

**Il fenomeno**

-  È praticato in 110 mila sedi di 125 paesi
-  Sono 12 milioni le persone nel mondo appassionate di Zumba
-  Include 13 diversi stili di danza
-  Nasce alla metà degli anni 90 in Colombia, dal genio di Beto Perez
-  Dal 1999 viene esportato negli Stati Uniti
-  Nel 2004 dei Dvd Zumba vengono vendute milioni di copie in 30 paesi



CONSUMERS.IT

Il guru Beto Perez: tanti programmi per approcci diversi alla disciplina. Il corpo ha un linguaggio universale

«Coinvolgiamo nonni e nipoti Ecco il segreto»



Beto Perez, ideatore di Zumba

Beto Perez, creatore di Zumba, qual è lo spirito di questa disciplina?

«L'aspetto principale è il linguaggio universale del corpo che può arrivare ovunque e coinvolgere tre diverse generazioni: nonni, genitori e figli».



# Balla che ti alleni

*Fitness ai ritmi latinoamericani, Zumba conquista l'Italia: negli Usa 12 milioni di fan*

di Isabella Pascucci

ROMA - Ritornare in forma e riacquistare serenità interiore ed energia con programmi di tonificazione sposati a danze dal sapore latino e dal gusto esotico e internazionale, allenandosi anche con Wii e Playstation: non è un sogno, è Zumba.

Nato in Colombia a metà degli anni 90 e diffusosi dagli anni 2000 negli Stati Uniti, in Gran Bretagna e poi, poco alla volta, in 125 paesi del globo, Zumba fitness annuncia la sua rivoluzione italiana, partendo da una base di 50.000 praticanti in rapida crescita. Come racconta l'istruttrice Vi-

cky Zagarra, «quando ho iniziato a insegnare nel vostro Paese, mi sono trovata con classi di due persone: mi veniva da piangere perché Zumba è una festa, è emozione, passione. Adesso insegno anche a 50 persone per volta. Inizialmente erano quasi tutte donne, ma poi si sono aggiunti uomini di ogni età».

Qual è il segreto di un successo che conta 12 milioni di appassionati nel mondo? La risposta sta nell'unione tra fitness e una danza giocata sui ritmi e i movimenti di ben 13 balli diversi: Salsa, Merengue, Flamenco, Mambo, Samba ed anche danza del ventre, Hip-hop, Chachacha, Reggaeto-

ne ecc. «Quando è arrivato in Italia, qualche anno fa - spiega la Zagarra - Zumba non era così popolare: la gente preferiva frequentare lezioni di danza latino americana e credeva che questo allenamento fosse lo stesso. Invece è una sorta di esercizio mascherato e ballando si ottengono inaspettati risultati di tonificazione energizzante e potenziamento cardio-muscolare».

Diffuso a livello planetario con Dvd venduti in milioni di copie in più di 30 paesi, ora Zumba assicura una nuova evoluzione: il gioco Zumba Kinect per Xbox 360, applicabile anche a Nintendo Wii e a PlayStation Move.

Qual è l'atteggiamento giusto per praticare lo Zumba?

«La naturalezza: questo sport è facile, efficace e divertente. Si basa sulla semplicità e chi lo pratica deve farlo compatibilmente con il proprio tempo, destinando a esso poche ore, ma un tempo di buona qualità».

Zumba è nato in Sudamerica e ha fatto il giro del mondo. Ma quanto c'è di italiano nel suo spirito?

«Sono arrivato in Italia nel 2004 e ho notato che gli italiani hanno sangue latino nelle vene. È questa la differenza rispetto al resto d'Europa. Amano la musica, le feste e sono allegri: questo è lo spirito di Zumba».

Quale tipologia di persone può praticare Zumba?

«Tutti: oltre al programma-madre, ne esistono molti altri: per un approccio più rilassato; Zumba Toning, per una tonificazione a ritmo di musica; Acqua Zumba, che ha un grande successo in Italia, il programma Kids e l'ultima novità, lo Zumba con il battito delle mani».

Zumba ti ha cambiato la vita?

«No, perché è la mia vita. Mi appassionai a Grease, al modo di ballare di Michael Jackson e frequentai le accademie di danza. Ho sempre insegnato con curiosità: non credo d'essere un buon ballerino ma un buon insegnante; il mio insegnamento è popolare, adatto a tutti».

E come Zumba può cambiare la vita?

«Vedere gente che si tatua il simbolo di Zumba o che mi ringrazia è lo specchio della positività di questa disciplina. Zumba è una terapia: ti fa risvegliare speciale perché non vende medicine, ma fornisce un programma».

(I. Pas.)