



BAILA CON MIGO!

Da tempo il ballo latino americano e le danze caraibiche hanno un successo travolgente anche da noi e ogni anno, i corsi per imparare a ballare al ritmo del “son” cubano, fanno il tutto esaurito. Perché tanto successo?

Semplice: si balla in due, quindi è ideale per socializzare, è divertente ed elimina lo stress. E poi... tonifica e ci insegna a muoverci meglio. Un famoso proverbio dice “ama come se fosse la prima volta e balla come se non ti guardasse nessuno”. In altre parole..esprimiti liberamente! Ed è questa l'unica regola, a parte quella di imparare i passi da ballo, che sta alla base del ritmo latinoamericano.

E se in Occidente salsa, merengue, rumba e cha-cha-cha si imparano nelle sale da ballo, nei luoghi d'origine il latino americano si impara a scuola da bambini, proprio come per noi le lezioni di ginnastica e si pratica ovunque nelle strade e nelle piazze, nei bar, sulle spiagge e nelle case.

La **salsa** è il ballo più popolare. Suscettibile di innumerevoli variazioni sullo stile classico che è quello cubano. C'è lo stile portoricano, lo stile newyorkese, lo stile losangelino. Tutte contaminazioni, evoluzioni del “Son Cubano”, il ritmo nato a Cuba nella seconda metà del 1800, sintesi dell'influenza musicale spagnola, francese e africana. La musica è intensa, il ritmo travolgente, ed è basata su contrabbasso, chitarra a tre corde, piano, batteria, trombe e voce; i movimenti di coppia fluidi e composti.



I ballerini migliori sanno muoversi a piccolissimi passi..... e un esercizio che viene insegnato nelle scuole è quello di riuscire a ballare nel quadrato di una mattonella. I movimenti di base della salsa cubana sono una sequenza di passi durante quattro battute della musica, in un ritmo veloce, veloce, lento.

Altro ballo molto divertente e facile da imparare è il **Merengue**, caratterizzato da un movimento dondolante, dalla strettissima vicinanza della coppia e dalla musica travolgente e veloce; si balla stando fermi sul posto senza muoversi lungo la linea di ballo. E la spettacolarità sta nell'armonia e nella sensualità del ballo, dei movimenti dei fianchi e nella complicità della coppia di ballerini che diventano un tutt'uno "ondeggiante".



Molto più tecnici **mambo e cha-cha**, così come la **rumba**, dove nei ballerini esperti l'improvvisazione regna sovrana e i movimenti sono spontanei e casuali ma solo in apparenza: è una sorta di dialogo costante tra i partner, e il senso della danza è tutto nell'emulazione del corteggiamento. Rumba e cha-cha-cha sono gli stili più puri, quelli più vicini alle origini africane del ritmo latino originario. E per un ballerino la perfetta interpretazione del modello "rumbero" è un'aspirazione: ciò che è più puro e vicino alle radici del ballo afro cubano.



Ma la buona notizia è che ballare non solo è divertente, **ma fa anche molto, molto bene**. Allo **spirito**, certo, ma anche al **corpo**. Tonifica le gambe, è un'attività aerobica, quindi fa dimagrire, fa bene alla circolazione ed è una vera e propria educazione al movimento, perché ingentilisce i movimenti femminili. Esistono infatti specifici corsi di gestualità femminile, che per un'aspirante ballerina di salsa sono fondamentali. Si dice infatti, che l'uomo deve necessariamente conoscere i passi e le figure per poter condurre il ballo, ma ad una donna potrebbe bastare un corso di gestualità per lasciarsi portare e per ballare facendo un figurone.

(Fonte: www.desiderimagazine.it)