

## A che età iniziare a prendere lezioni di danza classica

**Pubblicato:** Domenica 18 Giugno 2023



**Il ballo è un'espressione culturale antichissima.** Nata ancor prima del linguaggio. La possiamo considerare, come i gesti, una lingua universale. Nei secoli le sue evoluzioni sono state diverse. Tra le più antiche e artistiche, con movenze che sono affascinanti, ritroviamo la: **Danza classica.**

Difficile rimanere **indifferente al fascino di questo ballo.** Le interpreti vestono con i loro "tutù" e i ballerini uomini, **anch'essi specializzati in questa tipologia di danza,** hanno un fisico statuario. Su di loro gravano poi le pose più acrobatiche da fare in coppia.

Senza usare mezzi termini **tutti sappiamo che per diventare una ballerina/o classico è necessario iniziare presto, avere un fisico asciutto e che sia snello, cioè magro.** Occorre tanta passione perché ci sono delle pose che sono complesse. Però vediamo che essa dona grandi soddisfazioni.

### **QUAL È L'ETA' MASSIMA PER INIZIARE?**

Una domanda comune è quella di chiedersi quale sia la massima età per diventare una ballerina classica. In realtà è possibile iniziare anche **tardi, fino a un massimo di 15 anni. Però più si va in avanti con l'età è maggiori sono le richieste per il fisico.** Nel senso che è necessario avere un fisico asciutto, molto allenato ed elastico.

Essa è ideale quando si parla di atleti che sono impegnati nella ginnastica artistica o in quella ritmica. Infatti si diventa più coordinati e questo **permette di avere maggiori benefici dagli allenamenti.**

**L'età minima per iniziare con questa disciplina parte dai 5 o 6 anni.** Sia per le bambine che per i bambini ci sono dei corsi appositi. **Nella maggior parte dei casi si inizia intorno ai 8 ai 10 anni.**

Ad ogni modo, se la vostra intenzione è quella di **iscrivere vostra figlia/o ad un corso per diventare una ballerina/o classica, chiedete a delle scuole specializzate.** Esse effettuano dei corsi che sono studiati in base all'età oppure alla preparazione. Infatti questo permette di velocizzare i tempi di apprendimento e quindi di diventare, in poco tempo, dei ballerini a tutti gli effetti.

### **Per cosa è utile questa danza?**

La danza definita classica non è solo una disciplina artistica, ma lo si definisce uno sport. Infatti essa ha benefici su tutto il corpo. In modo **particolare è perfetta per la postura. La schiena viene irrobustita dall'allenamento e dalle pose.** Si ha un allungamento della colonna vertebrale e un rinforzo delle fasce muscolari.

Inoltre è utilissima per **tonificare e rendere robusti i muscoli delle gambe e dell'addome. I benefici sono poi in tutto il corpo.** Vediamo che negli uomini, cioè nei ballerini classici, c'è una maggiore evidenza dei suoi benefici. Infatti essi hanno un corpo da atleta, molto muscoloso, specialmente nelle gambe e nelle braccia. Mentre gli **addominali e il punto vita sono sottili, ma allenati. Un fisico asciutto è l'effetto principale che si ha da questo tipo di danza.**

I **vantaggi si hanno perfino a livello caratteriale.** Coloro che si applicano mitigano la timidezza, diventano più intraprendenti e sono **autoritario, seri e posati, aumentano l'autocontrollo** e diventano soggetti ambiziosi. Vale a dire che portano sempre a fine i loro scopi.

Redazione VareseNews  
redazione@varesenews.it