

## All Dance Academy: la “Dispensa” per continuare a ballare

**Pubblicato:** Mercoledì 8 Aprile 2020



L’hanno chiamata **“Dispensa”**, come i libri che i professori universitari scrivono appositamente per i loro studenti. E questo, in fondo, vuole essere: una preparazione seria e rigorosa per affrontare i tempi della **quarantena senza perdere quella “memoria del corpo”** che per ogni appassionato di danza è fondamentale. L’iniziativa è della **All Dance Academy**, realtà con sede a **Venegono Inferiore**, tra le bandiere Uisp Varese nel mondo della danza.

Una realtà che, come tutte le Asd, sta affrontando con la quarantena un periodo difficile, ma che **non vuole arrendersi al periodo buio**, e si ingegna per mantenere il legame con gli allievi, curando, insieme al corpo, anche lo spirito. L’idea, a dire il vero, era nel cassetto da un po’: «Michela Cremona, **la nostra direttrice artistica, l’aveva proposta in tempi non sospetti**: voleva trovare un modo per fare proposte di mantenimento durante le vacanze, per dare ai nostri allievi qualcosa in più. Lo stop forzato imposto dalla quarantena ci ha spinti a metterla in pratica» spiega **Adriana Crespi**, una delle “anime” dell’asd Uisp.

Ed ecco che nasce la **“Dispensa – preparazione fisica per giovani danzatori”**: tre moduli, ciascuno composto da video e schede tecniche in pdf con spiegazioni dettagliate e dimostrazioni a video di esercizi di mantenimento. «Michela ha pensato prima di tutto ad **esercizi che fossero fattibili da tutti**: in casa, senza occupare troppo spazio, ma che dessero modo di mantenersi in forma, con l’elasticità e la tonicità necessari per ogni tipo di danza».

Perché alla All Dance Academy **si balla davvero di tutto**: dalla classica all’hip hop, passando per le

danze orientali e perfino il flamenco. Ma con l'emergenza legata al coronavirus, anche qui è tutto sospeso: ecco perché sono state pensate le "Dispense", che vengono diffuse on line tra gli allievi. «Tutti **i nostri insegnanti hanno collaborato** – spiega Crespi – anche con video e messaggi sui social media. **Stefano Mazzoli**, per esempio, ha proposto lezioni di sbarra per Danza Classica, **Ylenia Di Fabrizio e Carlos Ceballo** hanno proposto il ripasso di quanto sin qui fatto oppure di cercare propri pezzi Free Style e di proporli in rete. Perché per noi è importante dare una formazione di alto livello, ma soprattutto avere un legame "vero" con i ragazzi e con le persone che vengono da noi a ballare». Proprio per questo la decisione è stata naturale fin dall'inizio: i tutorial saranno **gratuiti per tutti gli allievi**.

Resta il rammarico per tutto quello che l'emergenza ha costretto a cancellare, come lo **stage con Anita Magjari**, prima ballerina ed *etoile* del Teatro alla Scala di Milano o il **concorso VareseDanza**. Ma l'importante, per ora, è mantenere la forma e, soprattutto, il legame con i ragazzi. «Andrà tutto bene: lo vorremmo dire a ciascuno di loro – conclude Crespi – ci riabbraceremo presto».

**SPECIALE UISP** – Tutti gli articoli di VareseNews in collaborazione con UISP Varese

di Chiara Frangi – Redazione Uisp Varese