

# Insieme con Ritmo

L'ora di "Ritmo", come noi chiamiamo i nostri balli di gruppo, è un momento, per dirlo alla francese, di *défoulement*, di liberazione, di svuotamento del cervello per concentrarsi solo sui passi da memorizzare e sulla ricerca del movimento all'unisono del gruppo.

Ormai da anni ripeto che questa ora è sicuramente salutare per il fisico: voglia o no, ci facciamo un'oretta di ginnastica talvolta anche a un ritmo sostenuto, per esempio quando eseguiamo i vari balli l'uno appresso all'altro, senza un attimo di tregua, ritrovandoci alla fine belli sudati.

Ma è anche un esercizio per la mente, perché bisogna ricordare i passi e le sequenze delle varie coreografie che studiamo. Ripetuti tante volte, i balli più semplici diventano quasi meccanici, si possono eseguire senza prestare attenzione, seguendo la memoria del corpo. Ed è lì che mettiamo un passetto "fuori del coro" per obbligare la nostra mente a stare nel presente del ballo, a non vagare rincorrendo altri pensieri. Per questo motivo abbiamo inventato il Passegully, un mix tra passepartout, che così abbiamo chiamato perché si può adattare a tante melodie, e Hully Gully. Se non sei concentrato, sei portato a continuare con lo stesso ballo, invece devi fare attenzione e cambiare. E questo ci porta al terzo beneficio dei nostri balli: la concentrazione che ci obbliga a dimenticare i problemi quotidiani. Quando si inizia a ballare, si lasciano fuori della porta i pensieri. Così il ballo assume un valore terapeutico, associato alla leggera euforia prodotta dal movimento e dalla musica.

La musica!! Elemento essenziale, sempre ritmata e coinvolgente. E ogni anno, oltre che nuovi balli, aggiungiamo qualche melodia nuova anche per coreografie note, come *Musica leggerissima* o *Loredana* direttamente dall'ultimo Festival di Sanremo.

La chiusura delle attività sportive all'inizio dell'anno ci ha disorientato, ma poi abbiamo realizzato che come si va a sciare con il freddo, è possibile anche ballare all'aperto. E così eccoci al Parco Albanese ad esorcizzare il Corona, in "formazione", belli distanziati, con le mascherine e con la musica a tutto volume a ballare i nostri Cha Cha Cha, i nostri Mambi, le nostre Salse ... E non potevamo certo tralasciare *Jerusalem*, il tormentone del momento che spopola in tutto il mondo!

La zona rossa ci ha fermato, ma ci siamo ritrovati su Zoom. A destra, a sinistra, un quarto di giro, mezzo giro, è difficile da vedere su Zoom, ma tant'è, noi ci abbiamo provato.

Ed ora ci auguriamo di poter concludere l'anno al parco, con il sole e i fiori della primavera.

Ci siamo il lunedì mattina con Gina Scarpa che guida i principianti e un'altra mattina della settimana con me.

Ormai siamo pronti per il saggio finale!!!

**Daniela Cornaviera**