



Il corpo
Come in passerella
Il successo del Voguing
che ricorda Madonna

23

Camminare e (un po') sfilare

Voguing

Il ballo con le movenze lanciate da Madonna resta popolare e si trasforma in gara

di **Letizia Rittatore Vonwiller**

Toccasana per la mente e la concentrazione, fa muovere i muscoli di braccia e gambe intervallandoli con pose plastiche. È il Voguing, la nuova danza che piace: fa il verso alla camminata e alle movenze delle modelle in passerella o durante uno scatto fotografico. Il Voguing — il termine viene da Vogue, anche se con il magazine non ha nulla a che fare — nato negli Anni '80 nei locali gay di Harlem, ha avuto una grande notorietà con il video della canzone *Vogue* di Madonna (1990) e grazie a estimatrici famose, come Beyoncé e Britney Spears. Oggi continua a essere ballato in tutte le città americane, anche se si è evoluto in diversi stili.

Trova la sua massima

espressione nelle gare organizzate nei locali di ballo. Queste competizioni hanno come protagoniste le House, gruppi di danzatori affiliati insieme, che si sfidano in battle. Questo mondo è stato raccontato in documentari, come *Paris is Burning* (1990) e *KIKI* (2017), e reso popolare anche dalla serie televisiva, *Pose* (2018). Ora, anche grazie a Barbara Pedrazzi, in arte La B. Fujiko Ninja, ballerina modenese che a New York ha studiato con maestri come Archie Burnett, il Voguing è sbarcato in Italia. «Ho avvertito che le dinamiche e gli elementi tecnico-performativi erano nelle mie corde, che questo era lo stile di danza che più mi apparteneva e mi rappresentava». Nel Voguing è il corpo a parlare: le esibizioni si basano soprattutto sulle velocissime sequenze di movimenti delle mani e, a volte, sul susseguirsi di figure acrobatiche. Le ragioni che hanno reso il Voguing molto cool è che possono farlo tutti, si ha la

sensazione di divertirsi, si acquisisce grazia, espressività nei movimenti, flessibilità e una migliore postura, oltre a bruciare calorie.

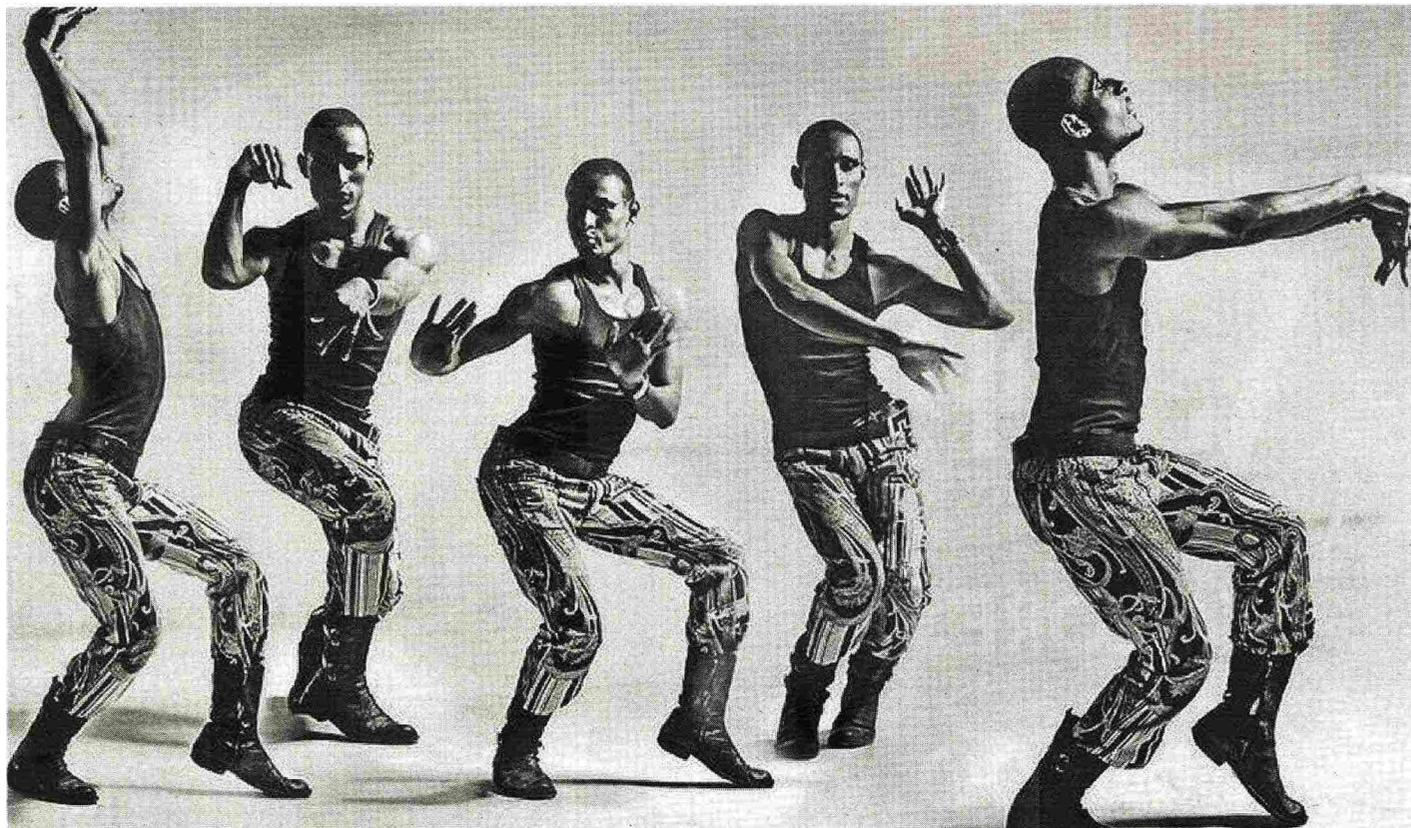
Ci sono vari stili di Voguing: Old Way, con pose accompagnate da musica disco, New Way, con movimenti rigidi e geometrici a cui si aggiunge lo stretching.

«Il Vogue Femme è il mio preferito. I passi spesso presi in prestito dalla danza classica e moderna, sono fluidi ed esageratamente femminili», spiega Barbara Pedrazzi che insegna al Moma Studios, anche in corsi accademici, all'OrmarsLab di Milano e organizza workshop in giro per il mondo.

Il Voguing si basa su sei elementi. *Arms*: le braccia e le mani del ballerino raccontano una storia, eseguono gesti geometrici e rapidi. Sono l'elemento più espressivo delle performance: sulla precisione e la velocità di queste mosse si gioca l'interazione tra gli sfidanti delle battle.

Runway: tipologia di passi che riproducono la *catwalk*. Nelle competizioni vince chi si avvicina di più all'incedere delle modelle. *Duckwalk*: camminata eseguita restando accovacciati in equilibrio sulle punte dei piedi. *Spin*: giravolte veloci su se stessi. *Dip*: cadute al suolo. *Floor performance*: parte di coreografia di voguing sul pavimento con una grande apertura delle gambe. «Ho un pubblico che va dai 19 ai 35 anni, tra cui anche modelle e ballerine. Non ci sono divieti o controindicazioni. Gli ultimi 5 minuti della lezione sono dedicati alla sfilata, per lavorare sull'autostima e convincersi di avere una personalità», conclude Barbara.

Se poi si diventa esperte, si può partecipare alle *ball*, come quella che è stata appena organizzata a Milano (The Scandalous Ball, la quarta edizione) proprio da Barbara, dove partecipanti di tutto il mondo si sono sfidati sotto lo sguardo dei giudici icon internazionali.



Le pose

Nell'immagine, i diversi movimenti di un ballerino di voguing durante una coreografia della danza diventata nota anche con la clip di «Vogue» di Madonna (foto sotto)



Le braccia e le mani raccontano una storia con gesti rapidi e geometrici. A fine lezione si simula una passerella per crescere l'autostima

Ispirazioni

Con il **voguing** si mescolano e reinventano vari stili di danza. Il **waacking**, nato a Los Angeles, si ispira al cinema e vuole raccontare una storia, esprimere emozioni ispirate dalla musica disco anni '70 e '80. Il **locking** con musica funk o soul: a un certo punto ci si blocca (lock) poi si riprende a ballare. Il **popping** racchiude molti stili, fra cui la robotica e l'ondeggiamento



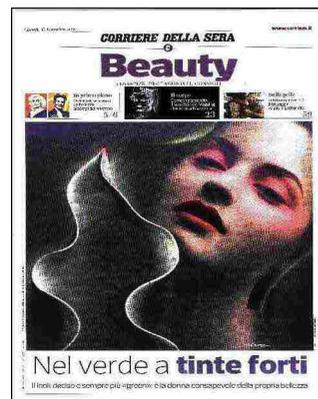
La medicina estetica

Le tecniche che rimodellano

Per il rimodellamento della silhouette — spiega Maria Gabriella **Di Russo** idrologo e medico estetico a Milano e Formia — adesso ci si avvale di un protocollo che si basa su sedute di mesoterapici a base di meliloto, carciofo, carnitina e silicio organico alternate o associate a carbossiterapia, oltre che ad assunzione di aminoacidi essenziali. Un protocollo, da fare sempre sotto controllo medico, per braccia addome fianchi e cosce, con risultati immediati, con sedute di

«mantenimento» sottolinea l'esperta. «La carbossiterapia — aggiunge —, somministrazione di anidride carbonica, migliora la circolazione con azione brucia grassi e rimodellante. I mesoterapici intervengono sulla flaccidità, sulla cellulite e sulla ritenzione idrica stimolando il sistema di drenaggio linfatico. L'uso regolare di aminoacidi essenziali permette di ottenere una pelle più elastica, una diminuzione dello stress ossidativo, e un miglior tono cutaneo».

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.