

## Scegliere la scuola di danza

**Pubblicato:** Giovedì 11 Aprile 2024



La **musica spinge a ballare**. Udire una melodia che ci piace e che ha un ritmo che ci interessa ci fa muovere. Il ballo è un'arte antica che divenne addirittura un modo religioso per pregare i propri dîi. Oggi essa è una disciplina che arriva ad essere un ottimo modo per **tenersi in forma**. Non vogliamo **paragonarla ad un'attività sportiva, ma siamo lì. Tant'è che esistono competizioni e gare che sono addirittura internazionali**.

**Esistono tanti balli e danze**. Alcune hanno regole severe, come il *valzer*, altre invece sono balli contemporanei che si eseguono in piena libertà. Quando si sente di avere un forte interesse per il ballo dovete iscrivervi ad una **Scuola di danza**. La scuola può **indirizzarvi, valutare quali sono le vostre doti, magari vi potrà aprire le porte ad una carriera che sia in questo campo**.

**I bambini e bambine dovrebbero preferire questa forma d'arte ad altre attività sportive. I ballerini di danza classica, ad esempio, hanno un fisico robusto e delineato nella muscolatura, con una forma armonica. Lo stesso vale per le donne. Nessun'altra tipologia di sport è in grado di dare il valore al corpo umano**.

Tra l'altro vediamo che si sviluppa un **carattere socievole, aperto agli altri, si è più facilitati a stringere amicizie**. Alcuni studi evidenziano che coloro che ballano sono più felici, nel senso che producono una maggiore quantità di endorfine.

**PASSIONE O TALENTO?**

Dividiamo però il motivo per cui fare una **scuola o corsi di ballo**. La tua è una passione, cioè ti piace ballare con gli amici, saperti muovere, dimagrire o eliminare la cellulite in modo divertente? Allora seguendo delle lezioni di danza potrai **sicuramente “sfrenarti” e allo stesso tempo diventare brava/o nel ballo**.

Se invece hai un talento, cosa che si nota già da piccolissimi, potresti **diventare uno “sportivo di danza”**. **Le scuole e palestre creano molti eventi in modo da far esibire i propri iscritti**. Si partecipa a gare e competizione regionali, nazionali e internazionali. Puoi **crearti una tua carriera diventando un ballerino/a** professionista, facendo parte a un corpo di **ballo che sia classico, hip hop e via dicendo**. Alcune di queste scuole rilasciano attestati e diplomi che ti consentono di diventare un'insegnante di ballo in modo da aprire una tua attività.

### **Balli, danza e disciplina**

In base alla tua età puoi scegliere quale sia il ballo adatto a te.

**Le ballerine di danza classica iniziano da molto giovani, addirittura da un minimo di 5 anni fino a un massimo di 8 anni. A 9 anni già iniziano i corsi professionali**. Se comunque hai più di 14/15 anni, puoi comunque interessarti a questo corso che porta tanti benefici al corpo.

Tutte gli altri **balli: valzer, polka, liscio, hip hop, latino americano o caraibico, ma c'è ne sono realmente tantissimi, si iniziano anche tardi, intorno dai 15 anni fino ai 70 anni**. Alla fine questa è un'attività che realmente permette di divertirsi, socializzare e tenersi in forma, quindi non è da sottovalutare.

Una scuola o corso di danza potrà darti indicazioni e quindi aiutarti a valutare il miglior corso per te in base a età, esperienza e obiettivi da raggiungere.

**Redazione VareseNews**

[redazione@varesenews.it](mailto:redazione@varesenews.it)