

IVG

Viaggio nel mondo dello sport: la Pole Dance Liguria

di **Christian Galfrè**

12 Dicembre 2013 - 8:37



Quiliano. Si muovono con leggiadria attorno ad un palo, esibendo eleganza, coordinazione e flessibilità. No, non sono spogliarelliste. Nei loro sguardi non si scorgono ammiccamenti o sensualità; i loro volti mostrano solamente tanta concentrazione, unita alla fatica dello sforzo fisico. Sono atlete di pole dance, una disciplina sportiva che in Australia e negli Stati Uniti è praticata in maniera professionale da oltre trent'anni.

In Italia è stata riconosciuta come danza sportiva artistica dal 2010, anno in cui, a Roma, si è svolto il primo campionato nazionale. In Liguria c'è una sola scuola dove si può apprendere e praticare. Si tratta della Pole Dance Liguria, nata grazie all'iniziativa di Daniela De Filippo.

“Ho aperto questa scuola da sola, come buttandomi in un gioco, ora è diventata il mio futuro lavorativo - spiega con soddisfazione Daniela -. Ringrazio le mie due istruttrici Ottavia Ferrari della sede di Savona e Barbara De Guglielmo della sede di Genova, che sono state formate personalmente da me”.

Daniela ha incominciato a studiare danza classica e moderna a 7 anni presso la Russian Stile Ballet e Centro Danza Savona. Ha proseguito poi per 13 anni, in cui ha ottenuto molti titoli e diplomi, fino alla decisione di diventare ballerina di pole dance. Girata gran parte dell'Italia per imparare ed affermarsi in questa disciplina, il 4 aprile 2010 ha realizzato il suo sogno, aprendo la prima scuola ligure.

La pole dance è più di uno sport. È una forma di ballo, ma è anche una forma di spettacolo acrobatico. Combina danza e ginnastica, fondendole, ed è pure un modo per interpretare il fitness, dove, al posto dei classici pesi e dei bilancieri, si sviluppano forza muscolare e resistenza lavorando attorno alla pertica, sfruttando il proprio peso corporeo.

“Inizialmente la pole dance è stata riconosciuta dalla FIDS - prosegue l'istruttrice savonese -; ora la mia scuola, insieme ad altre scuole d'Italia, sta cercando di far riconoscere questo sport direttamente dal CONI. La nostra associazione si è iscritta quest'anno allo CSEN e grazie al suo supporto stiamo cercando di far avvicinare questo sport al CONI”.

Le lezioni della Pole Dance Liguria sono suddivise in vari livelli di lavoro: Base/Principianti, Base/Intermedio, Avanzato, Baby Pole Propedeutico; quest'ultimo esclusivamente per le piccole allieve minorenni dai 5 anni in su. Infatti, è uno sport per ogni età. “Abbiamo allieve dai 9 anni fino ai 50 - dice Daniela -; studentesse universitarie, ballerine, ginnaste...”.

“Ci sono varie tecniche e studi sulle prese di caduta e discesa - prosegue -; ovviamente il percorso è molto lungo. Non si va a lavorare sull'acrobatico dopo un solo anno; prima si studiano le tecniche di respirazione, di cadute e di prese”.

La scuola è impostata su lezioni di due ore: la prima ora si dedica alla preparazione atletica a terra, allo studio di tutte le basi di danza e le basi della ginnastica artistica, alla tonificazione muscolare allungamento e stretching; la seconda ora è dedicata allo studio della tecnica di preparazione sul palo differenziata nei vari livelli di abilità e alla coreografia sul palo.

Unendo lo studio della danza e la coreografia a terra e sul palo nasce così l'unico innovativo metodo “Show and theatry by Dany”, studiato e creato dalla maestra e presidente De Filippo; a gennaio verrà consegnato il manuale di lavoro e registrato alla Siae.

La pole dance, ad alto livello, si basa sull'esecuzione di figure acrobatiche particolarmente difficili. “È uno sport completo, a 360° - sottolinea Daniela De Filippo -. Si va a lavorare sulla danza, quindi si studiano, in maniera molto riassunta, tutti gli stili: classica, moderna, jazz, contemporanea, hip hop, eccetera. Poi si va a studiare la ginnastica artistica, abbinata all'acrobatico sul palo. Quindi è un mix di varie discipline sportive. Non si lavora solo sul palo, ma nella nostra scuola si lavora anche a terra, nella coreografia teatrale”.

La lezione si compone di un allenamento pensato soprattutto per il bacino, una parte del corpo che tende ad irrigidirsi e che troppo spesso viene trascurata dal fitness tradizionale. Il tipo di allenamento effettuato mira sia a tonificare le gambe, le braccia, l'addome ed i muscoli della schiena, ottenendo eccellenti risultati, che a migliorare le capacità di coordinamento ed espressività corporea.

Come primo passo è essenziale un buon riscaldamento, per arrivare a muoversi meglio, evitando il rischio di lesioni. Solo in un secondo momento si può passare allo svolgimento degli esercizi al palo. La pole dance è di per sé uno sport molto completo ma, per arrivare al massimo, è necessario integrare sia con il potenziamento muscolare, sia con il contorsionismo. Bisogna quindi sviluppare la forza ed imparare a dosarla al meglio durante le prestazioni e portare il corpo ad essere più flessibile per riuscire nelle figure più complesse. Non meno importante è la fase finale del defaticamento.

La Pole Dance Liguria by Dany, come detto, è stata la prima scuola di pole dance acrobatico e show theatry ad aprire in tutta la regione. Gli allenamenti, nella sede savonese, si svolgono a Valleggia di Quiliano, in via Rossi 6, presso Max Fit by Bunny Club. La sede genovese si trova a Sestri Ponente, in via Marco Redoano 19, presso il Gym Club Sport Village & Spa. Aperta tutto l'anno, la scuola ligure collabora per eventi, manifestazioni, discoteche, eccetera, a scopo pubblicitario e non.

Le frequenti e numerose iscrizioni fanno sì che la società savonese non abbia bisogno di impegnarsi alla ricerca di nuove atlete. "Per fortuna sono le mamme che mi portano le bambine - rimarca Daniela -. Comunque, come potete vedere, è una disciplina artistica che richiede un grosso sforzo fisico sull'acrobatico, ma adattabile a qualsiasi persona, dato che il corso base aiuta a lavorare anche in terra, a studiare le prime tecniche dei giri sul palo. Dopo aver lavorato sul fisico, quando sarà abituato muscolarmente all'acrobatico, si farà il passo successivo".

"Per una bambina meglio ancora, perché può arrivare prima all'acrobatico rispetto ad una persona più matura - aggiunge -. La scuola costa 75 euro al mese e hai la possibilità di lavorare sei ore a settimana".

Daniela De Filippo, anima della Pole Dance Liguria, ha vinto la sua scommessa, ed ora è maestra in una scuola che ha saputo creare ed avviare con successo. Non manca, però, di precisare ancora: "In Italia è ormai da parecchi anni sulla bocca di tutti, inizialmente scambiata per la fatidica lap dance, ma con essa non ha nulla da spartire. La pole dance è a tutti gli effetti uno sport, una danza acrobatica che richiede espressamente una grande preparazione fisica e mentale per essere praticata".

Ribadita la doverosa precisazione, l'istruttrice ligure e le sue allieve non mirano a strappare pubblico dai locali di lap dance, bensì ad attrarre l'interesse di chi sa apprezzare l'abilità di queste atlete, con la speranza che il Comitato Olimpico Nazionale approvi il meritato riconoscimento per uno sport che, anche in Italia, vuole essere definito tale.

Sei membro di una società sportiva e vorresti vederla raccontata sulle pagine di IVG? scrivi a sport@ivg.it oppure visita la [pagina Facebook](#).