LA SOCIETÀ

di **Riccardo Mandurino**

In foto alcune partecipanti ai corsi di Effe Dance Academy, la società di danza nata nel 2014 per volontà della presidentessa Federica Guzzi insieme al compagno

Effe Dance Academy

quando la danza è...rosa

La realtà di viale Olimpia propone corsi per le donne

Tutte le coreografie sono programmate da Carolyn Smith, volto noto al grande pubblico per Ballando con le Stelle

Il ballo è una passione che accomuna persone di ogni età. Molti amano ballare dilettandosi nei vari locali, ma tanti cercano di specializzarsi nelle varie scuole del territorio per prendere dimestichezza con un determinato genere. La scuola Effe Dance Academy, in viale Olimpia a Reggio, ha scelto di proporre un tipo di danza rinvolto al mondo femminile, chiamato sensual dance fit.

«Nel 2018 Carolyn Smith ha selezionato 30 scuole in Italia, fra cui anche la nostra, e abbiamo iniziato facendo formazione insieme. Il corso di gestualità femminile nasce per aiutare le donne a sviluppare eleganza e stile personale nel ballo attraverso movimenti studiati», ha raccontato Federica Guzzi, presidente ed insegnante della scuola. Carolyn Smith è una nota ballerina e coreografa scozzese, giudice della famosa trasmissione "Ballando con le stelle" trasmessa da Rai 1, che ha dato vita a questo tipo di danza dopo la diagnosi di un tumore. Levarie cure le hanno fatto perdere coordinazione e questo tipo di ballo le ha ridato confidenza col suo corpo, così ha deciso di divulgarlo nel nostro Paese.

«La parola "sensual" può spaventare, ma in realtà racchiude la nostra volontà di lavorare sull'eleganza e sulla classe della donna nei suoi movimenti. Non va intesa in termini volgari», dice. Nel 2018, anno di partenza del progetto della Smith le scuole accreditate erano solo 30, oggi sono più di 200. Segno che l'attività proposte stanno lasciando il segno in varie donne: «Ci tengo molto a precisare che il nostro corso non è rivolto alle donne malate, ma a tutte le donne che hanno un "intruso", ovvero una propria debolezza e vogliono ritrovare femminilità. Abbiamo allieve dai 30 ai 70 anni», ha raccontato Federica Guzzi.

> «La parola "sensual" può spaventare, ma racchiude la nostra volontà di lavorare sull'eleganza e sulla classe della donna nei suoi movimenti. Non va intesa in termini volgari. Nel 2018 le scuole accreditate erano solo 30, oggi sono più di 200

Come è nata questa scuola?

«Io sono partita a ballare il caribico diversi anni fa, mi sono appassionata e facendo dei corsi nel 2006 ho iniziato ad insegnare salsa in una scuola prestigiosa reggiana. Nel 2014, insieme al mio compagno Federico Spegni, abbiamo voluto aprire una scuola tutta nostra; all'inizio come ogni cosa c'è voluto un po' di tempo, ma poi siamo riusciti ad ingranare visto che non abbiamo mai smesso di crederci. Federico continua a portare avanti i corsi di caraibico insieme a me e agli altri collaboratori».

Il caraibico però ha lasciato spazio ad un altro tipo di danza...

«Sì, l'attività principale nella nostra scuola è sensual dance fit. L'obiettivo è riscoprirsi e ritrovare femminilità attraverso semplici passi di danza o esercizi di fitness. Non c'è competizione, quindi nei gruppi che si creano si respira aria di sorellanza, dove le debolezze di una diventano la forza dell'altra. Facciamo piccoli passi insieme per grandi risultati».

Chi si avvicina a questo tipo di corso?

«È un tipo di danza per tutti, anche per chi non ha mai ballato. Spesso arrivano da noi donne con difficoltà a guardarsi allo specchio e accettare le proprie imperfezioni. Le debolezze possono essere varie, il peso, una malattia, la timidezza o un problema personale. Partono tutte un po' titubanti, ma poi trovano confidenza col loro corpo lavorando su coordinazione e postura. Il ballo diventa un mezzo per intervenire su un disagio psicologico e per trovare sicurezza. Acquisire sicurezza significa dire "no" a determinate situazioni».

L'idea trice della sensual dance fit rimane comunque presente nello sviluppo del movimento?

«Le coreografie sono tutte studiate da Carolyn Smith in persona, nulla è lasciato al caso. Per sino i testi delle canzoni sono sempre a tema e tutto viene curate nei minimi dettagli da lei in persona. Noi siamo insegnanti certificate da lei con la quale facciamo una formazione di aggiornamento ogni tre mesi».

Qual è l'arma segreta della Effe Dance Academy?

«Io credo che sia la sorellanza e l'amicizia profonda che si crea nel gruppo, penso anche che siano gli elementi che ci contraddistinguono. La alimentiamo con cene ed aperitivi insieme, abbiamo fatto anche delle sfilate per dei negozi e dei servi fotografici. Inoltre Carolyn annualmente organizza eventi, siamo appena tornate da una crociera organizzata da lei con 850 donne. È stata un'esperienza incredibile».

In tutti questi anni cosa le è rimasto più impresso fra le tante esperienze vissute?

«L'evoluzione che ognuna fa nel suo piccolo è ciò che più mi dà soddisfazione, a volte ci sono donne così insicure e timide che faticano ad alzare gli occhi. Alla fine delle 20 lezioni le vedo enormemente cambiate, nel modo di fare e nel modo in cui si approcciano agli altri. Molte mi dicono che è la sera sono stanche e hanno una resistenza a prendere la macchina per venire a ballare. Ma poi quando finiscono l'oretta qui da noi si sento improvvisamente più leggere e contente. Il nostro non è un corso, ma un movimento che vuole aiutare tutte le donne a ritrovare se stesse».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Il corso intende promuovere la libertà femminile oltre alla libertà

Il rapporto tra la società reggiana e Smith è davvero stretto

Sensual dance fit

Ballare rappresenta una sfida per lottare contro mali incurabili

> Effe Dance presenterà il progetto della Smith a gennaio nella propria sede

In alto la coreografa Carolyn Smith, nota per Ballando con le Stelle; sotto, Federica Guzzi con il compagno Federico Spegni

Un programma per sole donne concepito per aiutarle a ritrovare la propria sensualità e femminilità attraverso semplici passi di ballo e movimenti di fitness. Sensual Dance Fit, nasce dall'idea di Carolyn Smith, che tempo fa ha spiegato: «Questo progetto è nato in origine per rispondere alle fatiche del mio percorso oncologico – spiega Carolyn Smith –. Desideravo ritrovare me stessa, la mia femminilità, la coordinazione e la grazia che spettano ad ogni donna e, in particolare, ad una danzatrice».

Dal 2015, quando ricevette la prima diagnosi di tumore al seno, Carolyn era stata costretta ad un percorso di cure e riposo. Poi, nel dicembre del 2016, l'idea di creare qualcosa: «La danza si rivela un potentissimo guaritore capace di risolvere molte delle problematiche che la vita porta. Iniziai a creare qualcosa ad hoc solo per me, tenendo conto delle difficoltà e dei limiti cui ero sottoposta – racconta–. Un progetto nato come risorsa personale – sottolinea l'artista – che pian piano prendeva forma dando risultati straordinari. Benefici immediatamente tangibili, non solo a livello fisico, ma anche a livello emotivo e psicologico».

Il progetto nasce con l'invito rivolto ad un primo gruppo di amiche padovane a provare le coreografie dagli effetti taumaturgici. Sono bastate poche lezioni per comprendere che l'impatto del neonato progetto avrebbe potuto essere più vasto di quello immaginato.

«L'intruso, come io sono solita definire la malattia – afferma sorridendo Carolyn – aveva avuto libero accesso nel mio corpo senza invito e mi aveva creato diversi problemi. Ma non potevo accettarlo senza combattere. Ero e sono fermamente convinta che ogni donna ospiti dentro di sé un intruso: una relazione che non funziona bene, un lavoro stressante, difficoltà economiche, problemi di salute. Criticità che la vita propone senza preavviso. Barriere ed inciampi arrivano e non è giusto dar loro eccessivo spazio; ogni donna ha diritto di liberarsi del proprio intruso e di ritrovare se stessa».

Carolyn Smith, ideatrice della Sensual Dance Fit

Sulla base di questa consapevolezza e dei risultati oggettivi del programma, nel febbraio del 2017 inizia la maratona di condivisione iniziando con cinque scuole di ballo scelte per prime sul territorio italiano. Un progetto pilota, fondato da Smith assieme al marito, l'imprenditore e ballerino Tino Michelotto ed all'esperto di marketing Pietro Marchetti. A distanza di soli quattro anni, Sdf conta oltre centocinquanta scuole su tutto il territorio nazionale e più di diecimila allieve di ogni età.

Le realtà di Sensual Dance Fit sono molteplici: dalla grande metropoli alla cittadina di provincia, dal nord al sud Italia, isole comprese. Risultati tangibili e spesso inaspettati: «Una postura più elegante è già un modo per affrontare il mondo con una migliore attitudine, e aumentare la propria autostima – spiega Smith–. Tra le mie "ladies" c'è chi, ad esempio, ha iniziato finalmente a truccarsi, chi ha rinnovato il proprio guardaroba, chi ha osato con i tacchi alti. Ma c'è anche chi ha trovato lavoro, nuovi amici o un partner di vita. L'importante è crederci ed essere determinate».

Sensual Dance Fit è uno stile di vita il cui effetto non si esaurisce al termine della lezione, ma ha la capacità di trasformare le donne da dentro, attivando nuove ed inaspettate risorse per aumentare l'amore per se stesse, la fiducia, la femminilità.

«Il potere della sorellanza in Sensual Dance Fit è incredibile – conferma Carolyn –. Un gruppo di donne che si unisce e si supporta per un intento comune, quale il riprendere ad amarsi, riesce ad ottenere un impatto esponenziale. Le donne smettono di farsi la guerra».

Il Team SDF sta lavorando ad un prossimo progetto collaterale legato ad un concetto solidarale. Si tratta di Dance for Oncology (D4O), associazione che ha lo scopo di aiutare i pazienti oncologici attraverso il ballo. A Reggio, il progetto sarà presentato da Effe Dance il prossimo 12 e 14 gennaio.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Le ragazze ele donne di Effe Dance durante una lezione