

Alle

donne

ezioni di danza di gruppo che la Uisp organizza a Bologna sono iscritti trecento allievi, soprattutto Tarantella, tango, cha-cha-cha sono un allenamento fisico ma anche un sudoku per la mente. Pioniera è stata l'istruttrice Simona Resca che insegnava ginnastica posturale ai corsi per la terza età

Gioia di ballare Il mambo che guarisce

di MARTA GHEZZI

L'ora è quella di ginnastica posturale. Movimenti dolci, per sciogliere tensioni e risvegliare muscoli assopiti dalla mancanza di esercizio. Il gruppo di donne, età media oltre i sessantacinque, esegue. E si annoia. «Che pizza», ha il coraggio di dire la più spigliata. Incoraggiata dai sorrisi di approvazione delle altre, insiste: «Dal Simona, non facciamo tutta l'ora così, metti la musica e balliamo». Simona Resca, l'insegnante, che nelle palestre di quartiere di Bologna tiene per conto di Uisp - Unione italiana sport per tutti - i corsi per la Terza Età è colta di sorpresa. Le bastano però pochi secondi per decidere che si, si può fare, si può assecondare la richiesta. Partono le note di un semplice mambo. Il cambiamento è improvviso: tutte in piedi, allegre. Le donne già abituate alle piste da ballo seguono il ritmo e catturano veloci i nuovi passi. Ma sono tante quelle che si muovono goffe, incapaci di ripetere i gesti, di mettere i piedi nella giusta posizione. Tutte però, danzatrici provette e principianti, sono sorridenti. L'atmosfera è diversa, l'aria si satura di risate e battute.

L'inizio

«I balli di gruppo sono nati così, per caso», ricorda Resca. Erano i primi anni Duemila. I numeri di allora? Due insegnanti, una trentina di donne, due palestre. Oggi Uisp ha



Il comitato

Paola Paltretti, 54 anni, è dirigente sportiva e vicepresidente del comitato Uisp di Bologna che conta oltre 53.000 soci e 500 società sportive. Si occupa di rugby, fitness, ginnastica per tutte le età, atletica e podismo, basket, biliardo, calcio, pallanuoto, pattinaggio sd, tennis e vela.

nel capoluogo emiliano una squadra di cinque professioniste che si dividono fra quindici diverse sedi e le allieve (in maggioranza donne, gli uomini rimangono una percentuale bassissima) sono circa trecento. «Nessuno l'avrebbe immaginato, il successo ci ha travolto», ammette l'insegnante, che rivela di aver seguito lei stessa una formazione per imparare tutti i balli. Gioia è la parola chiave del successo. «È diventata quasi una malattia, ci sono donne che frequentano tutti i giorni,



Ero rimasta vedova con due figli piccoli e non pensavo certo al ballo ma otto anni fa sono entrata in palestra quasi per caso, all'uscita ero più leggera e a casa continuavo a riprovare i passi: non ho più smesso

serate con quattrocento persone in fila a ballare», rivela. «Per una festa di metà aprile abbiamo pensato a un grande appuntamento, poche ore dopo l'apertura delle iscrizioni eravamo già a quota 405, continuammo a raccogliere prenotazioni, non so come faremo, la sede è troppo piccola». Poi aggiunge: «I balli di gruppo sono un ottimo allenamento fisico, ma servono anche per la mente. Noi li definiamo scherzosamente il sudoku per il corpo: bisogna andare a tempo, avere coordinazione e ricordarsi le coreografie. Tenere a mente i passi di una novantina di balli è tanto lavoro!».

Il fenomeno

Paola Paltretti, vice presidente Uisp Bologna, analizza il fenomeno. «C'è l'aspetto fisico, è indubbio che fare ginnastica in un modo divertente sia vincente, ma c'è di più: i balli di gruppo appassionano così tanto per la modalità aggregativa e perché favoriscono la socializzazione. Anche



Sport

L'Uisp nasce nel 1948 come Unione italiana sport popolare per avvicinare lo sport a tutti. www.uisp.it

le persone più timide nel tempo si lanciano, e dopo il corso c'è spesso il piatto di pasta insieme, la pizza, il cinema, o la semplice passeggiata». Così succede che donne sole, donne con i figli ormai grandi, ritrovano il piacere di uscire di casa. «È un potente antidoto alla solitudine», conferma Paltretti.

Socialità da crociera

Roberta, classe 1955, non aveva mai ballato in vita sua. «Altre priorità: sono rimasta vedova - racconta - do-

po pochi anni di matrimonio, con due figli piccoli. Non avevo certo il tempo e la voglia di pensare al ballo». Otto anni fa, si lascia tentare da un volantino ed entra nella palestra Aic, in via di Saliceto, quartiere Bolognina, per lei dietro casa. «Quel giorno provavano una tarantella, sbagliavo di continuo ma sono uscita più leggera e a casa, davanti ai figli esterefatti, non facevo che provare e riprovare i passi». Cha-cha-cha e mambo: la signora è una veterana e ormai muove il suo fisico florido con invidiabile leggerezza.

«I balli di gruppo - confessa - mi hanno cambiato la vita. Ho ritrovato l'allegria. Ho una cerchia di nuove amiche. Quando in gita sono uscita di casa ho trascinato le avevo tutte intorno a me, abbiamo programmato le vacanze insieme, a febbraio eravamo in crociera. È pensare che è nato tutto attorno a una tarantella».

© RIPRODUZIONE RISERVATA