

IMPARARE LA SENSUALITÀ  IL FENOMENO DEI CORSI HOT

# IN PALESTRA MI TOLGO LA TUTA E MI METTO IN GUÊPIÈRE

**NON SOLO BURLESQUE, MA ANCHE SEXYCHAIR, DANZA DEL PALO E CARDIOSTRIP: È BOOM PER GLI ESERCIZI CHE UNISCONO FITNESS E SEDUZIONE. PERCHÉ AIUTANO A TENERSI IN FORMA... CON UN OCCHIO ALLE FORME.**

DI MICOL BOZINO RESMINI

**S**ensuali si nasce o si diventa? L'enigma, tutto femminile, sembra aver trovato una risposta: la seduzione è un'arte e, come tale, ha bisogno di un po' di apprendistato. La prova è nel successo che stanno incontrando i tanti corsi improntati a una sana e robusta sensualità, tutti fioriti negli ultimi mesi. Un successo immediato, grazie anche all'improvviso boom di show un tempo considerati di nicchia, come il burlesque. Alle seguaci di Dita von Teese, infatti, oltre che lezioni specifiche (per esempio i seminari di seduzione e di burlesque dei negozi My Yo Yo, info: [www.my-yoyo.it](http://www.my-yoyo.it)) e un film già in sala, *Burlesque*, protagonista Christina Aguilera, presto sarà dedicato un talent show: *Lady burlesque*, in onda dal 25 marzo su Sky uno (vedere il riquadro nella pagina a lato).

L'offerta è varia anche per chi non aspira a diventare una pin-up: ci sono stage di spogliarello, seminari di lap o pole dance, nuove discipline come il cardiostriptease, fino ad arrivare a pratiche che non puntano tanto a giocare con il proprio fisico, quanto con la propria autostima, come i corsi per diventare una webcam girl, o



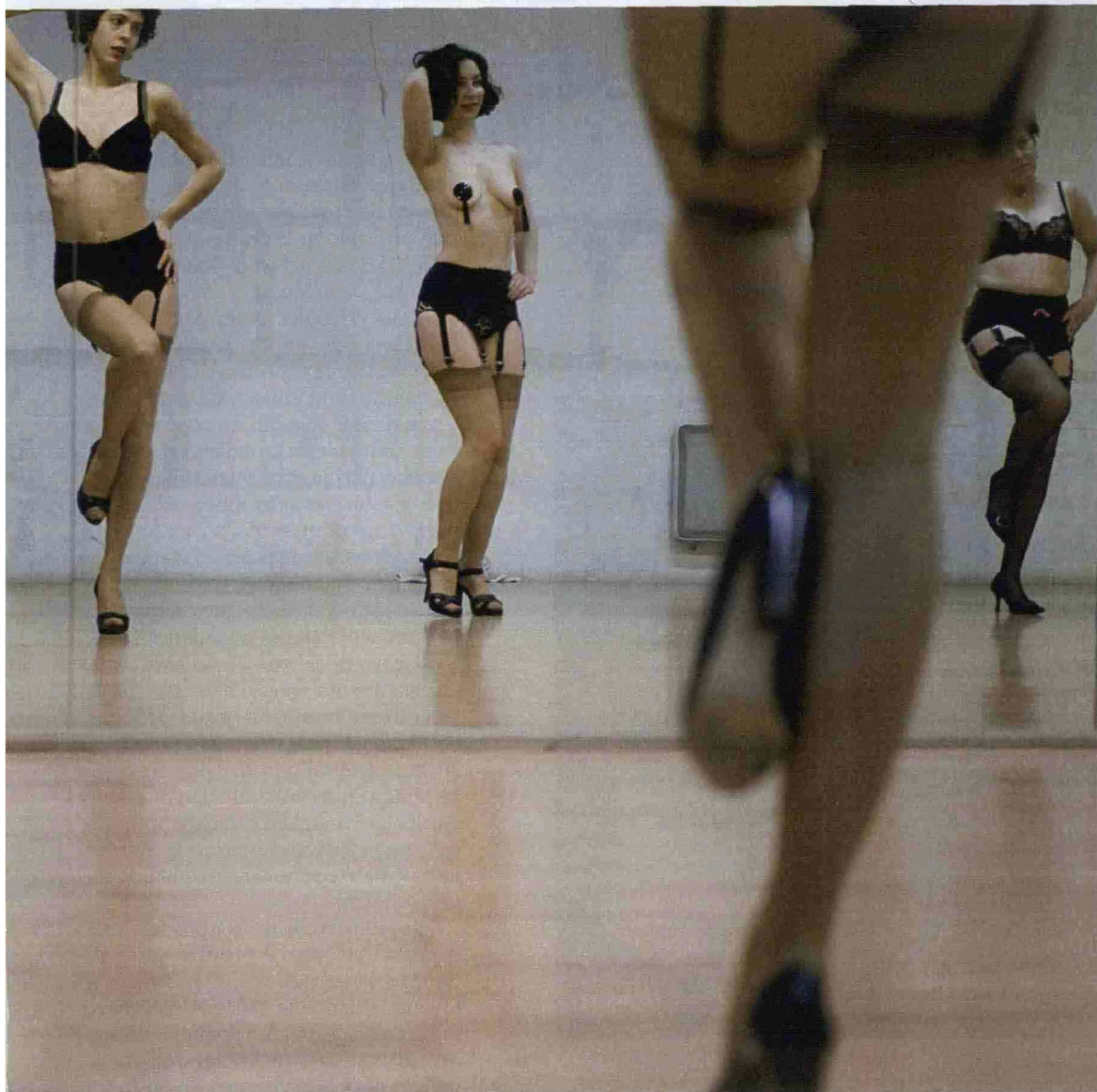
JOHN DAVIS

**POLE DANCE** Consacrata dal Cirque du soleil, la disciplina che tonifica e sensualizza verrà presentata all'apertura delle Olimpiadi di Rio.



www.ecostampa.it

**BURLESQUE** Lo show rilanciato da Dita von Teese e dall'omonimo film con Christina Aguilera è sempre più popolare.



MATTEO PELLEGRINUZZI

**HO UN TALENT PER LA LINGERIE DI PIZZO**

Dopo avere conquistato i locali di New York e Parigi, il burlesque sbarca in tv. E a giudicare dalle candidature (oltre 1.000 in poche settimane) rischia l'exploit. Parte il 25 marzo su Sky uno il talent show *Lady burlesque*. Conduce Giampaolo Morelli (*L'ispettore Coliandro*), in giuria Eve La Plume, regina italiana del burlesque, e Alessandro Casella, tra i primi a importare da noi la disciplina, affiancati ogni settimana da una star internazionale. Ridotte a 60 attraverso i casting tradizionali e web, le aspiranti burlesquer

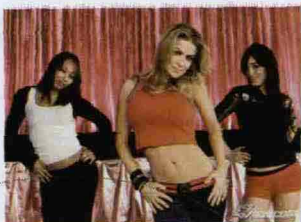
parteciperanno a quattro workshop, in onda dall'11 febbraio, dove tra prove di seduzione e coreografie ammiccanti verranno selezionate 16 finaliste. Da queste, nella puntata speciale dell'11 marzo, usciranno le 10 concorrenti del reality, che si sfideranno per 10 puntate a colpi di look e «teasing» per costruire un'esibizione piccante e ironica.

Intanto, il 18 e 19 febbraio, *Lady burlesque* sarà al T35 di Milano per il Milan Burlesque award, la prima kermesse dedicata alla burlesquemanìa. *Costanza Rizzacasa*



IMPARARE LA SENSUALITÀ IL FENOMENO DEI CORSI HOT

**SEXYCHAIR** È un vero corso di danza attorno a una sedia. Si divide in 20 minuti di riscaldamento e 40 di coreografie.



**CARDIOSTRIPTEASE**

L'ex bagnina di «Baywatch» Carmen Electra (in primo piano) è protagonista di un corso in dvd di successo.



con la fantasia, come le lezioni di «soft bondage». Superati gli imbarazzi, c'è un mondo da scoprire.

In principio fu la pole dance, letteralmente la danza del palo. Resa celebre da star come Demi Moore in *Striptease* o Kate Moss nel video dei rocker White Stripes *I just don't know what to do with myself*, è stata consacrata dal Cirque du soleil con *Zumanity*, show tuttora in scena a Las Vegas, dove è possibile ammirare la due volte campionessa mondiale Felix Cane. Rispetto alla più chiacchierata lap dance, la pole è una vera disciplina. «Piace per il desiderio di uscire dalla routine delle palestre e riscoprire la propria sensualità imparando a giocare con il proprio corpo» sostiene Simona Nocco, presidente della Federazione italiana pole dance (info: [www.federazioneitalianapoledance.com](http://www.federazioneitalianapoledance.com)). Questa attività ha così successo che la federazione brasiliana organizzerà una esibizione di pole dance per la festa di apertura delle Olimpiadi di Rio del 2016. La tenuta necessaria all'allenamento è particolare: maglietta, microshorts (la pelle nuda serve anche per creare l'attrito indispensabile per restare in equilibrio sul palo) e tacchi.

Sempre i tacchi sono i protagonisti di sexychair, vero e proprio corso di danza (da segnalare due indirizzi: a Milano, Milan Pole dance studio, [www.milanpoledance.com](http://www.milanpoledance.com); a Roma, workshop organizzati da Titty Tamantini, [www.tamantini-polexgym.com](http://www.tamantini-polexgym.com)) diviso in un riscaldamento di 20 minuti seguito da 40 minuti di sexycoreografia con una sedia, adatto ad allieve di tutte le età.

«Tutte le donne sono inizialmente un po' rigide» racconta l'insegnante canadese Krystal Arbia «ma nel 90 per cento dei casi dopo la prima lezione diventa una sfida personale. Imparano a muoversi in modo diverso: il corpo migliora, cambia il modo di camminare e questo ha un notevole impatto sull'autostima».

**PER NON FARE FIASCO, ASCOLTA FISCHIETTO**

«Sto facendo della mia vita il più grande show». Si piace Janet Fischiotto, 24enne burlesque girl italiana di fama internazionale, ingaggiata dall'agenzia Voodoo de Luxe (per i corsi, vedere [Voodoodeluxe.com](http://Voodoodeluxe.com)). «Per diventare una performer a qualsiasi livello bisogna percepire il burlesque come un desiderio forte, un'emergenza artistica, e sapersi compiacere dello sguardo altrui. Farlo male significa creare imbarazzo e scendere nella volgarità di un banale striptease». Consigli pratici per una principiante? «Basta poco per un'esibizione in casa:

giarrettiere, un corpetto e scarpe sexy. E un concetto ben chiaro in testa: nel burlesque la bellezza aiuta, ma non è tutto. In quest'arte bisogna valorizzare i pregi del proprio corpo. Hai la pelle vellutata? Accarezzati. Hai un sedere importante? Fallo ondeggiare».



**IN LINGERIE PRIMA DELLA PRIMA**

A lato, lo show presfilata del marchio di intimo Triumph all'anteprima italiana del film *Burlesque*. Sopra, la protagonista Christina Aguilera in una scena della pellicola. (G.S.)

→ EXTRA

142 PANORAMA 17 febbraio 2011

## IMPARARE LA SENSUALITÀ IL FENOMENO DEI CORSI HOT

Creedere in se stesse: una qualità da webcam girl. Perché, dunque, non impararle i loro trucchi? A metterli nero su bianco ha pensato Giuseppe Santo, ex agente pubblicitario, ora blogger e autore del libro *Signorina webcam girl* edito dalla Lampi di stampa. «Nel mio manuale inserisco tecniche di visualizzazione» spiega l'autore «che servono per dare un imprinting all'inconscio e avere una differente percezione di se stessi. Una donna non deve necessariamente essere bella: il problema nasce dall'incapacità di immedesimarsi in un determinato ruolo».

In questo caso l'allenamento, più che il corpore sano, ha come obiettivo quello di creare una mens sana. Niente sudore e (pare) con grandi risultati: «Dopo un mese di

esercizi» garantisce Santo «il subconscio assorbe le informazioni ricevute e si cala nel personaggio: una tecnica che può essere utilizzata anche per altri ruoli o a fini professionali».

Un allenamento semplice, da fare a casa, adatto a chi, per pudore o comodità, preferisce andare a scuola di eros restando tra le mura domestiche senza rinunciare a tonificare il fisico è il corso di cardiostriptease, un training cardiovascolare che ha tra le sue adepti stelle di Hollywood come Tery Hatcher, Lucy Liu, Christina Applegate e per ambasciatrice Carmen Electra.

L'ex bagnina di *Baywatch* è infatti la protagonista del corso in dvd di grande successo *Carmen Electra's Cardio Strip-tease* in vendita su Amazon.com. L'allenamento, inventato

dal fitness guru americano Jeff Costa, promette di far perdere peso, potenziare la muscolatura e rassodare le parti del corpo più colpite dalla cellulite. Non solo: gli esercizi, secondo Costa, aiutano le persone a sentirsi belle, indipendentemente dalla loro taglia.

Puntano invece sull'esperienza individuale le iniziative del negozio milanese Angeli-que DeVil ([www.angelique-devil.com/it](http://www.angelique-devil.com/it)). Obiettivo: dare alle donne la possibilità di trovare la propria chiave sensuale. Due le esperienze più interessanti: Sex drinks and friends e Sensual fashion set. Il primo pacchetto prevede un aperitivo fra amiche o con il partner con tour «educativo» alla scoperta delle nuove frontiere dell'eros: dalla lingerie più stuzzicante all'ultimo modello di sex toy. Il secondo, invece, dopo un

adeguato styling e l'intervento di un hair and make-up stylist, offre la possibilità di vestire per un giorno i panni, pochi, di modella davanti all'obiettivo di un fotografo professionista per uno shooting senza veli, comprensivo di postproduzione.

Ma addentrandosi in questo mondo si scopre che c'è ancora spazio per proposte più audaci, come le lezioni di soft bondage. Ovvero: la sottile arte di legare il proprio partner. Molti i siti web sull'argomento, ma non solo: il negozio Alcova di Roma ([www.alcova.biz](http://www.alcova.biz); tel. 066864118) organizza periodicamente un ciclo di sei lezioni da frequentare settimanalmente, da soli o in coppia, con tanto di corde in omaggio per esercitarsi a casa. ■