

**MD** POSSO AIUTARTI?

**STILI DI VITA**



**GLI APPUNTAMENTI**

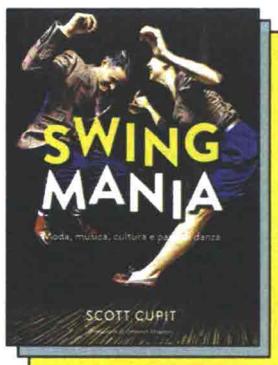
**Il locale** A Milano c'è lo **Spirit de Milan**, un ex spazio industriale dove il sabato sera si balla swing con musica dal vivo. Ospita anche il festival **Swing'n'Milan** ([www.spiritdemilan.it](http://www.spiritdemilan.it)).  
**L'evento** A Torino, da giugno, parte l'appuntamento estivo **Lindy on the road**, in Piazza Castello (gratis, tutti i mercoledì, [www.dustyjazz.com](http://www.dustyjazz.com)).  
**La dancing community** È quella di **Spirit of St. Louis** a Roma: organizza progetti, eventi e concerti ([www.spiritroma.com](http://www.spiritroma.com)).

100

**Tendenza**  
**Lindy hop**

Sullo schermo e in pista, c'è un gran ritorno del ballo swing nato alla fine degli anni Venti. Perché, oltre a far bene al fisico (e allo spirito), è divertente, piace agli stilisti e ha un colonna sonora irresistibile

di Vera Caprese   



**IL LIBRO DA LEGGERE**

Non solo un ballo ma uno stile di vita. È la storia raccontata nel libro **Swing mania: moda, cultura e passi di danza** (Logos), un viaggio attraverso gli scatti d'epoca al Savoy Ballroom, la storica sala da ballo di Harlem, gli aneddoti sul mitico ballerino Frankie Manning, fino ai consigli di moda, trucco e "parrucco" per un look vintage impeccabile.

**IL LOOK GIUSTO**

A fare impazzire non sono solo i ritmi contagiosi ma anche gli outfit rétro: cerchi una gonna a ruota oppure un paio di sandali da ballo anni venti? Trovi tutto sul [thelindyshop.com](http://thelindyshop.com), il sito di shopping dedicato ai lindy hoppers, con vestiti per lei e per lui, gioielli e accessori.



**LA GUIDA**

[WWW.SWINGPLANIT.COM](http://WWW.SWINGPLANIT.COM) È L'AGENDA ONLINE PIÙ COMPLETA: UN CALENDARIO CON TUTTE LE DATE DEI FESTIVAL, LE GARE, LE SERATE E I WORKSHOP IN PROGRAMMA IN ITALIA E NEL MONDO.

**I PASSI BASE**

La prima mossa che ti insegnano è il triple step, tre piccoli passi a destra e a sinistra, ma ci sono anche il bounce, lo swing out e lo sugar push. Se vuoi imparare, prova i corsi gratis su [lindyhopmoves.com](http://lindyhopmoves.com) dove trovi i videotutorial per principianti ed esperti. Preferisci una lezione a tu per tu con l'insegnante? Su [www.swingfever.it](http://www.swingfever.it) c'è l'elenco delle scuole con i corsi in tutta la Penisola.

MONDADORI FOTO (3) / ZUMA MONDADORI PORTFOLIO / GETTY

[WWW.DONNAMODERNA.COM](http://WWW.DONNAMODERNA.COM)



Lindy hop nasce nel 1927 al Savoy, la sala da ballo dove si incontravano gli abitanti più poveri di Harlem. Si balla prevalentemente in coppia ma esistono anche passi da eseguire da soli.

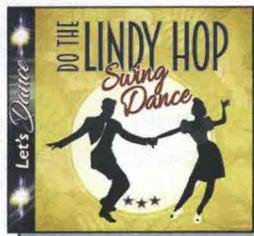
**Quasi come una lezione di fitness**

Non solo socializzazione e divertimento, il Lindy hop ha anche un'azione rassodante e anticellulite. «Questa danza prevede passi saltellati e rapidi e permette di attivare efficacemente la circolazione, stimolando il reflusso venoso e linfatico» spiega Sabina Todaro, direttrice della Scuola di danza Il Mosaico di Milano. In più, con questo ballo si suda molto e, attraverso l'esercizio aerobico, si eliminano le tossine e si tonifica la muscolatura, soprattutto quella di gambe e glutei. Ma lavorano molto anche gli addominali». In generale, in un'ora di ballo si possono bruciare dalle 250 alle 350 calorie.

SERENA ALLEVI

**IL RITMO VINTAGE**

Sei pronta a cominciare a ballare? Il nuovo cd Lindy hop - Swing dance (Zyx Music) è la colonna sonora perfetta: 17 tra i più irresistibili brani swing, interpretati dalle star più famose degli anni Trenta. Da Duke Ellington a Count Basie, da Lionel Hampton a Ella Fitzgerald.



**LA NUOVA SERIE**

Si chiama *Alive&Kicking* ed è appena arrivato su Netflix: un documentario che esplora la cultura dello swing dancing, dalla nascita del Lindy hop fino ai giorni nostri. Protagonisti un gruppo di ballerini professionisti che, tra allenamenti e festival internazionali, raccontano la loro passione per un ballo pieno di gioia ed energia che sta contagiando il mondo.



No. 21



ALEXANDER MCQUEEN



OSCAR DE LA RENTA