



Esprime tutta la sua incontenibile vitalità ballando e proponendo la «zumba», l'ultima novità in tema di danza e benessere. Si tratta di una combinazione di salsa, merengue e rumba, affrontate come una lezione di aerobica, tecnica che ha imparato dopo lunghi soggiorni a Cuba e in altri paesi caraibici. Sandra Schweitzer, triestina, scoprì molto presto la sua innata vocazione per i ritmi

Sandra Schweitzer ha costruito una carriera sulla sua passione per la danza, coltivata fin da quand'era bambina

«Gio», una vita per il ballo: dal jazz al ritmo dei Caraibi



Sandra Schweitzer

più scatenati. «Avevo una zia ballerina di tango – ricorda – e già a sei anni mossi i primi passi. Nel 1985 cominciai lo studio della danza classica. Ma fu un breve periodo e passai presto alla danza jazz. Successivamente studiai per cinque anni balli latino americani in coppia, cha cha cha, rumba, jive, paso doble, samba e tango argentino».

Nel 2000, dopo un periodo di studio a Cuba, conseguì un attestato di «salsa cubana» e «son cubano» all'Istituto Superior de Arte de La Habana. Nel 2004 partecipò a uno stage con

l'istruttore di aerobica hip hop e salsa, oltre che coreografo di Shakira, il colombiano Beto Perez al Festival del Fitness di Rimini, conseguendo l'attestato di insegnamento inventato proprio da Perez sulle spiagge di Miami: la «Zumba Fitness», l'aerobica che gioca con i ritmi latini.

«La zumba – spiega – unisce ai benefici effetti di una lezione di aerobica a basso impatto, il dinamismo delle danze sudamericane, proponendo continue e repentine variazioni di ritmo che, aumentando e diminuendo in continuazione la frequenza cardiaca, migliorano la resi-

stenza aerobica di chi pratica. I passi proposti – sottolinea – tipici delle danze caraibiche, sono efficaci per tonificare la muscolatura dell'addome, delle gambe e i glutei, e modellare il punto vita e le braccia in modo divertente». La carriera di Sandra, che nel mondo della danza scelse come cognome d'arte quello di Gio, si è sviluppata lavorando sia da sola che con gruppi cubani e brasiliani in qualità di ballerina e animatrice in varie città e località come Nassfeld in Austria, Vicenza, alla discoteca «Alla Corte degli Aranci», a Cortina d'Ampezzo, all'isola d'Elba,

a Bibione, nell'isola di Formentera.

A Trieste ha sfilato più volte al ritmo di samba afro, con il gruppo di percussioni «Gres Unidos do Berimbau». «Fra le mie collaborazioni – aggiunge – ritengo importante quella con la danzatrice del ventre Naadirah, con la quale ho creato un nuovo stile tra la danza orientale e la samba, l'oriental caribe. Aver vissuto spesso ai Caraibi mi ha permesso di assimilare non solo la tecnica, ma anche e soprattutto di capire lo spirito che anima questi popoli quando ballano».

Ugo Salvini