



Danza aerea, uno sport non solo fisico: *“lavorando in quota, la concentrazione è fondamentale”*

Negli ultimi anni la danza aerea sta guadagnando terreno all'interno delle palestre come forma di allenamento innovativa e appassionante. Contrariamente alle classiche discipline fitness, questa forma di espressione artistica inizia a conquistare non solo gli amanti della danza e della ginnastica, ma anche coloro che cercano un modo unico e coinvolgente per mantenersi in forma. L'istruttrice del Cus Napoli, **Loredana Bosco**, con una carriera di 12 anni nella danza aerea, sottolinea la completezza di questo sport unico nel suo genere. Ogni lezione non è solo un momento di forza, flessibilità ed equilibrio, ma comprende anche una fase di riscaldamento e potenziamento funzionale. L'impiego di figure dello yoga e del pilates durante la sessione rende questo allenamento un'esperienza completa per il corpo e la mente. **“È un'ora e mezza di pausa dalla realtà, un modo per sfogare lo stress e concentrarsi su qualcosa di totalmente diverso. È anche uno sport mentale perché, lavorando in quota, mantenere la concentrazione è fondamentale. Alcune figure al nastro possono essere molto adrenaliniche”**, commenta l'istruttrice. Persone di ogni fascia d'età possono godere dei benefici di questa disciplina sportiva perché l'unico prerequisito è il desiderio di metter-

si in gioco.

Gabriella Ferraro fa parte delle corsiste di Loredana da ormai tre anni e riesce con grande forza di volontà a portare avanti allenamenti e percorso accademico. Frequenta, infatti, il **sesto anno di Medicina e Chirurgia** all'Università Federico II, e dopo la pandemia ha voluto cimentarsi con questo nuovo sport: **“una disciplina che aveva senso per le mie attitudini perché provengo dal pattinaggio e dalla ginnastica artistica. Avere una base può aiutare a conseguire prima i risultati degli allenamenti, ma non è sicuramente indispensabile”**. Quello che Gabriella in questi anni è riuscita a trovare soltanto nella danza aerea è **l'adrenalina e la forza di superare gli ostacoli**. D'altra parte, in uno sport di quota come questo, l'apprendimento passa anche per le cadute, quindi si acquisisce molta sicurezza in sé. Tra studio e sport la giornata di Gabriella è frenetica. La gestione delle tante attività le impone di ottimizzare il tempo, sfruttare ogni secondo. Per questo motivo spera di poter continuare con lo sport anche quando inizierà ad esercitare la professione: **“non sarà semplice, ma non lo è stato nemmeno lavorare, studiare e fare sport tutto insieme, quindi mai dire mai”**.

Anche il percorso che ha portato **Bianca Rosiello** alla dan-

za aerea è passato per la ginnastica artistica. Studentessa al **quinto anno di Giurisprudenza** all'Università Federico II, ha iniziato al Cus grazie all'esperienza positiva di un'amica, favorita poi dalla vicinanza della palestra a casa. **“La cosa che mi colpisce di più di questo sport è che, oltre alla preparazione fisica generale, si sviluppa anche un lato più artistico. La nostra insegnante è bravissima e ci spinge sempre ad andare oltre quelli che crediamo essere i nostri limiti”**, afferma.

E ad andare oltre i propri limiti, ma soprattutto oltre i pregiudizi su una disciplina spesso ritenuta più di interesse femminile, è stato **Fabrizio Froncillo**, quota azzurra del gruppo. **“Ho praticato per diversi anni karate, ma volevo dedicarmi ad uno sport che prevedesse un uso più intenso del corpo. Tramite un'amica, ho fatto la lezione di prova e mi è subito piaciuta la disciplina. In particolare, mi piace come la quota diventi uno spazio in cui giocare con la mente e con il corpo; il tempo sembra fermarsi”**, racconta. Dall'esterno, la danza aerea sembra soprattutto uno sport di braccia e muscoli, si sottovaluta l'elemento mentale che è invece una parte importante della disciplina. **“Tutto deve bloccarsi, il tuo unico partner diventa il tessuto. Inoltre, l'elasticità che ho sviluppato a livello fi-**

Flash

Assemblea. Mercoledì 29 novembre si terrà, alle ore 18.30, l'Assemblea straordinaria dei Soci Cus Napoli. La riunione si terrà presso gli impianti del Complesso Polisportivo Universitario di via Campagna. All'ordine del giorno modifiche statutarie.

Nuoto. Promo dedicata agli iscritti che praticano il nuoto libero. Fino al 30 novembre chi acquista due abbonamenti da 12 ingressi riceverà uno sconto del 10% sul costo del secondo abbonamento. L'agevolazione si estende anche a quanti hanno già sottoscritto un abbonamento nei primi giorni del mese di novembre.

Campionati assoluti regionali di tennis

Aperte le iscrizioni per i prossimi Campionati assoluti regionali di tennis sul sito di Federtennis. Le categorie in cui è possibile gareggiare sono Singolo maschile e Singolo femminile, entrambe con un montepremi in denaro. Le finali si giocheranno l'8 dicembre e l'evento è aperto anche, e in particolare, ai giovani studenti-atleti universitari. A sponsorizzare l'evento, infatti, anche le Università Federico II, Parthenope, L'Orientale e Suor Orsola Benincasa.



sico la ritrovo anche dal punto di vista mentale. Sento, infatti, che da un anno a questa parte ho imparato a lasciarmi andare di più alle cose”. A tutti i curiosi che si fanno bloccare dall'idea che, ancora, esistano esperienze solo per maschi e per femmine, Fabrizio dice: **“la danza aerea è uno sport che prepara moltissimo a livello fisico, non ha nulla in meno rispetto ad altre discipline total body. Seppure la storia della danza aerea sia legata di più alle donne, tutti dovrebbero sentirsi liberi di provare questo sport e scoprirne invece l'adrenalina che trasmette”**.

Agnese Salemi