

La Voce della Danza

Raffaele
Paganini



MARZO 2021

NUMERO 2

MMXXI-III-XXI

SOMMARIO



La Voce della Danza

Rivista edita, prodotta redatta e distribuita dalla Associazione Italiana Maestri di Ballo
Editore AIMB Presidente Dott. **Nicola AMATO**
Direttore Dott. **Angelo Maria VEGLIANTE** Dirigente Nazionale AIMB
Capo Redattore **Lucio BROCCOLETTI**

REDAZIONE

- **Luciano PANCIROLI** Presidente Vicario AIMB
- **Tiziana CAVICCHI** Responsabile Nazionale Settore Tecnico Disabilità AIMB
- **Sara PIEVAIOLI** Avvocato del Foro di Perugia
- **Giorgio SEMPRONI** Socio AIMB

NUMERO 2 MESE MARZO ANNO 2021

ARTICOLI DI QUESTO MESE

EDITORIALE	<i>A CURA DEL PRESIDENTE NICOLA AMATO</i>
PRIMO PIANO	<i>INTERVISTA AL MAESTRO RAFFAELE PAGANINI</i>
LA PAROLA AL TECNICO	<i>PRINCIPI BASILARI</i>
ATTUALITA'	<i>IL BALLO MI HA SALVATO</i>
MUSICA E SPETTACOLO	<i>INTERVISTA AL DJ MARCOGRAM</i>
	<i>IL FENOMENO PIAZZOLLA</i>
NOTIZIE DALL'AIMB	<i>BALLERINI SI DIVENTA</i>
IL BALLO DI QUESTO MESE	<i>FOXTROT</i>
CRONACA	<i>I VERI DANNI DEL COVID</i>
GUEST STAR	<i>IL COMITATO CAMPANIA</i>
SALUTE E BENESSERE	<i>ESIGENZE NUTRIZIONALI DELLE BALLERINE</i>
LA PAROLA AL LEGALE	<i>IL FEMMINICIDIO</i>
L'OPINIONISTA	<i>LA CONFORT ZONE</i>
SOCIALE	<i>IL FANTASTICO MONDO</i>
PAROLA ALL'ESPERTO	<i>ASD E FATTURAZIONE ELETTRONICA</i>
NOTIZIE DALL'AIMB	<i>PONDERAZIONI A VOCE ALTA</i>
	<i>IL FOLKLORE DOMINICANO</i>

AIMB
Associazione Italia Maestri di Ballo
Sede Generale: CIMITILE (NOLA – NA)
Via Nazionale delle Puglie
Telefono e FAX : 0815192387
80035 NOLA
NAPOLI

PUBBLICITA'
SA WORKING srls
Telefono: 3515556590
Via delle Mimose n. 1
00172 ROMA
Iban: IT86Z0848925401000000385198

EDITORIALE

a cura del PRESIDENTE AIMB Nicola AMATO



Da quando decisi di costituire l'AIMB mi posi immediatamente il problema di quale tipo di obiettivo prefissarmi.

Non volevo incorrere nelle inflazionate parole usate dai Presidenti delle Associazioni concorrenti quali "libertà", "democrazia" che avevano il solo ed unico scopo di attirare le attenzioni dei delusi del Mondo del Ballo, ma piuttosto puntare sulla QUALITA' della struttura che stavo creando.

Da qui, senza non poche difficoltà, cominciai ad incontrare e confrontarmi con colleghi che avevano deciso di condividere con me questo nuovo percorso, e da lì iniziammo.

Ero conosciuto come il Vice Presidente Vicario dell'ANMB e quindi identificarmi in un ruolo istituzionale simile, ma diverso, non era un compito facile.

Scelsi con accuratezza il membri del CNA, non solo per i loro meriti "tecnici" ma anche e soprattutto per la loro propensione verso il Sociale e costituì un CNA diverso dal solito, di qualità appunto.

E questa scelta cominciò quasi immediatamente a dare i suoi

frutti, iniziando ad attrarre l'attenzione anche di noti Personaggi del Mondo del Ballo e della Danza.

Molti di questi Grandissimi Campioni hanno scelto AIMB durante il loro percorso professionale.

Ma, e nessuno me ne voglia, coloro che ricordo con particolare piacere sono CAMILLA e FABIO, due splendidi ragazzi con sindrome di down, che con la loro presenza all'interno della nostra Associazione hanno donato a noi tutti momenti emozionanti.

Nel tempo si è parlato molto degli obiettivi dello Sport per i ragazzi con disabilità, ma spesso si sono abbandonati ingiustificatamente progetti ed idee.

Noi, in AIMB, abbiamo deciso di far concorrere questi ragazzi con i così detti "normodotati", a Danza in Fiera, ed il successo è stato inaspettato.

Ho deciso percorrere la strada della normalità con loro e ho avuto ragione di questo, diplomandoli anche Maestri di Ballo.

Spesso mi chiedono cosa mi renda più orgoglioso della Associazione che ho fondato, e riflettendo, e senza ipocrisia alcuna, penso che la via che ho intrapreso, nell'interesse di chi balla, sia il "fiore all'occhiello" dell'AIMB.

Condividere progetti ed idee con i dirigenti e con la base della Associazione, i così detti COMITATI REGIONALI, rappresenta non un punto di arrivo ma di partenza per chi vuole esistere in un Mondo dove interessi, politica e gloria hanno offuscato i veri valori di chi ama la Danza Sportiva.

Ogni giorno, alzandomi, mi pongo il problema di cosa posso fare oggi più di ieri, e questo mi spinge sempre più verso risultati inaspettati.

L'aver deciso, con ENDAS, senza esitazione alcuna, di riconoscere danze folkloristiche Cubane e Dominicane è stato un altro passo importante verso una serie di realtà fino ad oggi tenute troppo lontane dalla nostra cultura del ballo.

Condividere oggi momenti di profonda cultura socio-musicale, con i Maestri nuovi arrivati, di queste Danze Folkloristiche, apre una finestra immensa su un Mondo conosciuto solo per certi stereotipi, ma ricco di quella tradizione musicale che era impossibile non riconoscere.

Per il futuro, spero ancora poter lavorare con lo stesso impegno e piglio che fino ad oggi ho messo in ogni singola azione svolta, e spero ancora di poter continuare a servire questo splendido Mondo del Ballo, con umiltà e trasparenza.

Scalea

8° stage

2021

18/19/20
GIUGNO

ENDAS ANZA



WDC

WDCAL™
AMATEUR LEAGUE

*Campionato Italiano
Professionisti Aimb*



SANTACATERINAVILLAGE

Corso Mediterraneo, 172,
87029 Scalea CS

PRIMO PIANO

IL MAESTRO RAFFAELE PAGANINI



Intervistare il Maestro Raffaele PAGANINI ha suscitato in me una emozione particolare, pensando a come potevo propormi ad un artista di fama internazionale.

Quello che mi ha colpito è stata la semplicità con la quale il Maestro PAGANINI si è presentato, semplicità che mi ha subito fatto pensare che la mia non poteva né doveva essere la solita intervista.

E così ho esordito:

Maestro vorrei fare delle domande diverse, perché chiunque volesse sapere della Sua carriera può tranquillamente sfogliare Internet. Quello che io invece vorrei sapere è come nasce la Sua passione per la Danza.

Diciamo che più che passione possiamo parlare di imposizione (simpaticamente)

visto che vengo da una famiglia molto modesta. Sono l'ottavo di 11 figli e sono stato letteralmente SPINTO verso la Danza da mio padre, che a sua volta era un artista.

Quindi non esiste un evento in particolare che lo ha portato verso la Danza

Esiste lo spintone, sorride il Maestro, e certo non pensavo che questa carriera, iniziata per volere dei miei genitori, mio Padre in particolare, potesse portarmi ai noti successi.

Lei ha parlato di famiglia umile: può essere più preciso

Vivevo con la mia famiglia in una borgata Romana, per quei tempi (ho 63 anni) una delle più eleganti: Cinecittà. Qui ho vissuto le mie prime esperienze scolastiche e nel Mondo della Danza, senza non poca difficoltà.

A cosa si riferisce per difficoltà

Vengo da una epoca non molto lontana ma sicuramente molto lontana dalla nostra. Per lontana intendo che ai miei tempi essere un ballerino di danza era oggetto di scherno da parte dei miei amici. Eri bersaglio di commenti e di battute e diventava difficile, per me, vivere la Danza come si potrebbe vivere oggi, con naturalezza.

Ricordo che dovetti cancellare dalla borsa che mi era stata data dal teatro dell'Opera, la scritta Suola di Ballo Teatro dell'Opera con una scritta SCUOLA DI CALCIO. Quello che mi faceva sorridere era sentire i commenti dei miei amici che mi davano le pacche sulle spalle, contenti della mia scelta sportiva, e invece dentro la borsa avevo le scarpette da ballo.

Sono ricordi veramente particolari questi Maestro. Quale incontro ha cambiato la sua Carriera

Potrei citarne due. Il primo in particolare con il Maestro NUREIEV...mi scelse come suo secondo cast, suo sostituto, quando assente, al teatro dell'Opera di Roma. Così divenni il suo "sostituto effettivo". Certo questo accese i riflettori su di me...e pensare che dopo divenimmo colleghi, entrambi etoile e ci incontravamo molto spesso durante i nostri Tour nel Mondo. Il secondo, non meno importante, che di fatto mi ha aperto "le porte" al successo, è stato quando sono stato invitato ad accompagnare due ballerine diplomande per uno spettacolo: quell'anno al Teatro dell'opera era lì un noto coreografo che quando mi vide ballare chiese chi fossi. Risposero che ero lì troppo giovane e che avevo iniziato troppo tardi la Danza ma lui mi volle nel copro di ballo del teatro dell'Opera. La mia carriera è iniziata proprio da qui.



Quindi la Danza ha scelto Lei e non viceversa

Diciamo che ai miei tempi il ragazzo che ballava sarebbe stato comunque scelto..di ragazzi che ballavano ce ne erano veramente pochi.

Quindi era alla fine un lavoro sicuro. Certo non avrei immaginato di diventare il primo etoile d'Italia e rappresentante della danza per l'Italia e nel Mondo.

Chiudiamo questa simpatica intervista per chiederle se consiglierebbe ai ragazzi che vogliono avvicinarsi alla Danza OGGI.

Oggi la Danza va presa con molta delicatezza, costruendo però accanto a questa passione

una carriera professionale. La Danza è una arte talmente meravigliosa che non si può non scegliere, ma i tempi che viviamo impongono attenzione nelle scelte.

Io non pensavo veramente di arrivare dove sono arrivato..ma oggi le cose stanno purtroppo cambiando.

Chiudiamo questa "chiacchierata" piacevolissima con il Maestro Raffaele PAGANINI e non possiamo non notare una cosa: con Lui il tempo è volato perché è tale la piacevolezza di questo incontro e la semplicità con cui si è raccontato che evidenzia una sola cosa...un CAMPIONE lo si vede non solo nelle sue gesta sportive o artistiche, se preferite, ma un CAMPIONE lo si vede dal suo animo..e lui ha questa enorme semplicità nell'anima.

Grazie Maestro.

LA PAROLA AL TECNICO

PRINCIPI BASILARI a cura di Luciano PANCIROLI



PRESA (PER BALLI CON SWING)

L'uomo mette la mano destra sulla schiena della donna poco sotto la linea del braccio sinistro di essa con il polso destro che imprime un leggero supporto allo stesso nel punto in cui questi si unisce al suo corpo. Questa presa permette alla donna più libertà nell'uso del peso della sua testa ma altresì da anche più la responsabilità alla stessa per mantenere il contatto tra lei e il partner.

La mano sinistra dell'uomo è girata in fuori così che il palmo è rivolto in direzione opposta a lui e questo crea una linea retta dal gomito sinistro alle nocche della mano stessa. Le dita sono puntate lungo il dorso della mano e verso il gomito della donna, provocando una leggera curva all'indietro del polso, questo permette all'uomo un controllo supplementare che aiuta a mantenere la posizione di contatto della donna e la forma del braccio destro. Le mani unite si pongono a metà strada tra i partner e sotto il livello degli occhi dell'uomo.

Per procurare alla donna sensibilità e sicurezza, l'uomo deve far sentire, in entrambe le mani, un'identica percezione del tono ma questo non deve essere un tirare il corpo della donna verso il suo. La donna deve percepire lo stesso messaggio dalle mani e dal corpo dell'uomo, consentendole quindi di muoversi nella direzione desiderata dallo stesso, "Pensa di tenere la donna nello stesso modo come se fosse un vassoio di bicchieri pieni del

miglior champagne" sempre allo stesso livello e di fronte al tuo corpo. Il tono tra le braccia e la capacità di estendere il braccio destro dal gomito alla mano deve sempre consentire alla donna di mantenere, anzi aumentare il volume da tenere.

La mano destra dell'uomo deve sempre muoversi assieme alla schiena della donna, essa non deve muovere la schiena della donna indietro.

Il volume della presa da gomito a gomito, e non dalla mano sinistra dell'uomo al suo gomito destro.

Sia per l'uomo sia per la donna, i gomiti devono essere sempre leggermente avanti rispetto alla linea della spalla.

IL PESO DELLA TESTA

Si tratta di un tema complementare a quelli indicati nella tecnica di base. È soprattutto la donna che aumenta l'equilibrio, il ritmo e la forma, estendendo il peso della sua testa nella direzione suggerita dalla guida del corpo dell'uomo. Il peso della testa dell'uomo è fondamentale nella creazione di una facilità di movimento, nella direzione di cui ha bisogno e per creare una qualità emotiva nelle figure di linea. Tuttavia la linea, attraverso la sua testa, segue quella del suo corpo, creando una potente e virile espressione. Quando si muove da Posizione Promenade, è dato alla testa un peso leggermente a sinistra. Questo è sentito come un lieve giro della testa a sinistra della normale posizione e una lieve proiezione del peso della testa, non inclinare o alterare la postura della testa.

La parola "Centro" è utilizzata per definire la consueta ubicazione della testa in posizione eretta normale. Tuttavia si riconosce che la donna ha il peso della sua testa leggermente a sinistra, mentre è in questa posizione. La donna ha più libertà dell'uomo nel cambiare la testa da un lato all'altro, tuttavia nei balli con Swing, con poche eccezioni, deve davvero sentirsi come un cambiamento di peso da un lato all'altro e non come una rotazione della testa.

Molte donne sono in grado di mettere il peso della loro testa fuori da una linea quasi orizzontale, mentre si preparano, o addirittura ballano una figura in Linea. Tuttavia è molto importante che questo sia fatto dal ritmo, dalla guida della forma del corpo dell'uomo e l'uso del suo ginocchio di supporto. La donna deve sempre sforzarsi di mantenere un leggero contatto con l'uomo attraverso il suo centro dalla pelvi allo sterno.

STAGE
WORKSHOP
RASSEGNA
COREOGRAFICA
HAWAIIAN PARTY
RELAX

Ascea in Danza
Vacanza Studio

Villaggio Turistico
Elea
Viale Esperia
Marina di Ascea (SA)

AIMB
Associazione Italiana Maestri di Ballo

WDC
WORLD DANCE COUNCIL

21-22-23 Maggio 2021

Per Info: 3401599752 - asceaindanza@libero.it

**CENTRO
CONSULENZE
LEGALI**

PENALE
CIVILE
FISCALE E TRIBUTARIO
LAVORO
SOCIETARIO
AMMINISTRATIVO
FALLIMENTARE

AGENZIA ENTRATE
BANCHE E FINANZIARIE
MUTUI E PRESTITI
IMMOBILIARE
INPS - INAIL

ASSICURAZIONI
ED INFORTUNISTICA
EREDITÀ
FAMIGLIA E MINORI

ANNULLAMENTO E RATEIZZAZIONE
CARTELLE ESATTORIALI

CERTIFICATI E VISURE

TEL. 3515556590

ATTUALITA'

IL BALLO MI HA SALVATO di Gina RICCI

Là dove inizia l'orizzonte
Storie di Orfani di Femminicidio



di Carmine Ammirati

"Mamma... Intorno a me la gente girava la testa come i miei amici e la mia vita si svolgeva fino al momento in cui ti accostasti al letto e mi disti il bacio del buongiorno". Così ha inizio il volume, con una poesia che l'autore ha scritto e dedicato alla sua mamma, una mamma che ama e ti più perché scissa per mesi di un anno. Un figlio di ventisei, dal giorno dell'affetto orfano, un Orfano di Femminicidio. Il titolo di libro è un inno, in parte, senza mai cedere all'auto, sempre perché "tra le cose giuste". Un viaggio non solo nel passato, ma anche - e soprattutto - nel presente, perché attraverso un romanzo, un'indagine, un'analisi tra le stelle e i mondi, l'autore vola in un mondo: rivela la potenza della parola. Riflette su tutto ciò che ha vissuto con lei, sugli anni trascorsi insieme e sui piccoli momenti di vita quotidiana che ricompongono un'immagine pacifica e sincera tra le loro anime. L'obiettivo dell'autore è quello di raccontare ai giovani lettori l'importanza dei rapporti con i propri genitori e del suo amaro dolore davanti alle grandi difficoltà della vita, scegliendo sempre la strada dell'Amore: amore che quella della perfezione e dell'idea. Il libro non riporta nessun accento a fare di compasso, il presente diventa il tuo più intimo, sciolto da ogni ostacolo e grido, a tutto lo spazio intorno di violenza ai suoi affetti, agli psicologi e ai centri di ricerca che possono dare grido il messaggio di amore dell'autore. Il libro racconta l'esperienza del giovane Max Carlucci con la sua amata madre, rivela il nome Carmine Ammirati e il dolore che affronta tutti gli Orfani di Femminicidio.

Cari colleghi ed amici, voglio raccontarvi di un giovane ragazzo, la cui storia mi ha molto colpito. E' un maestro della provincia di Napoli che già in passato, quando muoveva i primi passi in casa AIMB aveva attirato la mia attenzione per la sua educazione. In seguito ho avuto modo di vederlo in una delle sue performance, nelle vesti di M.J.: e da allora gli ho attribuito il nomignolo di "Michael". Mi sono sempre chiesta come mai un così piccolo scricciolo di ragazzo, dall'apparenza timida, potesse trasformarsi ed esprimere tanto quando si esibiva. Poi un giorno ho conosciuto la sua storia. Piccolo, inesperto, innocente, un ragazzino che ha vissuto la sua adolescenza in un inferno. Già, Carmine Ammirati, così si chiama, è orfano di femminicidio. Dopo un burrascoso divorzio sua madre crede di essere finalmente serena, con un nuovo compagno, ignara che poi si trasformerà nel mostro che le toglierà la vita. All'epoca, si sentiva parlare poco di violenza domestica, stalking, abusi sulle donne e a volte, di conseguenza, quelle donne che trovavano la forza di reagire denunciando, poco venivano ascoltate da chi avrebbe dovuto proteggerle. Questo è ciò che è

accaduto alla mamma di Carmine, che dopo l'ennesima denuncia, a pochi metri dalla caserma, lui, il suo aguzzino, le taglia la strada e le scarica addosso tutti i colpi della sua arma.

"Da lì la mia vita è cambiata..." "Non ho capito più nulla"

Quello che mi ha raccontato Carmine, è il momento di dolore di un orfano che si chiude in se stesso nel suo dolore, che nel buio della sua camera cerca un modo di aprire quella porta per far entrare un po' di luce, fin quando non capisce che deve rialzarsi, salvarsi, prendere il suo dolore e trasformarlo in un compito. Un ruolo importante lo ha avuto la danza, il ballo, passione che fin da piccolo ha avuto. Siccome era la passione anche di sua madre, Carmine fa ritorno nella sua scuola e viene accolto da tutti come uno di famiglia, in particolar modo da Fabio, non solo suo insegnante, ma anche suo mentore, incominciando a vedere uno spiraglio; Carmine capisce che ballare è il mezzo con il quale comunica con sua madre, la sente vicino in quella che era la passione di entrambi.

"Il ballo mi ha dato la forza di credere nella vita e affrontarla, mi ha dato la forza di lasciare un segno e far capire il significato di restare soli nella vita e crescere senza madre pilastro fondamentale di tutti"

Questo suo essere e l'esperienza vissuta li traduce in un libro **"Là dove inizia l'orizzonte"**.

Una frase del suo libro, citata da M.J. sua passione e fonte d'ispirazione "Se la vita ti dà 100 motivi per piangere, tu mostra di averne 101 per sorridere" M.J.

Storia che potrebbe essere d'ispirazione per i giovani ed anche per noi educatori ed insegnanti. Ancor di più credo fortemente che abbiamo un' "arma". La nostra arte, la quale può aiutarci ad indirizzare le nuove

generazioni verso uno stile di vita nel quale ci si rispetti; osservare le regole ed il galateo della danza (soprattutto nei balli di coppia), potrebbe aiutare i nostri giovani a

comprendere ancor di più IL VALORE DI UNA DONNA. Altro esempio sulla quale riflettere è che comunque vada "LA VITA E' BELLA".
GRAZIE CARMINE AMMIRATI



MUSICA E SPETTACOLO

Dal 1983 in consolle: MARCO CRAM DJ

di Lucio BROCCOLETTI

MARCO CRAM



Eccoci oggi con un veterano del Mondo dei Disc Jockey, parlati dei primi passi

Mi sono avvicinato al mondo della musica sin da quando ero piccolo. Iniziai a studiare pianoforte intorno alla fine degli anni 70, e nello stesso periodo, già acquistavo i miei primi dischi. A casa avevo allestito una camera con due giradischi, dove mi divertivo a fare i primi mix.

Nel corso della mia formazione musicale ho avuto l'occasione di studiare con due Maestri del Disc Jockey, che mi hanno aiutato a perfezionare la mia tecnica: Claudio Vignaroli, grande esperto del settore, con il quale passavo molte ore, grazie al quale ho conosciuto il mitico Riccardo Cioni, purtroppo da poco scomparso (Gennaio 2021), che mi ha aiutato e svelato alcuni trucchi del mestiere.

Fu nel 1983, con la prima paga, che iniziai a prendere seriamente la mia passione, che divenne un lavoro, conseguendo così, nel 1985 il Diploma come DJ qualificato L.A.D.J (Lega Animatori Disc Jokey).

Quando sono iniziate le prime serate in Discoteca?

Iniziai le mie prime serate nel 1983 alla Discoteca Sporting Club di Terontola (AR), con varie feste a tema. Considerato il fatto che ero ancora minorenni, mi recavo lì con la Vespa e qualche mio amico mi aiutava a portare i bauli con i dischi. Con la maggiore età iniziai poi a lavorare alla discoteca "Jump" di Sinalunga,

(SI) da quel momento incominciò la mia carriera.

Tra i vari locali in cui ho lavorato, ricordo con piacere la lunga esperienza al Disco-club le Streghe di Canazei, dove ho ottenuto dei contatti per lanciare il mio primo disco (il primo di una lunga serie). Ho poi lavorato per molti anni in Trentino Alto Adige, alla Cantinetta, ad Arezzo al Green Rose e al Full Moon. Nel corso della mia carriera sono rimasto spesso nello stesso locale, per questo sono definito un "resident", ma ho avuto l'occasione di far ballare la gente da Lampedusa a Brunico.

A proposito di produzioni musicali, dove realizzi i tuoi brani?

Erano appena iniziati gli anni 90, avevo un locale tutto mio, il Diva Club a Foiano della Chiana (AR), e visto che le cose stavano andando bene, fu proprio lì che iniziai a produrre musica Dance.

Il primo disco "I Want", uscito nel 1990, l'ho realizzato in uno Studio a Firenze, nel quale registravano anche i Litfiba, con l'aiuto del bravissimo tecnico Fabrizio Simoncioni, grande maestro del mixer.

Nella mia carriera ho prodotto circa cinquanta dischi tra vinili, CD e compilation, ma il secondo di questi ha una storia incredibile da raccontare. Il disco "nasce" a Firenze, luogo in cui è stato registrato, ma il mixaggio è avvenuto a Milano. Il brano in questione è "Diana", una cover di Paul Anka.

Quando andai a riscuotere ciò che mi spettava dalla vendita mi diedero quattro spiccioli, dicendomi che il brano non era piaciuto. Solamente a distanza di vent'anni ho scoperto che la mia cover era stata venduta in tutto il Mondo e ristampata da decine di etichette, su vinile e CD. Ero stato raggirato, ma visto che in quel periodo non c'era internet, non potevo saperlo. Se la casa discografica fosse stata sincera, sicuramente la mia vita sarebbe stata diversa.

Puoi prenderla come una lezione di vita, ma hai ugualmente avuto soddisfazioni con altri dischi, come è cambiato oggi il tuo modo di produrre?

Qualsiasi produzione parte sempre da un'idea, e se l'idea è buona il 50% del lavoro è già stato svolto. Io collaboro con cantanti, arrangiatori, musicisti, lavoro con diverse Etichette, per i quali ci sono sempre stati dei grandi Studi di Registrazione alle spalle. Per la Dance il discorso è differente, in quanto, la maggior parte del lavoro può essere svolto in Home Studio (a casa), per poi magari affidare il lavoro di Mastering ai grandi specialisti. Quando iniziai, tutto questo era letteralmente impossibile, in quanto l'elettronica, l'informatica e l'HIFI (Alta Fedeltà) erano inavvicinabili dal punto di vista economico, ma già intorno al 1995 riuscii a creare il mio "Time Studio" (studio di registrazione), dove tutt'ora creo progetti Audio, Video e Grafica.

Per la registrazione delle voci utilizzo dei multi traccia digitali, mentre per quella dei suoni un compressore a valvole. Oltre ai vst (Virtual Studio Technology), mi piace usare il Campionatore e Synth analogico, apparecchi che servono per fornire più calore al suono.

Nella produzione della musica è importante sperimentare e aprire la mente, in quanto, persino da un piccolo studio di registrazione, possono nascere grandi cose. Nel mio "Time Studio" ho inciso molti brani, tra gli ultimi devo assolutamente menzionare "Senza Parole", Long Time, Paris, Love You, Circus, Right, Mallorca e molti altri, video compresi.

Tornando alla vita notturna, come è la tua serata tipica, hai una scaletta, una playlist?

Playlist? Assolutamente no, non posso sapere chi avrò davanti, non ho mai fatto scalette, mi faccio trascinare dalla gente; è la pista che comanda e io la seguo.

Durante le mie serate non manca mai la musica degli anni 80, ma neanche le ultime uscite. Ho quindi una visione a 360 gradi della Discoteca, dove scelgo i brani in base al tipo, all'età e alla personalità del pubblico presente. Da anni lavoro fisso alla Discoteca Ciao Ciao di Tuoro (PG), frequentata da persone di tutte le generazioni, perciò la scelta dei brani deve essere ancora più ampia: vado dai balli di coppia alla musica House più ricercata.

Preferisco sempre mixare alla vecchia maniera, cioè in sovrapposizione.

Dove acquisti e come trovi la musica da proporre nelle varie serate?

Acquisto regolarmente i vinili trovando anche brani inediti.

Anche se siamo nell'era del digitale le cose non cambiano: un professionista deve sempre acquistare musica originale. Ho la licenza SIAE in regola e compro i brani sui vari portali.

La mia ricerca musicale avviene sempre online, ma sicuramente non attraverso Youtube.

Hai delle preferenze tra la tua collezione di dischi? Hai dei dischi particolari o rari?



(DJ MarcocraM & Gloria Gaynor)

Tra migliaia di Dischi è normale che ci siano i preferiti e i più ascoltati, ma non ho titoli ben precisi, o forse, non li voglio svelare per gelosia. Ascolto spesso quello con il rosetto in copertina, perché quando si parla di vinili si parla di copertine, del loro profumo, del gusto al tatto... è un'attrazione fatale che ho da quarant'anni.

Ne ho molti autografati certificati, tra questi ho un 45 giri firmato da Michael Jackson e

altri firmati da Gloria Gaynor, Sting, Amy Winehouse, LP, Madonna, Lady Gaga e altri ancora. Ho fatto qualche esposizione di dischi, e sicuramente ne farò altre. La mia vita in musica è strettamente legata a quest'ultimi. Sono contento di aver vissuto nel periodo del vinile, ne ho molti doppi, tripli, alcuni di valore e altri di valore affettivo.

Cosa consiglieresti a chi vuole iniziare a fare il DJ?

I consigli sono semplici, il difficile è poi trovarsi davanti al pubblico e diversificare le serate.

È importante conoscere la musica di base, saper suonare uno strumento, ascoltare tante canzoni di vario genere e metterle a tempo senza sincronizzazione, individuare e conoscere le battute e soprattutto cercare di acquistare i file originali per rispetto di chi lavora; perché poi l'impegno sarà ripagato col tempo.

Qual è la soddisfazione più grande che hai avuto con il tuo lavoro?

La soddisfazione è vedere gli altri che si divertono mentre lavoro e sentire il pubblico che canta una mia canzone. E' estremamente emozionante avere una folla che salta e balla con i miei suoni.

La soddisfazione è anche essere dentro un CD stampato e prodotto in America insieme a Donna Summer, conoscere tanta gente e fare serate con personaggi del mondo della musica e dello spettacolo.

La **GIOIA** più grande per me sarà quella di ricominciare a fare tutto questo il prima possibile, anche se purtroppo il traguardo sembra ancora molto lontano.

La Discoteca, come il ballo, vive di assembramento e di sorrisi, le mascherine solo il Martedì Grasso.

e-mail - timestudio@libero.it

www.marcocram.com



MUSICA E SPETTACOLO

IL FENOMENO PIAZZOLLA di Paolo ORSINI

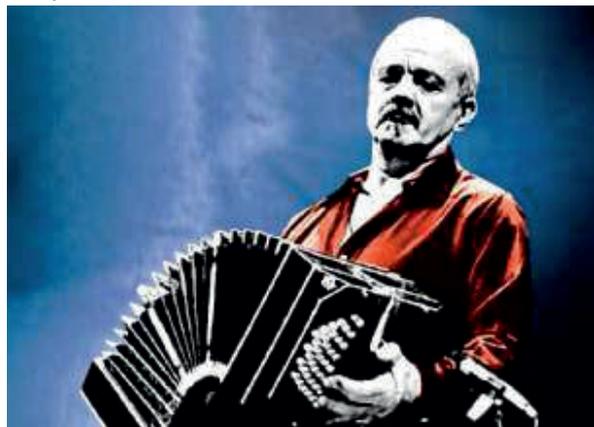
"Il tango è un'arte musicale che deve evolversi e non un folclore ridicolo per distrarre i turisti".



100 anni di Astor Piazzolla, rivoluzionario del Tango che cento anni fa, l'11 marzo 1921, nasceva a Mar del Plata in Argentina, Astor Pantaleon Piazzolla. Famiglia di origini italiane: Vicente Piazzolla (chiamato "Nonino" dai figli di Astor), figlio di Pantaleone, un pescatore emigrato in Argentina da Trani, in Puglia, e Assunta Manetti, la cui famiglia invece proveniva da Massa Sassorosso, frazione di Villa Collemandina in Garfagnana, Toscana. Figlio unico, nel 1925 si trasferì con la famiglia a New York, dove visse fino all'età di 16 anni. Suo padre Vicente, all'età di otto anni, gli regalò un bandoneon comprato in un negozio, di seconda mano per diciotto dollari. Ma ad Astor non piaceva il tango. Era la musica che suo padre ascoltava, di notte, per esorcizzare la nostalgia del Sud America. "A me l'unica cosa che piaceva davvero era il jazz",

raccontò. Qualche anno dopo, all'età di 13 anni, grazie alla pianista ungherese Bela Wilda, iniziò ad ascoltare musica classica, amava Bach. "Fin dall'inizio la mia musica è stata sempre molto malinconica, molto drammatica, molto triste. Non so perché diamine, ma la musica drammatica mi rende immensamente felice, ascoltando Schumann, Brahms, Chopin". A 14 anni l'incontro con Carlos Gardel, star internazionale e simbolo del tango nel mondo. Tornato in Argentina negli anni 30, diventa in poco tempo il primo bandoneon dell'orchestra di Anibal Troilo, una delle più celebri formazioni di tango. Ma il suo genio comincia a sentirsi sempre più costretto nel mondo dei 'milonguerosviejos', del conservatorismo della musica e dei costumi che rendono il tango un cliché sempre più abusato. La decade del '40 volge al termine, la guerra in Europa è finita, la decadenza del tango e quella del Paese vanno a braccetto. I giovani argentini iniziano ad abbandonare il tango, non lo ascoltano più, non lo ballano. Nelle radio di Buenos Aires Elvis rimpiazza Gardel, il rock and roll arriva potente come una rivolta. Nel luglio del 1952 muore Evita Peron, un mondo è finito. "Il tango non esiste più. Esisteva molti anni fa, fino al '55, quando Buenos Aires era una città dove si vestiva il tango, si camminava nel tango, si respirava nell'aria un profumo di tango. Il tango di oggi è solo un'imitazione noiosa e nostalgica di quel tempo", dirà Piazzolla che sta maturando la sua grande rivoluzione sonora. Nel 1957 mette insieme otto musicisti straordinari (il leggendario Octeto) e inizia un cammino che negli anni lo porterà a staccarsi dalla tradizione dell'orchestra tipica, mantenendo gli

elementi di base, bandoneon, piano e violino, incorporando suggestioni prese dal jazz (sono gli anni di Gerry Mulligan e del 'cool' di Miles Davis), dalla musica sinfonica, da quella da camera. La svolta definitiva si compie nel 1974 con l'album 'Libertango', registrato a Milano con un gruppo di musicisti italiani strepitosi.



L'Italia è stata per Piazzolla una seconda patria anche sul piano musicale, il luogo ideale per mettere le fondamenta del Nuevo Tango, utilizzando strumenti elettrici, la batteria, cantanti come Mina, Milva, Iva Zanicchi. E sempre in Italia, e sempre con musicisti italiani, tra cui Bruno De Filippi e soprattutto il bassista Pino Presti e il batterista Tullio De Piscopo, che erano tra i preferiti di Piazzolla, ha registrato lo storico album con Gerry Mulligan, celebrando così la sua vocazione al matrimonio tra il jazz e il Tango. Il grande argentino è anche autore delle colonne sonore di 'Cadaveri eccellenti' di Francesco Rosi (1976) ed 'Ernico IV' di Marco Bellocchio (1984) Muore nel 1992, celebrato nella sua Argentina e nel mondo come un monumento della musica. Si è stimato che nella sua vita abbia composto oltre 3mila canzoni ed è ricchissimo il catalogo di omaggi resi al suo genio da musicisti di ogni estrazione, come il grande virtuoso di violino Gidon Kremer, che nel suo "Hommage a Piazzolla" esegue una delle più belle versioni di "Oblivion", uno dei capolavori di Astor Piazzolla, una sorta di saggio in musica sulla malinconia che Piazzolla non è un rappresentante del tango nel senso tradizionale ma, considerato un

racchiude lo spirito più autentico del Tango. Il documentario In occasione del centenario il figlio lo racconta nel doc 'Piazzolla, la rivoluzione del tango' diretto da Daniel Rosenfeld. Il film franco-argentino, campione di incassi in patria, è un inedito ed evocativo viaggio nel cuore della vita e la musica di Astor Piazzolla, capace di offrire un ritratto intimo del padre del cosiddetto 'nuevo tango', un genere che incorpora tonalità e sonorità jazz al tango tradizionale, utilizzando dissonanze ed elementi musicali innovativi. Uno stile che, come si vede anche nel documentario (dove si assiste alle invettive degli ascoltatori all'indirizzo di Piazzolla, ospite di una trasmissione radiofonica) è stato tutt'altro che accolto bene dagli amanti del tango tradizionale che lo odiavano al limite della collutazione fisica. Piazzolla, la rivoluzione del tango' è un documentario senza interviste, realizzato con moltissimi materiali di repertorio inediti, che mostra come si crea la musica, come nascono le suggestioni e come si mettono insieme, quanto l'amore e i legami familiari siano parte integrante del processo creativo. Nuevo tango Astor Piazzolla, con il suo nuevo tango, ha rivoluzionato il tango tradizionale con elementi musicali jazz, classici ed espressioni contemporanee, ma anche l'introduzione di strumenti come il flauto, il basso elettrico, la chitarra elettrica e le percussioni e adattando composizioni per piano al bandoneon. Uno shock per i puristi che lo accusarono di essere l'"assassino del tango". "Il tango è un'arte musicale che deve evolversi e non un folklore ridicolo per distrarre i turisti", e' una delle sue frasi che in questi giorni vicini alla ricorrenza del centenario ricordano i media argentini. Uno dei pianisti di Astor Pablo Ziegler, ricorda che "una o piu' volte mi disse che i tassisti, quando lo riconoscevano, si rifiutavano di accoglierlo. 'Quindi sei Astor Piazzolla? Beh' qui non sali'". Una nota, Piazzolla ha composto il suo primo tango all'età di 11 anni.

rivoluzionario, aveva scandalizzato molti al suo esordio. Il suo stile era persino considerato un

anti tango. Penso piuttosto che come tutti i grandi della musica, fosse un genio troppo in anticipo coi tempi e la sua magnifica musica, il suo modo forte d'esprimersi nello scrivere ma soprattutto nell'eseguire, era, è, e sarà un esempio di grandezza musicale. **Questo è un dato di fatto.**

Si dice che in Argentina tutto può cambiare tranne il tango; ebbene di certo si può affermare che il grande Astor abbia infranto questa regola. Numerose leggende costellano questo "immenso pianeta" che era la vena artistica di un puro poeta musicale, sul quale conto, sono state dette e scritte, altrettante

planetarie sciocchezze. Il suo *nuevo tango* è diverso dal tango tradizionale perché incorpora elementi presi dalla musica jazz e fa uso di dissonanze ed altri elementi musicali innovativi. Piazzolla ha inoltre introdotto nel tango l'uso di nuovi strumenti mai utilizzati nella musica tradizionale, quali flauto, sassofono, chitarra elettrica, strumenti elettronici e batteria jazz.

Molto altro ci sarebbe ancora da dire e..non basterebbe un libro completo, Liberamente tratto, ed a lui la mia invidia per il suo genio.



NOTIZIE DALL'AIMB

COMITATO EMILIA ROMAGNA

BAMBINI, BALLERINI SI DIVENTA.

La danza è davvero aperta a tutti e non può essere considerata semplicemente una disciplina sportiva, ma rappresenta un percorso culturale ed artistico!

Danzare coinvolge il senso del ritmo che ha origini antichissime, profonde e radicate. Quest'ultimo è un'inclinazione che tutti noi abbiamo ma a volte non riusciamo ad esprimere appieno. Il ritmo e la pratica della danza aiuta i bambini ad esteriorizzare tutte le loro emozioni sotto forma di svago e divertimento, fa bene nella fase della crescita, aiuta la socializzazione e l'aggregazione.

A livello fisico si avranno notevoli giovamenti, poiché attraverso esercizi specifici, migliora la postura, corregge difetti posturali ormai sempre più precocemente evidenti mantenendo un assetto corretto della colonna vertebrale, aumentando notevolmente la coordinazione.

A tale proposito, nel 2016, è stata condotta un'indagine in alcune scuole primarie e secondarie e quello che ne è scaturito è che, circa il 14% dei bambini non pratica alcuno sport e che solamente il 24 % di loro pratica attivamente l'ora di educazione fisica.

Facile intuire che quanto detto, associato ad un'alimentazione scorretta, possa essere veicolo di rischio per patologie più o meno gravi.

La disciplina della danza in ogni sua forma, sviluppa nei bambini senso di equilibrio, padronanza dello spazio, contribuisce allo sviluppo della memoria; basti semplicemente pensare allo studio di una sequenza di una routine di ballo.

Oltre a tutti i benefici fisici e psicologici che la danza porta con se e come accade per ogni altra forma artistica, anche la danza ed il danzare, genera nel bambino potenzialità creative aumentando di fatto il senso di benessere generale.

Per i bambini più piccoli è opportuno dedicare una fase iniziale alla ginnastica per preparare il loro corpo ad esercizi e movimenti più complessi, oppure valutare l'iscrizione a corsi di danza propedeutica per evitare di sovraccaricare e stressare bambini che, come noto, in età giovanissima sono piuttosto restii a condizioni di disciplina.

La danza propedeutica aiuta mediante piccoli esercizi finalizzati alla scoperta del proprio corpo, imparando ed educando al movimento attraverso il gioco.

Va ricordato che è fondamentale rivolgersi a istituti altamente competenti, il rischio di compromettere gravemente il fisico dei vostri bimbi è elevato, specialmente durante la fase di formazione.

Come sostiene Miyako Yoshida famosa ballerina giapponese nominata "artista UNESCO per la pace nel 2001", "la danza non è un campo esclusivo di nessuno. Dà gioia ed euforia a tutti coloro che vi partecipano come danzatori o spettatori. Il linguaggio della danza non conosce confini. Va oltre la classe sociale, l'istruzione, il paese, il credo. Il suo vocabolario è infinito, poiché l'emozione umana risuona attraverso il movimento. La danza arricchisce l'anima e solleva lo spirito. La danza vive all'interno di tutto ciò che vive. Facciamo ballare tutti i bambini e sicuramente seguirà la pace".

IL BALLO DI QUESTO MESE

FOXTROT di Luciano PANCIROLI



Il Foxtrot nasce nel 1914 per opera di Harry Fox attore e ballerino dell'epoca che venne chiamato a esibirsi presso il "Giardino della Danza" di New York. In quell'occasione propose un ballo con passi che assomigliavano al trotterellare elegante di una volpe, sul ritmo lento di ragtime. Questo insolito stile del movimento conquistò immediatamente la gente che chiamò questa nuova forma di ballare con il nome stesso dell'interprete: "**Fox's Trot**".

Il sig. FOX presentò una coreografia che permetteva di combinare passi con ritmi lenti e veloci, senza una sequenza costante consentendo, di fatto, una flessibilità interpretativa che lo rendeva più piacevole rispetto al ballare "**one-step**" o "**two-step**", balli in voga all'epoca, dove il primo si ballava con il ritmo veloce costante su tutti i passi, mentre il secondo si alternavano due passi con ritmo veloce e due con ritmo lento in modo ripetuto. Infatti, il Foxtrot sostituì di fatto questi due tipi di ballo.

La grande popolarità di questo ballo la si raggiunse tramite un ballerino di nome G.K. Anderson il quale, arrivato a Londra vinse numerosi concorsi di ballo in coppia con la ballerina inglese J. Bradley. Queste vittorie resero riconosciuto lo stile del Fox-Trot.

Come conseguenza della grande popolarità conseguita, per poterlo ballare in una sala affollata, fu necessario sviluppare una forma di esecuzione che potesse esprimere in modo compiuto il lento ritmo sincopato. Per questo motivo si decise di eseguire passi contenuti, quasi sul posto, ma senza eliminare il movimento tipico del Foxtrot ma ballarne il ritmo.

Questa metodologia d'esecuzione permetteva ai ballerini di godersi la musica presentata dai vari musicisti che proponeva ritmi e suoni provenienti dall'America.

Dopo la prima guerra mondiale, il Fox-Trot inglese generò due varianti: lo **slow foxtrot** e il **quickstep**.

Slow foxtrot: versione lenta del fox-trot, è suonato all'incirca a 112/120 bpm ossia 28-30 battute al minuto.

Quickstep: versione veloce del fox-trot, suonato attorno a 200/208 bpm ossia 50-52 battute al minuto.

Le varianti Slow foxtrot e Quickstep sono oggi balli da competizione annoverati fra le Danze Standard.

Lo Slow foxtrot, (conosciuto anche come SLOWFOX) è un ballo elegante fluido che deve essere eseguito con la grazie propria della volpe, con figure all'apparenza semplici ma di difficile esecuzione visto il ritmo lento della musica che comporta un

totale controllo del nostro corpo nel muoversi all'unisono con il partner.

Il Quickstep di contro, è un ballo dinamico dal ritmo veloce con figure che prevedono salti, corse nonché passi sincopati con una

ritmica travolgente che lasciano l'osservatore sorpreso da queste tecniche esecutive.



CRONACA

I VERI DANNI DEL COVID

di Angelo Maria VEGLIANTE



La devastazione del COVID andrebbe misurata con parametri diversi da quelli usuali.

Le vittime di questa PANDEMIA non si devono contare solo negli obitori ma anche nella vita di tutti i giorni.

Lo Stato ha praticamente abbandonato molte persone al loro destino, e parlo di piccoli e medi artigiani e commercianti.

La disorganizzazione del nostro Paese è esplosa insieme al virus, uccidendo persone e partite iva.

Le casse integrazioni, diversamente da quanto raccontato, non sono mai arrivate a molti lavoratori e le indennità "Ristoro" per molti sono rimasti una chimera.

L'inesperienza dei nuovi ministri ha demolito ancora di più il sistema, peggiorando la catastrofe.

E l'arrivo di Draghi, giustamente acclamato come IL SALVATORE doveva essere un cambio di rotta per tutti noi... ed invece è stato un proseguire sulla stessa disastrosa linea.

La speranza di poter riavere la vita di prima in molti si fa sempre più debole e questa campagna terroristica mediatica sta

distruggendo psicologicamente le persone. Ormai si ragiona a colori, si esce mascherati come a carnevale, invece di salutarci balliamo la quadriglia toccandoci i gomiti...sembriamo una flotta di deficienti che deambula in attesa di non si sa bene cosa.

L'Italia si è spaccata a metà: una parte, approvvigionata dagli stipendi sicuri, statali e non, e dalle pensioni, continua la vita di prima ma l'altra parte, quella dei senza lavoro, delle botteghe artigianali, dei piccoli commercianti è alla disperazione.

Capire cosa sta succedendo per loro è impossibile, allo strenuo delle forze e senza avere la possibilità di pagare bollette, affitti, cibo, sostentamenti elementari.

Questo virus provocherà danni irreparabili trasformando la nostra Società definitivamente.

Sembra essere tornati alla epoca di Sparta ed Atene, dove dalla rupe Tarpea si gettavano i più deboli definiti inutili per la società.

Tutti sottolineano che questo COVID disegnerà una linea di demarcazione sociale e molte persone dovranno adeguarsi: MA CHI?

La differenza tra noi e gli animali è, a detta di molti, non l'intelligenza ma la COSCIENZA.

Non so sinceramente con quale coscienza si lasciano le persone nella indigenza ma so con quale COSCIENZA stanno approfittando di questa tragedia: con la COSCIENZA DEL DIO DANARO.

Chi ha messo in giro questo virus (non certo i Pipistrelli) avrà deciso di "non lasciare feriti sul campo", e questo gli sta riuscendo molto bene.

Se vogliono la nostra pelle se la devono guadagnare e la nostra coesione diventa il mezzo di contrasto più efficace.

Sono riusciti ad abbattere regimi e dittatori invincibili, e noi abatteremo questo Virus e chi sta dietro a questa manovra ignobile.

La Vita è il bene più prezioso che abbiamo... non buttiamola via.

GUEST STAR

IL COMITATO CAMPANIA

Questo mese intervistiamo il Comitato Campania, nella persona del Presidente Giuseppe RIZZO. Come nasce la Sua collaborazione con AIMB

Conosco il Presidente Nicola AMATO da sempre e quando ha fondato l'AIMB non ho esitato un attimo a seguirlo. Il ruolo che mi ha affidato il Presidente è un ruolo di grande responsabilità e ho sempre fatto di tutto per essere all'altezza del compito conferitomi.



Cosa significa essere Presidente del COMITATO CAMPANIA

E' un posto di grande responsabilità, premesso che il 40/50% degli iscritti alla FIDA ITALIA, la nostra parte amatoriale, sono appunto Campani.

Qui la gente crede nel ballo e lo vive con passione professionalità. Il mio compito è quello di organizzare sempre eventi che possano tenere alta

l'attenzione sulla nostra nobile disciplina.

A quali eventi è piu legato

I numerosi eventi di Monterusciello, il famoso Palasport dove anche Pino DANIELE ha fatto numerosi concerti, sono sicuramente la "gemma" del nostro comitato. Sicuramente un altro evento a cui sono particolarmente legato è SCALEA.

Cosa raccomanderebbe a chi balla in questo periodo di emergenza

Molti vivono questo lockdown come una sconfitta, soprattutto perchè si sentono abbandonati dalle istituzioni. E' vero che fino ad oggi nessuno ha mai pensato di regolamentare, dal punto di vista legale, il Ballo e le numerose Associazioni che gravitano intorno alla FIDS, seppur molte riconosciute dal CONI, sembrano invisibili. Credo che la gravità della situazione dipenda in buona parte da questo. Quello che posso raccomandare ai miei amici e colleghi Maestri, da veterano del Ballo, è quello di non mollare che ritorneremo più forti di prima

Come è la collaborazione con i suoi colleghi del COMITATO

Spesso scherzando dico che sono vecchierello...ma non sempre scherzo nel senso che sono abituato a credere che i giovani meritano chance perché il Mondo è loro.

Sono circondato da persone competenti e capaci, a cui sono legato professionalmente e personalmente. Approfito di questa intervista per salutarli.

Quindi Presidente RIZZO cosa succederà adesso nel Mondo del Ballo

Io sono profondamente ottimista perchè credo che fra poco tutto questo finirà e ci troviamo appartenenti ad una Associazione che in questo periodo è cresciuta esponenzialmente. Siamo una realtà nazionale ormai tra le più grandi. Questo deve dare fiducia a tutti, nessuno escluso, e deve convincere a non mollare mai.



Vogliamo nominare i Suoi colleghi del COMITATO Presidente

Absolutamente: i Maestri Francesco DE MATO, Iliara COSCIONE, Tonia GALA e Manuela IAVARONE. A loro il mio più profondo GRAZIE .

Vuole aggiungere qualcosa ancora

Volevo segnalare che abbiamo una serie di convenzioni come COMITATO AIMB CAMPANIA e siamo sempre vicini ai Soci con consulenti e anche operatori di primo soccorso.

SALUTE & BENESSERE

ESIGENZE NUTRIZIONALI DELLE

BALLERINE di Nicoletta PANICO

Linee guida della **International Association for Dance Medicine and science**
(tratto da Nutrition Fact Sheet: Fueling the Dancer, Priscilla Clarkson, 2003)

Anche se spesso capita che l'alimentazione delle danzatrici e dei danzatori sia scarsa e scorretta, i ballerini sono da considerare a tutti gli effetti degli atleti e per svolgere tutte le attività previste dalla danza (lezioni, prove, spettacoli), hanno bisogno di alimentarsi in maniera adeguata.

In questa pagina sono riportate alcune strategie per un'alimentazione



equilibrata e mirata alle attività della danza, con un corretto bilancio di carboidrati, grassi, proteine, micronutrienti e liquidi.

Il primo passo per stabilire se una dieta è adeguata all'attività fisica svolta è valutare l'introito calorico totale in rapporto al tipo di allenamento effettuato.

Una stima grezza delle calorie richieste da un danzatore per un corretto e proficuo allenamento è di **45-50 calorie** per Kg. di peso corporeo per le donne e **50-55 calorie** per Kg. di peso corporeo per gli uomini. Ovviamente si tratta di una indicazione di massima; per una definizione più accurata e personalizzata è opportuno consultare una figura di riferimento (medico, dietista, nutrizionista esperti in medicina della danza).

Un introito calorico più basso del dovuto comprometterà la forza fisica e la resistenza alla fatica, creerà alterazioni metaboliche sfavorevoli per la crescita ed il tono muscolare e condurrà ad una assunzione inadeguata di molti micronutrienti (magnesio, ferro, zinco etc.,) danneggiando sensibilmente la qualità delle *performances*, la crescita (per le adolescenti) e la salute in generale.

Una volta stabilita la quantità di calorie necessaria, il passo successivo è valutare le percentuali di carboidrati, grassi e proteine.

La dieta di un ballerino dovrebbe essere composta approssimativamente come segue:

55-60% carboidrati - 12-15% proteine - 20-30% grassi

Carboidrati



Nei periodi di intenso allenamento e durante le prove, l'ammontare dei carboidrati dovrebbe essere aumentato al 65% circa. Infatti i carboidrati rappresentano la principale fonte di energia per i muscoli.

I carboidrati complessi ingeriti vengono trasformati in zuccheri semplici (glucosio) a livello del tratto gastro-intestinale e quindi sono immagazzinati nel tessuto muscolare sotto forma di glicogeno.

Questi depositi di glicogeno rappresentano il combustibile primario per produzione di energia da parte dei muscoli.

I ballerini che non ingeriscono carboidrati in

quantità sufficiente comprometteranno la loro capacità di allenarsi, non avendo a disposizione abbastanza glicogeno a livello muscolare.

Sentiranno di più la fatica e avranno anche difficoltà di concentrazione e di memoria, dato che il glucosio è un elemento energetico fondamentale per le cellule cerebrali.

Per assumere la quantità necessaria di carboidrati è preferibile optare per una **dieta di tipo mediterraneo**, ricca di carboidrati complessi (cereali, pane, pasta, riso) piuttosto che di zuccheri semplici, perché ai carboidrati complessi sono associati molti micronutrienti, mentre gli zuccheri semplici sono nutrienti cosiddetti "poveri".

Il bisogno quotidiano di carboidrati è stimato intorno ai **6-10 grammi per chilogrammo di peso corporeo**.

Oltre che ai pasti, è importante assumere carboidrati prima, durante e dopo lezioni, allenamenti, prove e spettacoli.

Approssimativamente 1-2 ore prima di queste attività, dovrebbe essere consumato un piccolo spuntino a base di carboidrati complessi.

Questo aumenterà i livelli di glucosio circolanti e riporterà ai massimi livelli i depositi di glicogeno nei muscoli.

Durante *performances* prolungate è importante anche assumere

carboidrati semplici per mantenere adeguati livelli di glucosio circolante e prevenire la fatica fisica. Un buon modo per soddisfare tale necessità è assumere soluzioni liquide formulate specificamente per contenere l'ammontare corretto di carboidrati (6-8% di glucosio) e favorire un rapido svuotamento dello stomaco.

Infine, anche dopo una lunga attività di danza, i muscoli hanno bisogno di un adeguato apporto di zuccheri per recuperare le scorte di glicogeno.

La tempistica ideale prevede di consumare nuovamente un pasto ricco di carboidrati complessi entro le 2 ore successive alla fine dell'esercizio.

Grassi



Il grasso proveniente dalla dieta è un importante costituente di tutte le membrane cellulari (compreso lo strato isolante che ricopre i nervi), rappresenta la base per la produzione di molti ormoni, è assolutamente necessario per l'assorbimento delle vitamine liposolubili ed è

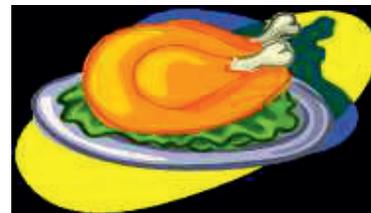
un importante combustibile per i muscoli. La quantità di grassi necessaria per una dieta equilibrata è approssimativamente **1,2 g per Kg. di peso corporeo**.

In particolare si raccomanda l'assunzione di grassi insaturi e/o polinsaturi, mantenendo un livello di grassi saturi non superiore al 10% delle calorie totali.

Il tessuto muscolare immagazzina i grassi sotto forma di trigliceridi.

Durante l'esercizio, i trigliceridi vengono aggrediti dagli enzimi e trasformati in acidi grassi liberi, a loro volta metabolizzati per produrre l'energia necessaria alla contrazione del muscolo. Gli acidi grassi sono usati come fonte di energia muscolare per le attività di lunga durata, in cui il corpo sia in esercizio continuamente per oltre 20 minuti. Una dieta troppo povera di grassi, oltre a compromettere la *performance* atletica, può avere conseguenze molto gravi per la salute: carenza di vitamine liposolubili (specialmente A e D), alterazioni della memoria, della concentrazione e della trasmissione nervosa.

Proteine



Una adeguata ingestione di proteine è essenziale per tutti i ballerini.

Durante le fasi di allenamento (e comunque **SEMPRE** durante la crescita e l'adolescenza) le proteine sono fondamentali per la costruzione del muscolo e della matrice ossea, nelle fasi invece in cui la crescita è stabilizzata, le proteine servono per mantenere i muscoli in buone condizioni e riparare le perdite di tessuto che si verificano sempre durante l'attività sportiva.

Le proteine sono inoltre fondamentali per sintetizzare gli enzimi necessari ad un adeguato metabolismo cellulare e possono essere utilizzate anche come combustibile ausiliario.

Il bisogno di proteine è valutabile intorno a **1,4-1,6 grammi per Kg. di peso corporeo**.

Le carni bianche (pollo o tacchino senza la pelle) sono eccellenti fonti di proteine con un limitato apporto di grassi. La carne rossa è ugualmente preziosa, ma andrebbe consumata con più moderazione (ca. 1 volta la settimana).

Per i soggetti vegetariani, una soddisfacente alternativa può essere rappresentata da tofu, seitan (glutine di grano) e misture di fagioli e riso.

Non è necessaria alcuna ulteriore integrazione di proteine o aminoacidi di origine sintetica per

soddisfare le necessità della danza (neppure per i ballerini maschi). Qualora si volesse comunque assumere un ulteriore apporto proteico per il potenziamento muscolare, la scelta migliore è il latte in polvere (i costosi prodotti di sintesi presenti sul mercato non possiedono alcun vantaggio rispetto all'associazione dieta equilibrata + latte in polvere).

Micronutrienti



Vitamine e minerali rappresentano i cosiddetti micronutrienti da assumere con la dieta. Le vitamine idrosolubili sono le vitamine del gruppo B e la vitamina C. Le principali vitamine liposolubili sono le vitamine A, D, E e K. Le vitamine del gruppo B hanno ruoli importanti nella produzione di energia (specialmente la tiamina, la riboflavina, la niacina e la piridossina) e nella produzione dei globuli rossi (acido folico e vitamina B12).

La deficienza di queste vitamine, oltre ad avere importanti effetti negativi sulla salute in generale, può compromettere seriamente la performance atletica. Le vitamine A (beta

carotene), C ed E agiscono anche da antiossidanti proteggendo i muscoli dal danno da radicali liberi prodotti durante l'attività fisica.

La vitamina D è importante per la formazione dell'osso; la sua carenza può determinare gravissime alterazioni come il rachitismo e l'osteoporosi.

I **minerali** sono suddivisi in macrominerali, il fabbisogno dei quali è superiore a 100 mg al giorno e microminerali (minerali traccia) il cui fabbisogno è inferiore a 100 mg al giorno. I macrominerali sono rappresentati da calcio, fosforo e magnesio, ma tra questi il calcio è nettamente il più importante per i ballerini. Dei 9 minerali traccia, ferro e zinco sono da considerare i più importanti per la dieta dei ballerini.

Il **calcio** è di fondamentale importanza per la formazione dell'osso. Durante i primi 20-30 anni della vita, si sviluppa la massa ossea, fino a raggiungere il cosiddetto **picco di massa ossea**.

Da quel momento la formazione di osso si ferma e comincia la sua perdita.

È essenziale assumere una quantità di calcio adeguata durante gli anni di crescita dell'osso, che sono in genere anche gli anni della formazione dei ballerini.

Il raggiungimento di un picco di massa ossea inadeguato favorirà lo sviluppo di fratture da stress durante l'attività della danza ed aumenterà il rischio di incorrere in osteoporosi negli anni successivi.

Le più adeguate fonti alimentari di calcio sono rappresentate dal latte e dai suoi derivati che non devono mai mancare nella dieta della ballerina.

Il **ferro** è un minerale traccia di estrema importanza perché fa parte della molecola dell'emoglobina, responsabile del trasporto dell'ossigeno ai tessuti. Ovviamente l'ossigeno è indispensabile per la produzione di energia nelle cellule muscolari, così come in tutte le altre cellule.

Il ferro si trova negli alimenti in due forme: il ferro eminico (cioè legato all'anello dell'eme come nell'emoglobina), abbondante nella carne, ed il ferro non-eminico, meno facilmente assorbibile che si trova nei vegetali.

Per ottenere quantità adeguate di ferro i ballerini dovrebbero includere nella loro dieta anche della carne rossa; nel caso dei vegetariani, quantità adeguate di ferro possono essere acquisite da alcuni legumi e dai cereali integrali (ma non dagli spinaci!).

Un aiuto all'assorbimento del ferro non-eminico può essere l'assunzione contemporanea di cibi e

integratori contenenti vitamina C. La carne rossa è anche una buona fonte di zinco che è un componente di molti enzimi importanti per la produzione di energia e per l'emopoiesi (produzione dei globuli rossi).

Per assumere in quantità adeguata di ognuno dei micronutrienti necessari, i ballerini dovrebbero aumentare l'ammontare di frutta fresca e vegetali (si raccomandano 5 porzioni al giorno di frutta o verdura fresche), cereali integrali, latte e derivati, senza scordare di consumare carne rossa magra.

Poiché non tutte le vitamine ed i minerali si trovano negli stessi cibi, è buona norma variare di giorno in giorno il tipo di alimenti assunti per ogni categoria.

Una dieta sbilanciata o caratterizzata da una eccessiva restrizione calorica potrebbe condurre ad una deficienza in alcuni di questi micronutrienti.

In alcuni casi può essere consigliabile l'assunzione di integratori multivitaminici che contengano dosi uguali o inferiori a quelle raccomandate, per integrare una dieta non perfettamente bilanciata.

Non è consigliabile invece assumere integratori di vitamine e micronutrienti ad alti dosaggi.

Alcune di queste sostanze a dosi elevate possono

infatti essere anche tossiche, e senz'altro assumere livelli troppo elevati di alcuni micronutrienti può inibire l'assorbimento di altri.

Una dieta come quella descritta è del tutto sufficiente a soddisfare i fabbisogni di adulti e adolescenti, anche quando si sottopongono ad una attività fisica impegnativa come quella della danza.

Ci sono molti supplementi dietetici sul mercato pubblicizzati come in grado di migliorare la *performance* o promuovere un calo del peso corporeo.

I ballerini dovrebbero essere consapevoli che questi supplementi sono quantomeno inefficaci e a volte pericolosi.

Gli integratori dietetici possono infatti essere introdotti sul mercato senza che siano stati adeguatamente studiati i loro effetti o la loro sicurezza.

Liquidi



L'esercizio fisico determina una produzione di calore generato dalla contrazione dei muscoli.

Il raffreddamento del corpo dipende dall'evaporazione del sudore sulla pelle.

Le perdite di sudore durante una lunga attività fisica può raggiungere

anche i 2 litri per ora. Una perdita di liquidi non adeguatamente reintegrata può determinare disidratazione, senza dubbio dannosa per lo spettacolo e per il corretto funzionamento mentale, la concentrazione e l'abilità di memorizzare rapidamente ed eseguire correttamente combinazioni coreografiche. Si raccomanda l'assunzione di circa 250 ml di liquidi ogni 15 minuti. Ogni qualvolta ci sia un'interruzione durante la lezione o la prova, i ballerini dovrebbero avere a disposizione liquidi da bere, e dovrebbero essere incoraggiati a farlo perché

spesso il meccanismo della sete non è esattamente al passo con il bisogno di liquidi del corpo. Una bottiglia di acqua o una bibita di bevande per sport dovrebbero sempre far parte del "cambio" di un ballerino, evitando però le bibite gassate e succhi di frutta in quantità eccessive. Un semplice modo per valutare l'idratazione è controllare il colore dell'urina: da trasparente a giallo chiaro è segno di una idratazione corretta; da giallo acceso a giallo scuro è segno di disidratazione; non vale in caso di assunzione di alte dosi di vitamina C che

determina un ingiallimento delle urine. In conclusione, tutti i ballerini hanno bisogno di assumere energia sufficiente per soddisfare le richieste della danza e dell'allenamento. Consumando le proporzioni e le quantità corrette di cibo e liquidi si può fornire al corpo il **combustibile di alta qualità** necessario per realizzare un corretto allenamento e sostenere spettacoli di livello elevato. (Dot.ssa Claudia Ravaldi, Medico Psichiatra e Psicoterapeuta – Professore a contratto presso l'Università di Firenze)



di Domenico Marzotto

Danificio Mulino Bianco

Panetteria
Rosticceria
Gastronomia
Piatti d'asporto

Via Giaquinto, 46/48 - 70056 MOLFETTA (BA)
Tel. 080 3975181 - 347 5988859



LA PAROLA AL LEGALE

IL FEMMINICIDIO a cura di Sara PIEVAIOLI

IL FEMMINICIDIO: L'AMORE CHE UCCIDE



Il termine "femminicidio" è un neologismo, che nel linguaggio corrente indica un fenomeno patologico di violenza fisica, psicologica o morale nei confronti della donna in quanto tale, caratterizzata dalla crescita progressiva ed esponenziale della sua gravità, fino a giungere all'estremo dell'omicidio della vittima.

Si parla di violenza di genere, proprio per indicare non un qualunque omicidio, bensì la tipicità della condotta perpetrata nei confronti di vittime di genere femminile, in quanto tali.

Il concetto di *femminicidio*, quindi, non si lega solo al mondo criminologico e giuridico, ma anche alla sfera psico-sociale, **andando a connotare** una vera e propria violenza contro la femminilità, intesa come l'insieme di caratteristiche femminili, definite

culturalmente nel tempo da una prospettiva prettamente patriarcale.

È sicuramente un fenomeno molto più ampio di quello che viene continuamente citato ad opera dei media, poiché non riguarda strettamente episodi di brutalità improvvisa, che si concludono drammaticamente con l'omicidio di una moglie o di una compagna, ma un vero e proprio "mondo" sommerso di violenza di genere, che ha profonde radici all'interno di una società che ancora non riesce pienamente a superare stereotipi accumulati durante secoli di condizionamenti culturali.

È possibile individuare uno schema tipico delle condotte, che si configura come una *escalation* di violenza, da quella psicologica, a quella fisica e morale e che si ripete, aggravandosi, nelle condotte successive; non si tratta di una condotta isolata ed episodica che esplode in maniera improvvisa e inevitabile, nota come *raptus*, piuttosto si tratta di un meccanismo di violenza consolidata e reiterata nel tempo che talvolta raggiunge il suo apice, sfociando nell'omicidio.

Il femminicidio si sviluppa all'interno dei contesti più insospettabili, quelli che, paradossalmente, sono considerati per loro natura i più sicuri e protetti; la scena del delitto infatti è quella delle mura domestiche, suscettibili di trasformarsi, da focolare a teatro di episodi di violenza in cui sono i padri, i mariti e i fidanzati a vestire la veste di carnefici anche in presenza di figli minori, resi inermi spettatori e, come tali, testimoni ed al contempo vittime, della cd. "violenza assistita", maturando traumi che si ripercuotono nella loro formazione, talvolta portandoli a

maturare anche disturbi post traumatici. È un fenomeno che si alimenta della stessa violenza che presuppone ed ha conseguenze non solo di tipo fisico, ma soprattutto psicologiche e morali.

Gli autori di femminicidio sono i soggetti più insospettabili, spesso neanche affetti da alcun tipo di disturbo psichiatrico o della personalità.



Sono soggetti che, a volte, hanno subito traumi infantili, assistendo ad episodi di violenza, oppure di persone che hanno solamente ricevuto un'educazione di stampo patriarcale, dove la donna viene posta in una posizione di inferiorità e completa dipendenza rispetto al marito. Questi sono i soggetti più insospettabili, ma anche i più difficili da recuperare, in quanto non sempre avvertono il disvalore insito nelle loro condotte violente.

Tanto premesso, non v'è chi non veda come in realtà si tratti da sempre di un fenomeno, tanto complesso, quanto clamorosamente prevedibile ed evitabile, sol che si avessero a disposizione meccanismi efficaci di tutela, capaci di agevolare la denuncia della vittima.

Viceversa, per molteplici cause, dalla cultura, che sovente la giudica ancora "causa del suo male", alle caratteristiche insite al fenomeno stesso, la donna entra inevitabilmente in un circolo vizioso in cui la paura di ritorsioni, talora la dipendenza economica dal marito, la scarsa fiducia nei mezzi di tutela dello

Stato, ancora fortemente limitati e la presenza di figli minori hanno nel tempo e, ancora oggi, disincentivato la stessa alla reazione e alla denuncia, inducendola piuttosto erroneamente a sopportare il più a lungo possibile.

Consapevole della gravità del fenomeno, il legislatore è intervenuto negli ultimi decenni introducendo nuovi strumenti e inasprimenti di pena, che, tuttavia, pur avendo dato un apporto notevole alla tutela di donne e minori, non sono stati in grado di limitare significativamente la crescita e il rafforzamento del fenomeno della violenza.

Sicuramente gli interventi apportati dal nostro legislatore si caratterizzano per una maggiore attenzione nei confronti della vittima, la quale può oggi disporre di una tutela non solo di tipo cautelare, ma anche di tipo materiale, attraverso i servizi assistenziali presso i centri antiviolenza diffusi ormai su tutto il territorio italiano, ove le donne trovano accoglienza e protezione, oltre che sostegno psicologico e legale.

E' innegabile, in altri termini, che molti passi avanti siano stati fatti, ma, come la ribalta delle cronache quotidianamente ci mostra, la tutela non è sufficiente, perché manca ancora la concretezza delle misure, la celerità degli interventi e l'incisività delle pene, più che il loro inasprimento.

Serve certamente maggior impegno e più coraggio, affinché gli organismi deputati alla prevenzione e alla repressione di queste gravi condotte, nonché quelli territorialmente istituiti a presidio della tutela sociale e psicologica dei cittadini, si coordinino con tempismo e senza sottovalutazione alcuna, sin dai primi segnali, perché non c'è amore che possa giustificare anche soltanto un livido e perché non ci sarà tutela che possa dirsi tale fino a quando lo Stato non sarà in grado di salvare ogni singola vita, perché ogni singola vita vale.

L'OPINIONISTA

La comfort zone in periodo di covid

a cura di G. SEMPRONI



Questa volta, più che dare un'opinione su temi espressamente inerenti il mondo ballo/danza, vorrei fare un ragionamento e dividerlo, su quello che percepisco nel nostro mondo, e che ultimamente ho vissuto sulla mia pelle.

La Psicologia Comportamentale definisce la **comfort zone** come: "La condizione mentale in cui la persona agisce in uno stato di assenza di ansietà, con un livello di prestazioni costante e senza percepire un senso di rischio".

E' cosa buona e giusta? E' senza dubbio una cosa buona avere il nostro angolo di paradiso, che ci ripari da qualsiasi cattiva negatività, ma rimanere imprigionati nelle nostre comfort zone, diventa a suo tempo una negatività.

Mi spiego. Tale atteggiamento riportato sopra, secondo me, ci fa vivere una vita piatta, prevedibile, e in quanto tale noiosa e priva di possibilità di crescita personale.

E' come rimanere imprigionati in noi stessi, non dandoci la

possibilità di cambiare, evolversi, e crescere.

Per questo, ritornando nel nostro campo, un buon maestro di ballo, secondo il mio umile giudizio, è anche colui che riesce ad auto analizzarsi, e capire se e' imbrigliato nella sua comfort zone o meno, e di lì, capire se ha poi la possibilità di trasmettere al proprio allievo, la capacità al cambiamento, valore essenziale per una buona performance.

Ultimamente, la pandemia da covid 19, ci ha resi un pochino più ansiosi, specialmente per chi la sta vivendo in maniera violenta, magari con morti tra amici, parenti e quant'altro..

Chi ha il proprio futuro lavorativo, in bilico tra lasciare o sopravvivere..ecco sopravvivere.

Il buon Charles Darwin teorico dell'evoluzione della specie, sosteneva che non e' colui che sopravvive il più forte, ma colui che si adatta al cambiamento.

Invece noi cosa facciamo di solito, ci adattiamo alle cose negative, cerchiamo il meno male possibile, invece che cercare nel cambiamento la vera fonte di capacità vitale.

A questo riguardo, mi e' rimasta impressa molto, la lezione tenuta dal nostro collega M° Paolo Spaccavento, sul tema " le occasioni in tempo di pandemia".

Non vi nascondo che, ho avuto un sussulto nervoso a leggere questo titolo...occasioni? Quando tutto va a rotoli, le scuole di ballo chiuse, la sanità in malora, i vaccini, la disoccupazione ecc.?

Sentita la lezione, magistralmente tenuta dal nostro collega, ho pensato a quello che sto scrivendo..si e'

vero, le occasioni le devi cercare nel momento più buio, perché è lì che può ritornare la luce, altrimenti rimani in penombra, ma senti male uguale.

Il continuare a dirci, non pensiamo alle negatività in questo periodo negativo, e' proprio lì che cadiamo nella trappola della comfort zone. Le dobbiamo sviscerare invece e trovare la soluzione, se insieme ancora meglio, perché si crea comunità e non individualità, anche se e' chiaro dobbiamo partire da noi.

E' negativo chi nasconde la realtà e non la sviscera per trovare il giusto metodo di cambiare le sorti, non chi analizza il problema, lo sviscera e cerca soluzioni di cambiamento.

Ce lo insegna proprio il covid, chi fin da subito ha convertito la sua azienda, in azienda di mascherine, disinfettanti ecc. ha prodotto forse più utili e magari pure aumentato il personale.

E allora cosa dovremmo fare, per il ballo?

Nella giusta richiesta di ristori, perché c'e' bisogno di ossigeno, le associazioni di settore dovrebbero ulteriormente, studiare metodologie di intervento programmato, che aiutino gli associati a progettare secondo il proprio habitat, nuove forme di fare impresa nel ballo.

E' pressoché inutile, pensare solo di proporre uno specchio virtuale del passato, ci dà conforto emotivo, ma non ci risolve il futuro.

Perché credo solo la capacità di analizzare il momento e trovare la soluzione, ci renderà domani ancora più forti, nonostante la preoccupazione legittima.

SOCIALE

IL FANTASTICO MONDO di Tiziana CAVICCHI



Esistono, nella vita di tutti giorni, meandri dove la vita scivola in modo diverso dal solito, dove lo Spazio ed il Tempo hanno connotazioni diverse da quelle standard, dove entrare è come fare un salto verso qualcosa di sconosciuto, di ignoto.

Proviamo a pensare a chi decide di dedicare la propria esistenza a chi sta male, accudendo appunto persone sofferenti o malati terminali.

E' questo sicuramente un "viaggio nel dolore" ma questo viaggio può avere risvolti inaspettati.

Personalmente, e per caso, mi sono ritrovata ad insegnare ballo a ragazzi con disabilità psichica, e ai ragazzi con sindrome di down.

Iniziata questa esperienza per prova, ho dovuto poi seguire un percorso idoneo per confrontarmi con questi ragazzi, per sapere come poter comunicare in maniera idonea con loro.

Tutto sembrava difficile, ma poi gli stessi ragazzi mi hanno preso per mano e mi hanno coinvolta in questo viaggio avventuroso.

Non mi rendevo conto se fossi io ad insegnare a loro o loro a me... e con questo intendo che con loro ho imparato a sorridere, a cantare quando ne avevo voglia, a ballare ovunque, per strada, in un negozio, ho conosciuto la allegria.

Piano piano abbiamo condiviso le nostre conoscenze, creando una specie di Mondo Magico all'interno del quale si ballava e ci si divertiva senza schemi ne pregiudizi e soprattutto senza barriere.

Da qui abbiamo coniato la parola che potesse identificare questo spontaneo progetto e lo abbiamo chiamato ABILISSIMI.

Infatti ABILISSIMI siamo tutti, sono Io, Voi che state leggendo questo articolo, sono i ragazzi a cui insegnavo ballo, sono i nostri amici, i campioni del mondo, sono tutti.

Ognuno è ABILISSIMO nelle proprie attività e ognuno, a modo suo, lo è in ogni cosa decida di fare.

E questi ragazzi lo erano, lo erano ballando un Tango Argentino stupendo il Mondo Intero, lo erano nella loro semplicità di movimento, di espressione, di garbo e gentilezza nei passi.

Loro erano i veri campioni, loro avevano vinto contro se stessi, contro tutti e soprattutto contro coloro che hanno deciso, per loro, una vita di emarginazione.

Entrare in questo mondo nuovo non è stato facile, ma ancor più difficile è uscirne.

Loro rimangono dentro di te, con i loro abbracci, i loro sorrisi, le loro frasi sconnesse ma piene di amore.

Per me questa esperienza, mai finita, vale più di un Campionato del Mondo vinto e quando ripenso a tutto il percorso svolto al loro fianco non posso non pensare a quanto ricchezza ho ricevuto, non in euro, ma in baci, i loro baci.



Se ogni associazione dedicatesse una parte del loro tempo a queste iniziative, saremo tutti più ricchi e felici.

L'AIMB ha investito molto su questi ragazzi, pagando tutte le spese di trasferta e ospitandoli a le manifestazioni di ballo organizzate.

Anche il sig. Mariano RANNO, noto imprenditore campano che vende scarpe ed abiti da ballo, ha regalato a questi ragazzi i completi per ballare, sponsorizzandoli nelle loro gare.

Il COVID ha purtroppo ucciso non solo tante anime innocenti, ma anche i sogni di coloro che ballavano e di questi ragazzi meravigliosi, che ancora oggi, nella solitudine nin cui ci hanno confinato, ogni tanto mi scrivono su whatsapp e mi chiedono: "quando si balla?"

Chic Accademy

ACCADEMIA DI ESTETICA

Corsi con rilascio Diplomi per:

- *Extension ciglia*
- *Tatuaggi sopracciglia*
- *Laminazione ciglia*
- *Laminazione sopracciglia*



Estetica viso

Corsi individuali e collettivi anche a domicilio

Info: 3501312327 email chicacademy@gmail.com

PAROLA ALL'ESPERTO

ASD E FATTURAZIONE ELETTRONICA

A CURA DEL Dott. SCALCIONE



Molto spesso uno dei chiarimenti più richiesti da parte dei presidenti delle Asd è se si è obbligati ad emettere fatture elettroniche e soprattutto quando si effettuano acquisti (il caso più frequente per le Asd dotate di solo codice fiscale) se sono tenute a fornire il codice univoco per la fatturazione elettronica.

Premesso che la legge dispone che tale obbligo riguarda eventualmente solo le A.s.d. titolari di partita Iva e soprattutto se superano con le proprie attività commerciali la soglia di euro 65.000 raggiunti all'anno d'imposta, soli in tali casi la fattura sarà emessa per loro conto dal cessionario o committente soggetto passivo d'imposta.

Pertanto le Asd dotate di codice fiscale e partita iva non ha l'obbligo della fatturazione elettronica bensì la facoltà di emettere fatture elettroniche se non

superano la soglia di euro 65.000,00 per le proprie attività commerciali. Chiaramente scatterà l'obbligo nel caso si dovesse superare tale soglia per l'anno d'imposta successivo a quello in cui è avvenuto il superamento del limite sopraindicato.

Siccome invece la gran parte delle Asd è in possesso del solo codice fiscale, pur non avendo nessun obbligo di emettere fattura elettronica in quanto svolgono solo attività istituzionali (corso di danza, ballo, ecc.), spesso si sono trovate dinanzi al caso in cui dei propri fornitori obbligati ad emettere fattura solo con modalità elettronica chiedessero insistentemente, per poter effettuare la propria vendita, il codice univo al malcapitato Presidente o socio della Asd che spesso non sapeva cosa rispondere.

In questi casi la risposta da fornire è molto semplice:

premessi che la Asd dotata di solo codice fiscale può tranquillamente avere la copia di cortesia dal fornitore (alias la vecchia fattura per intenderci), qualora dovessero insistere nel voler per forza emettere la fattura solo ed esclusivamente con modalità elettronica, basta dire loro di inserire sette zeri (0000000) come codice univoco della propria asd e farsi poi rilasciare copia di tale fattura.

Dott. Scalone Giovanni

Consulente fiscale Esperto in Associazioni e Società Sportive dilettantistiche



DOTT. SCALCIONE GIOVANNI
CONSULENTE ESPERTO FISCALE IN ASSOCIAZIONI
E SOCIETÀ SPORTIVE DILETTANTISTICHE
PER INFO CONSULENZE: 329/2378733

NOTIZIE DALL'AIMB

Ponderazioni a voce alta di Arianna BORSARI

La maestra più giovane nel comitato Lombardia



Ciao a tutti,

Il mio nome è Arianna Borsari e penso di essere la più giovane maestra lombarda diplomata in AIMB.

Con queste poche righe vorrei raccontare come mi sono avvicinata al ballo e il percorso fatto per raggiungere il mio sogno: diplomarmi Maestra di ballo.

Il mio amore per la danza nasce all'età di circa 8 anni quando durante un evento di paese, quasi per caso, mi ritrovai ad assistere a uno spettacolo di danza classica. L'armonia e la leggerezza con la quale ogni ballerina si muoveva sul palco mi coinvolse talmente tanto che il giorno seguente chiesi a mia madre di iscrivermi nella scuola di mio paese.

Dopo un paio di anni di studio in quella disciplina, mi resi conto che osservando altri stili di ballo, la danza classica non faceva per me.

All'età di 13 anni ho avuto il mio primo approccio con il ballo di coppia grazie a mia madre che aveva iniziato un corso di ballo liscio.

Al primo impatto quello stile di ballo non lo sentivo adatto alla mia giovane età. Tuttavia quando iniziai a muovere i primi passi insieme al maestro i miei pregiudizi cambiarono completamente. A malincuore, dopo un anno, non trovando una persona con la quale far coppia quindi continuare lo studio, sono stata costretta a mollare, anche se in me sapevo che non mi sarei arresa facilmente.

Avevo un sogno nel cassetto: diventare Maestra di ballo: ed avrei fatto di tutto per far sì che quel sogno diventasse realtà.

Dopo un anno e mezzo circa ho avuto la fortuna di riprendere gli studi insieme ad un ragazzo che aveva la mia stessa passione e con il quale finalmente nel 2017 ho coronato il mio sogno diplomandomi Maestra di Ballo Liscio & Ballo da Sala. Questo traguardo raggiunto mi rese orgogliosa di aver portato a termine quello che da adolescente avevo sempre sognato.

È stata una scommessa fatta con me stessa che avevo vinto.

Durante quell'anno entrai in collaborazione con un'orchestra di ballo liscio che mi propose di esibirmi come ballerina in un musical che ebbe un gran successo nelle feste estive.

Circa un anno dopo, forse per caso, o meglio la fortuna, mi hanno fatto incontrare la Maestra Silvia Falzoni, attuale presidente regionale AIMB della Lombardia.

Questo incontro ha dato inizio a una collaborazione molto fattiva che mi ha fatto maturare non solo sul piano tecnico ma anche su quello interiore e umano.

Questa collaborazione mi ha fatto decidere di dimettermi dalla Federazione con la quale mi ero diplomata per entrare a far parte della famiglia AIMB.

Dopo qualche mese, sono stata nominata Consigliere del Comitato regionale della Lombardia. Questa carica ha fatto sì che il mio impegno nel ballo diventasse più forte e continuo aiutandomi ad arricchire ulteriormente l'esperienza nel mondo del ballo.

Sempre grazie a Silvia ho potuto incontrare due maestri di comprovata esperienza: Vanessa Righi e Luciano Pancioli. Con la loro serena autorevolezza sono riusciti ad avviarmi verso nuovi modi espressivi di ballare, sto parlando delle Danze Standard e delle Danze Latino

Americane che sicuramente evolveranno il mio attuale status di insegnante.

Con questa mia "confessione" ho voluto ringraziare alcune persone che mi hanno aiutato nel mio percorso nel mondo del ballo e altresì inviare questo messaggio: praticare il ballo rende persone più complete perché crea partecipazione ed empatia.

Concludo ringraziando AIMB che attraverso la rivista "la voce della danza" mi permette di esprimere il mio pensiero a tutti i nostri soci.



CONSEGNA A DOMICILIO DI QUALSIASI PRODOTTO TIPICO PUGLIESE DI PANETTERIA E PASTICCERIA.

SCRIVETE AL PANIFICIO MULINO MOLFETTA ALLA MAIL panmulinobianco@libero.it E IN 2 GIORNI AVRETE A CASA I PRODOTTI ORDINATI.

VISITATE LA NOSTRA PAGINA FACEBOOK

NOTIZIE DALL'AIMB

IL FOLKLORE DOMINICANO a cura di S. FALZONI

LE NUOVE DISCIPLINE FOLKLORE DOMINICANO E BACHATA DOMINICANA

In questo periodo di contrasti politici ed economici, di blocchi sociali e precaria situazione sanitaria, la cultura dell'arte continua ininterrottamente nel suo processo di evoluzione e divulgazione. A febbraio di quest'anno è nato infatti un nuovo progetto formativo per la riscoperta di un folklore che ci ha accompagnati nelle serate e nelle feste dagli anni '80 fino ad oggi.



L'Associazione italiana dei Maestri di Ballo AIMB, ha dato il benestare allo sviluppo di un percorso di formazione per esperti e insegnanti di Folklore Dominicano, ovvero il recipiente di ritmi e danze popolari che nel secolo XX ci ha portato a ballare la più conosciuta BACHATA.

L'AIMB, in qualità di organizzazione che coordina i maestri di Ballo in Italia, ha aperto le iscrizioni e la frequentazione dei

Progetti FOLKLORE DOMINICANO e BACHATA DOMINICANA, capitanato dal Maestro Juan Santana.

Juan Isidro Santana Torres, nato in Repubblica Dominicana ma residente in Italia dal 2001 è meglio conosciuto con il marchio "Santana Arte Danza", ove promuove una fusione tra l'arte e la danza all'interno dello scenario delle danze provenienti da Santo Domingo.

Folklorista e Coreografo di molte manifestazioni, Juan Santanaha rappresento il suo Paese in Italia sin dal 2006, come per esempio nelle occasioni degli spettacoli per la Fiera del Turismo ed in particolare ricordiamo la sua partecipazione alla Fiera Internazionale Expo 2015.

Il Maestro Santana è anche Direttore del gruppo Dominican Swing Company ed è creatore del primo Festival dedicato alla cultura dominicana a Milano chiamato "Dominicana tradizione e cultura".

Questo progetto risulta il seguito di altre iniziative, ovvero Juan è stato anche organizzatore del primo corso per maestri di ballo proposto all'interno del progetto intitolato "Sembrando Folklore Europa", ma non finisce qui. Ha partecipato ad eventi in Italia e all'estero, realizzando stage e conferenze sul ballo e la cultura dominicana, distinguendosi come esponente in prima linea della propria radice artistica di appartenenza.

Insegnante di ballo specializzato in balli tradizionali della Repubblica Dominicana, Santana promuove lezioni che comprendono folklore Afro dominicano, folklore con influenza spagnola, folklore taino, merengue e bachata, permettendogli di acquisire la carica di Assessore alla cultura del Consolato Dominicano a Milano e collaboratore di alcuni consolati dominicani in Europa.

All'interno della progettazione di diffusione culturale, sotto le ali dell'AIMB, Juan Isidro

Santana Torres è il COORDINATORE TECNICO NAZIONALE ed ha gli Obiettivi di diffondere l'arte e la cultura dominicana in tutte le loro espressioni lungo tutti i paesi dell'Unione Europea.

Saranno realizzati Seminari, Workshop e Conferenze, insomma Juan Santana e l'AIMB non lasceranno nulla a caso ma struttureranno un'intera rete di maestri specializzati e formati che divulgheranno la cultura dominicana su tutto il territorio europeo e non solo. Arte, Cultura e Folklore sono le parole d'ordine e quindi sono aperte le iscrizioni, affrettatevi ad informarvi presso l'AIMB, perché le classi sono già piene di allievi, futuri maestri.

Ci saranno i primi maestri livello bronzo a marchio AIMB in Italia a partire da questo Aprile 2021. Il percorso di studio prevede tre livelli obbligatori e un livello di specializzazione. I livelli proposti dal Coordinatore Tecnico Nazionale e dalla sua Commissione Tecnica Nazionale sono:

BRONZO, ARGENTO E ORO, per poi inoltrare lo studio in un livello, non obbligatorio, di specializzazione chiamato PLATINO. Il Livello platino prevede per il candidato la stesura di una tesi che dovrà ricoprire concetti di origine danzaria e musicale, strumenti, cultura della terra dominicana e le sue tradizioni. Il percorso che AIMB propone a questi nuovi progetti è una svolta decisiva al format europeo di studio. È un percorso strutturato affinché il nuovo maestro abbia le basi complete a 360° di quello che sia la disciplina e non solo passi da spiegare e portare in sala. Sicuramente un percorso di studio non difficile ma diverso. Questa diversità metodologica, psicologica e pedagogica sarà un lancio di grande professionalità per AIMB. Con la speranza che questi nuovi progetti travolgano il mondo del ballo, dei nuovi maestri e dei futuri maestri noi vi aspettiamo.

QUESTO SPAZIO È STATO GENTILMENTE
ACQUISTATO DAL COMITATO AIMB EMILIA
ROMAGNA PER TUTTO L'ANNO 2021,
CONTRIBUENDO ALLA NOSTRA INIZIATIVA.

A LORO VANNO I NOSTRI PIU' SENTITI

RINGRAZIAMENTI

IL PRESIDENTE NICOLA AMATO

IL DIRETTORE ANGELO MARIA VEGLIANTE



**NOLA VIA NAZIONALE DELLE PUGLIE 351 TELEFONO 081-5127177
CELL.375 6109416**



Feudal Car Zone

**OFFICINA
CARROZZERIA
GOMMISTA
MINICAR • AUTO • JEEP**

**VIA GREGORIO VII 249/A • 00165
ROMA**

**MOB. +39 3500320320
TEL. +39 06634346
FEUDAL.CAR@GMAIL.COM**

 La Voce della Danza

Prezzi Pubblicità

SPAZIO ROSSO EURO 45,00/ MESE
PER UN ANNO EURO 39,00 /MESE

PUBBLICITA'

SPAZIO BLU EURO 25,00 /MESE
PER UN ANNO 20 EURO MESE

PUBBLICITA'

SPAZIO NERO EURO 90/MESE
PER UN ANNO EURO 79/MESE

PUBBLICITA'

