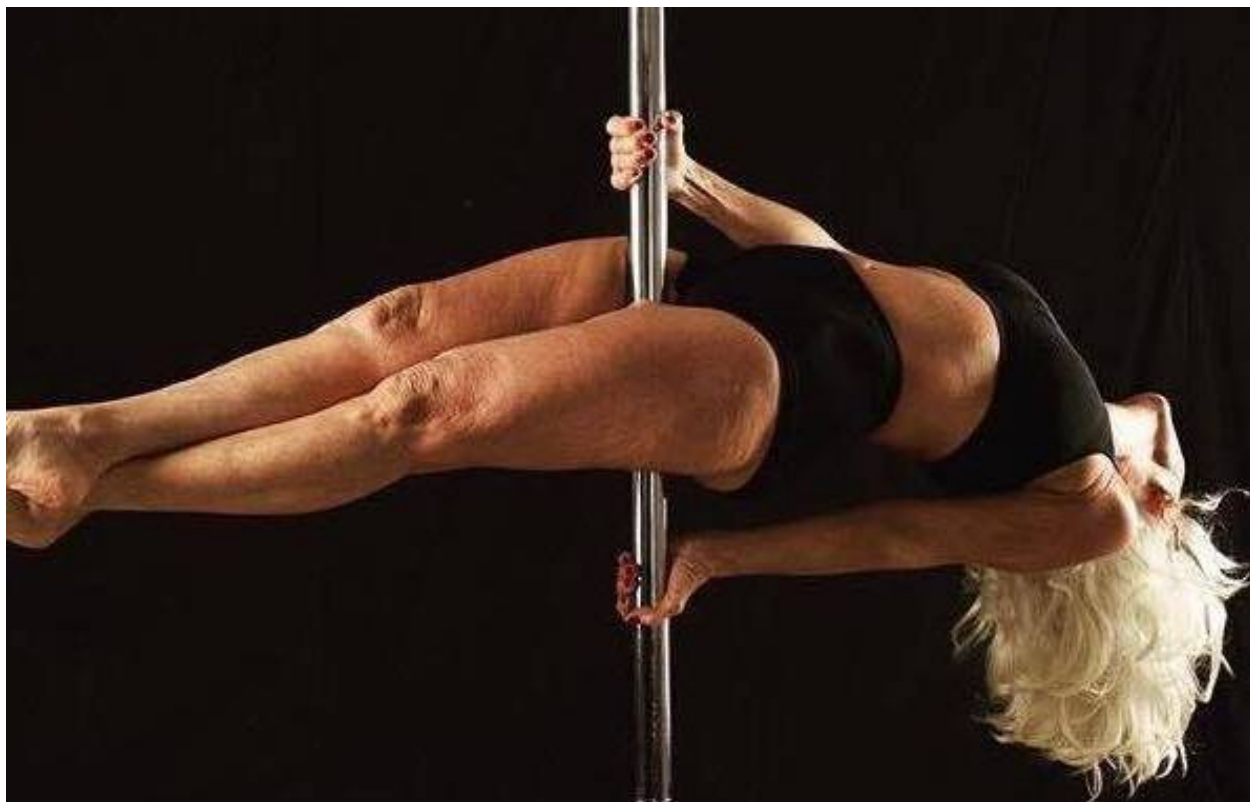


# "Tenere il fisico attivo per non spegnere la mente": il segreto di Idanna, pole dancer di 74 anni

Data: Invalid Date | Autore: Ilaria Bertocchini

---



**TORINO, 27 MARZO** -"Il meglio di me lo do quando sono attiva, perché solamente ciò che si raggiunge con fatica gratifica!". Questa una delle tante frasi dette da Idanna Valier con la sua voce squillante che trasmette tanto buon umore ed energia travolgente. Pole dancer di 74 anni, sembra non farsi fermare da niente. Soprattutto l'età, per lei, non può essere una scusa: la pole dance aiuta fisico, mente e cuore.[MORE]

## **Di cosa si tratta ed esistono dei requisiti per poterla praticare?**

"La pole dance è un mix di ginnastica e danza con la pertica, è uno sport che richiede molta elasticità, flessibilità e un enorme impegno fisico. Per questo motivo, durante l'allenamento i primi 25 minuti sono dedicati al riscaldamento, che prepara i muscoli ai grandi sforzi che saranno richiesti nella parte successiva. Nel riscaldamento, per esempio, vengono svolti anche diversi esercizi in coppia per aumentare la divaricazione delle gambe. In questo caso, la predisposizione fisica, oltre a un buon riscaldamento, aiuta senz'altro."

## **Cosa ti ha fatto avvicinare alla pole dance?**

"Sono sempre stata una sportiva, negli ultimi venticinque anni ho frequentato la palestra con una regolarità di anche quattro volte a settimana, facendo qualsiasi tipo di sport come spinning, G.A.G,

Total body o TRX. Una sera, nel luglio 2015, mio figlio a cena mi ha parlato di una sua amica, Natalya Ryzhikh, che aveva appena aperto una scuola di pole dance a Torino, la Turin Pole Dance Studio. Mi ha suggerito di provare e sono andata. All'inizio Natalya pensava che avrei mollato e anche io non sapevo se avrei potuto farcela: adesso è la mia insegnante da quasi quattro anni! Ho addirittura lasciato la palestra del tutto, perché diventata per me noiosa, e mi sono concentrata esclusivamente sulla pole dance, andando al centro due o tre volte a settimana. È uno sport talmente coinvolgente, al livello muscolare in primis, che quando esci dall'allenamento ti senti leggera come una farfalla! La grazia di questo sport fa sì che il corpo affronti bene qualsiasi tipo di sforzo. Mi è persino passato il male alla cervicale!"

### **Qual è il momento più bello per te quando pratichi questo sport?**

"Quando riesco a fare una presa particolare, dopo tanto allenamento. Se una cosa è troppo facile non c'è soddisfazione, mentre tutto ciò che ottengo con fatica è per me estremamente gratificante!"

### **Cosa pensi andrebbe fatto per far conoscere di più questo sport in Italia?**

"Fortunatamente adesso è uno sport che inizia a farsi conoscere. La mia insegnante, quando aveva aperto aveva 3-4 allieve al massimo. Adesso, è spesso costretta a dire di no, perché, nonostante in palestra ci siano 9 pali e ci sia anche alternanza nell'allenamento che permette di avere anche qualche allievo in più a lezione rispetto al numero delle pertiche, il numero di richieste è davvero elevato. Sta persino pensando di cambiare sede. Sono sempre di più le persone che si incuriosiscono e vogliono provare. Anche qualche ragazzo ha deciso di unirsi a noi!"

### **Qual è il tuo consiglio a chi dice di non fare una cosa perché 'non ha più l'età'?**

"Le donne alla mia età sono spesso nonne: si occupano di tutta la famiglia, soprattutto dei nipotini e trascurano sé stesse. Quello che dico sempre è di non trascurare mai sé stessi: se non ami te stesso, non puoi essere utile all'altro. Lo sport aiuta molto in questo senso e penso che diventi ancora più essenziale dopo i cinquant'anni, quando il corpo inizia davvero a cambiare, e di conseguenza influisce sulla mente e sull'umore. È importante quindi tenere il proprio fisico vivo e attivo per non spegnersi totalmente. Ovviamente per fare la pole dance bisogna essere di base molto allenati, e avere una resistenza al dolore per via dei lividi che ti vengono durante i primi mesi di allenamenti. Ma non importa che tutti facciano sport impegnativi, basta partire dalla ginnastica dolce. La scusa di "essere sempre di corsa" e quindi fare già sport non funziona: il corpo va mosso tutto. E più sei anziano, più devi muoverti. Non essere pigri è il primo step!"

L'energia e la vitalità di Idanna sono immortalate anche su Instagram. Visita l'account @idannavi per essere cointinualmente di buon umore!

**Ilaria Bertocchini**

---

Articolo scaricato da [www.infooggi.it](http://www.infooggi.it)

<https://www.infooggi.it/articolo/tenere-il-fisico-attivo-per-non-spegnere-la-mente-il-segreto-di-idanna-valier-pole-dancer-di-74/105784>