando a hip hop e techno. In una società di rapporti virtuali, la vicinanza fisica rappresenta un valore aggiunto. E, nel contempo, una sfida (vi spiegheremo perché...). Ecco quel che c'è da sapere per orientarsi.

SEGRE

SEGUITO **Un pensiero triste**

«Dolor que me consume/ Sin piedad./ Dolor que no merezco/ Por amar./ Castigo de vivir/ Sin poderte olvidar./ Tu ausencia es un tormento que tortura sin matar» (Dolore che mi consuma senza pietà. Dolore che non merito per amore./ Punizione di vivere senza poterti dimenticare./ La tua assenza è un tormento che tortura senza uccidere). Questo è il mood del tango, intenso e sofferente: sappiatelo. Le parole sono del compositore Enrique Santos Discépolo, non a caso autore di una definizione fulminante: «Il tango è un pensiero triste che si balla». La musica tocca corde profonde: «Il suono del bandoneón - lo strumento tipico - è straziante» ci ha spiegato Francesco Guccini.



Il tango per le donne è rilassante: devono limitarsi a stare tranquille e lasciarsi portare

Un pieno di brio

«Questa è la musica solare/ che accende un fuoco in fondo al cuore/ se ci troviamo tutti insieme/ ci vien la voglia di cantare/ ci vien la voglia di ballare»: qui invece - con *La musica solare* (appunto) di Raoul Casadei - siamo in pieno liscio. «Noi romagnoli abbiamo l'allegria nel sangue, portiamo ventate di spensieratezza» racconta Mirko Casadei, che ha saputo rinnovare il repertorio del padre Raoul contaminandolo grazie a una serie di collaborazioni (con Goran Bregovic, Morgan, Eugenio Bennato). Fino a conquistare l'apprezzamento di un genio del jazz come Paolo Fresu.

«Il segreto della longevità di un'orchestra - e noi proprio nel 2018 celebriamo il novantesimo anniversario - è la capacità di evolversi. Tutto iniziò con il mio prozio, Secondo (la sua *Romagna mia* è

del 1954), e proseguì con mio padre dagli anni Sessanta: è a lui che si deve la paternità della definizione "liscio". In una serata che stava filando benissimo urlò: "E vai col liscio!". E il termine è rimasto. Il segreto del ritorno di interesse, oggi? La musica popolare, il folk, rigenera la testa, è una "medicina" per l'anima in un mondo globalizzato e in crisi».

Nuovo senso alle giornate

Arriviamo così alla prima, fondamentale domanda che ci si deve porre prima di decidere: voglio tormento (e magari estasi, dopo un training impegnativo) o voglio divertirmi? Preferisco l'introspezione e la drammaticità o una certa briosa leggerezza?

«In Italia ci si dà al tango soprattutto dai 38 anni in su, ma non ci sono limiti per iniziare né una "data di scadenza": non contano l'età, il fisico, l'altezza, il peso» osserva l'argentino Roberto Herrera, uno dei ballerini più bravi ed eleganti della storia, che ha aperto a Milano due succursali della sua Accademia di Buenos Aires. «Questa danza ti cambia le giornate (vedo gli allievi arrivare a lezione tesissimi dopo il lavoro e uscirne totalmente rilassati) e ti cambia addirittura la vita: piano piano ti trasformi, ti curi più del fisico, del look».

Nessuno è negato

E se uno è negato? «Nessuno è negato per il tango, e tantomeno nel caso delle donne, che devono limitarsi a stare tranquille e lasciarsi portare. Per l'uomo all'inizio è più complicato: deve pensare ai propri movimenti e a seguire la musica, dare indicazioni alla partner e guardarsi attorno per non scontrarsi in pista. Se si crea un'incomprensione nella dinamica, è lui che deve *soluzionar*. Però con il tempo viene ripagato, potendo esprimere una creatività magari fino ad allora repressa: non è la ripetizione dello stesso schema, è pura improvvisazione, devi inventarti come combinare un passo con il successivo».

I benefici fisici? «Oltre a quelli cardiocircolatori, aiuta la schiena (una buona postura è fondamentale), la silhouette (il girovita si riduce perché lavora parecchio) e tonifica i musco-

SEGUE

Quanti benefici per corpo, anima e relazioni. Con un pizzico di mindfulness...

"Movimento!" è ormai l'imperativo categorico dei medici, componente fondamentale di ogni elisir di lunga vita. E sia il tango sia il liscio (dal punto di vista dei benefici sono omologhi) ne decuplicano gli effetti. «Dal punto di vista neurofisiologico, bisogna tener conto che alla base c'è la musica, e la musica dà gioia, con il rilascio di

dopamina» spiega infatti il genetista Edoardo Boncinelli. Non è l'unica sostanza a comporre il "cocktail della felicità" per chi balla: ci sono anche endorfine e ossitocina. **Silhouette scolpita** In un'ora di attività, si bruciano circa 400 calorie, ma è il meno significativo fra gli "effetti collaterali" di queste danze. Oltre a garantire una postura

corretta, infatti, impegnano le gambe, dando tono ai muscoli e ai glutei, e rafforzano gli addominali. C'è anche un miglioramento nell'equilibrio e nella coordinazione (non a caso il tango viene consigliato ai malati di Parkinson). **Mente rilassata** Andare a ritmo con il partner ti obbliga a essere lì, presente nel momento, consapevole

(mindfulness in azione, in pratica). Se ti distrai, sbagli: un impegno che, alla fine, ti lascia con la testa libera da pensieri. **Rapporti fiduciosi** Addio alla sindrome da controllo: ballare in coppia implica il lasciarsi andare, abbracciare richiede apertura all'altro. Se vi osservate, conoscerete meglio voi stessi e le vostre resistenze.

SEQUITO li delle gambe. E aggiungo, benché io non sia uno psicologo: influisce persino sul carattere. Devi diventare flessibile, capace di ascoltare l'altro e di rispettarlo (si balla in due, non è un monologo), sviluppare la fiducia, l'affidarsi. Per le donne di oggi - abituate a decisionismo e comando - può essere riposante (comporta l'abbandono del senso di responsabilità). Forse però è meglio non parlare di maschile-femminile, bensì in termini di ruoli, di leader e di follower, di chi guida e di chi segue: la danza è lo specchio della società e due uomini o due donne possono ballare perfettamente assieme».

Bisogna armarsi di pazienza

Ma dopo quanto si è in grado di andare in milonga e divertirsi? «Non è che se pratici un'ora al giorno in sei mesi impari: ci vuole tempo - come in ogni tipo di studio - e per ognuno la misura varia. La cosa importante è che sicuramente arriverai. Scoprirai che puoi "maneggiare" il tuo corpo anche in relazione a un'altra persona, scoprirai un mondo nuovo: "Lo posso fare!!! È meraviglioso!". Non c'è un giudice a bordo pista, bisogna rivalutare la com-

Gli allievi più entusiasti sono in città come Milano: per chi vive nella solitudine metropolitana è occasione di incontro

ponente di gioco (mai prendersi troppo sul serio) ed esercitare l'arte della pazienza... C'è anche un brano famoso di Juan D'Arienzo: *Paciencia!* Le risposte sul tango ti arrivano dal... tango».

Può essere pure una terapia di coppia? C'è chi lo consiglia. «No, no al contrario: i problemi non risolti vengono esasperati».

Fra partner c'è il rischio litigio

«I partner litigano spesso: anch'io davo la colpa a mia moglie quando non ci intendevamo» concorda scherzoso Gian Piero Cicognani, faentino, autore del libro *La Romagna del ballo. Fra storia tecnica e leggenda...*, che con la compagna di vita Anna Savini, è considerato il codificatore delle danze folk moderne della sua terra. «Tra il 1880 e il 1900 alle basi del valzer, della mazurka e della polka mitteleuropee vengono aggiunte varia-

zioni prettamente romagnole (derivate dagli antichi balli tradizionali della regione), ma è dal 1965 al 1967 che la mia generazione mette a punto un nuovo metodo, quasi matematico. La più difficile è la polka per il ritmo, il più facile il valzer perché ha passi dolci, "gustosi". Da soli comunque non si impara, per diventare bravi (e per "bravi" intendo possedere un tale senso di mu-

sicalità da diventare quasi un altro strumento dell'orchestra) occorrono minimo tre anni».

Come nel tango, nel liscio non ci sono limiti fisici e anagrafici? «Purtroppo qui ci sono... Se pesi 120 chili non ce la fai a saltellare come richiesto, né se sei troppo avanti negli anni. Non a caso, dal 1996 il liscio fa parte della Federazione Italiana Danza Sportiva».

Uno sforzo da atleti

«Ho fatto ballare atleti, calciatori professionisti e, dopo un'ora, erano distrutti! Si lavora tantissimo con le gambe e gli addominali» aggiunge Paolo Semprini, titolare di una scuola a Sant'Arcangelo di Romagna, già protagonista a *Ballando con le stelle* con la moglie Debra Cecchetti, autore del manuale *Le danze folk romagnole*. Uno degli allievi più dotati del maestro Cicognani, ma meno severo di lui: «Per fare già qualcosina bastano tre

Liscio, una storia romagnola

Terra di grandi ballerini, in Romagna non si è mai persa l'occasione per feste danzanti, a partire da quelle nelle aie per celebrare il raccolto.

1870-1880 Prendono campo le musiche mitteleuropee (polka, valzer, mazurka) e nasce il ballo di coppia che soppianta quelli tradizionali (il trescone, la monferrina, il saltarello, la furlana).

1945 Il dopoguerra porta con sé la moda per le danze americane come il boogie-woogie. Inizia il declino del folk.

1954 Secondo Casadei scrive *Romagnolia* e con la sua orchestra dà nuova vita al genere.

1965 Gian Piero Cicognani fissa i codici della danza.

1972 In una serata alle Rotonde di Garlasco (Pavia), Raoul Casadei consacra il termine "liscio" per indicare il folk romagnolo.

mesi di lezioni: i passi sono predeterminati, non c'è improvvisazione. Ho insegnato a Fabio De Luigi e Cecilia Dazzi per *Ogni volta che te ne vai*: in quattro lezioni sono stati in grado di esibirsi sul set».

L'età media, in balera? «Dipende dall'orchestra: sui 50 con le orchestre tradizionali. Quando c'è Mirko Casadei - che contamina e non fa solo liscio - si abbassa a 35: la serata viene vissuta come una festa, come un addio al celibato».

Un antidoto alla solitudine

E la distribuzione geografica? «Il liscio ha preso campo soprattutto in Veneto, Sicilia, Campania. E Lombardia: ogni volta che vado a insegnare a Milano resto stupefatto dall'energia e dall'entusiasmo, in netto contrasto con la compostezza e la freddezza che noti girando per strada. Probabilmente il motivo è legato a questo: il ballo sociale ha più fascino per chi vive nella solitudine metropolitana».

Differenze tecniche con il tango? «La postura: lì la guida, l'energia viene trasmessa all'altezza del diaframma. Nel liscio, invece, il punto di contatto va da sopra l'ombelico ad appena sotto la cintola. L'abbraccio è più stretto e la mano destra del ballerino si appoggia in basso, al punto vita della compagna. Comunque la ricaduta sui rapporti è la stessa: tango o liscio sono rimasti gli unici ambiti in cui l'uomo comanda. C'è poco da fare: le donne sono più brave in tutto». **io**

Tango, da Buenos Aires all'Umanità

Inserito dall'Unesco nel 2009 fra i beni immateriali patrimonio dell'Umanità, per il tango tutto iniziò sul Rio de la Plata.

1880-1900 Nato da un crogiuolo di suggestioni musicali europee, africane, e sudamericane, viene ballato a Buenos Aires nei cortili dei *conventillos* (le case popolari) e nei bordelli.

1910 Il tango sbarca a Parigi e diventa glam. Sarà solo dopo questo passaggio che non verrà più associato ai bassifondi.

1914 Pio X invita due ballerini in Vaticano per giudicarne la licenziosità. Lo "assolve".

1940 Comincia l'età d'oro: è il momento in cui la danza subisce la maggiore evoluzione formale.

1983 Debutta a Parigi lo spettacolo *Tango Argentino*, che fa scoppiare la febbre del ballo a livello internazionale.