

**APPROFONDIMENTI SULL'ABBIGLIAMENTO
NELLA POLE DANCE TRATTI DAL LIBRO**

POLABILITY

L'Emancipazione della Lap Dance

Dana Hesse

POLABILITY L'EMANCIPAZIONE DELLA LAP DANCE

Per chi pratica, insegna o riflette sulla pole dance come percorso professionale.

La nascita e l'evoluzione della danza sul palo in un contesto sociale hanno scatenato una corsa a cavalcare l'onda del riconoscimento sportivo che, per Dana Hesse, non risolverebbe né spiegherebbe i reali motivi che hanno portato decine di ex lap dancers ad abbandonare i locali notturni per aprire nuove scuole.

Con lo sdoganamento della pole dance, allievi e insegnanti ripetono, in un religioso tam tam, quanto affermato dai media sin dagli albori, enfatizzando le proprietà benefiche per il corpo e per la psiche e ribadendo la necessità di praticare questo "sport" in abiti succinti. Le numerose competizioni internazionali, invece, puntano i riflettori sui luccicanti costumi e sull'arte espressa attraverso questa disciplina.

Ma stanno davvero così le cose?

In questo libro, Dana Hesse racconta storie di chi vive tra passione e sfruttamento ed apre la strada a possibili soluzioni nel settore professionale della danza sul palo.

Dana Hesse è nata a Torino nel 1974. Cresciuta in Val di Susa, ha sempre cercato la propria indipendenza fuggendo da un'educazione per lei troppo limitante.

La sua innata curiosità l'ha portata a vivere molte delle esperienze riportate in questo libro. Ha aperto la prima scuola di pole dance in Italia nel 2005 quando questa attività era nota con il nome di "lap dance".

Da allora appare sulle maggiori televisioni e riviste nazionali come consulente, coreografa e per raccontare la pole dance che tutti vogliono conoscere.

Ha contribuito attivamente alla nascita di alcuni tra i maggiori brand internazionali di prodotti e attrezzature per la pole dance. Nel 2024 ha realizzato il Poleditor.cloud, il primo portale internazionale a servizio dei praticanti autodidatti e professionisti del settore. Attualmente dirige le sedi Pole Dance Area di Milano, Como e Susa (TO).

può essere mantenuta sulla pelle poiché si tratta proprio di un idratante naturale.

Abbigliamento

Passando al discorso sull'abbigliamento, spesso considerato centrale nel settore, è importante sfatare alcuni miti. Contrariamente al comune stereotipo, non è obbligatorio indossare abiti succinti o limitarsi a mutande per praticare questa disciplina. La scelta dell'abbigliamento dovrebbe mirare a garantire il massimo comfort senza compromettere l'efficacia delle routine.

Molti sostengono che la pelle nuda sia cruciale nel pole fitness. Certamente offre più attrito per eseguire alcune mosse, ma non è indispensabile per diventare delle performer eccellenti. L'uso di abiti scivolosi è consigliato quando si desidera ridurre l'attrito della pelle per determinate mosse, come i giri che prevedono il contatto delle gambe con il palo. Tuttavia, questi abiti possono compromettere la presa e causare scivolamenti indesiderati durante le prese e le inversioni che richiedono un solido contatto con gli arti inferiori. Non è necessario allenarsi in mutande. Raccomandiamo agli allievi di portare a lezione una varietà di opzioni: leggings, mini shorts, calzini, ginocchiere, un top e una canotta. Poiché gli allievi non conoscono le figure in programma per la lezione del giorno, devono essere pronti a ogni eventualità.

Per i principianti che stanno familiarizzando con il palo,

mentre studiano le prese di mani e braccia, un abbigliamento comodo come leggings o tute da ginnastica è perfetto. Questo consente ai neofiti di migliorare la forma fisica senza sentirsi a disagio nel mostrare pancia e gambe. Quando si passa a livelli più avanzati e si studiano le prese di gambe, rilasci e inversioni, diventa indispensabile avere la pelle scoperta su adduttori, tibie e cavi poplitei. In questi casi, un abbigliamento più succinto, come il classico completo canotta e mini shorts, è ideale. La canotta può essere sollevata per consentire le prese nel punto vita o lasciata lunga quando si deve scivolare sull'addome. Il tipico body con gli oblò sui fianchi sarebbe perfetto per evitare di ostentare troppo la nostra tartaruga addominale!

È fondamentale che l'abbigliamento non abbia lacci, volant o altri elementi che possano interferire con le prese dove è necessaria la pelle scoperta. I leggings permettono lo scivolamento e d'inverno tengono caldi i muscoli; i mini shorts possono essere indossati sotto i leggings e all'occorrenza permettono di scoprire le gambe. I calzini aiutano a piroettare meglio sul pavimento, e spesso scopriamo i talloni per avere maggiore controllo sui movimenti. Le ginocchiere sono essenziali per ripetere numerosi esercizi che prevedono il contatto con le ginocchia a terra, come piroette o semplicemente per proteggerle dagli urti accidentali. I reggiseni sportivi sono preferibili ai modelli con ferretto per garantire una maggiore libertà di movimento nella parte superiore del corpo. Il top lascia libero il fianco quando si vuole aderire al palo, e una canotta può essere usata per coprire il fianco, ma è richiesta

principalmente per ragioni di igiene durante le assistenze da parte dell'insegnante, evitando così il contatto diretto con il sudore degli allievi.

Calzature

Esistono dei tacchi che vanno bene per chi pratica pole dance e altri no?

I tacchi alti, per la postura, non sono affatto salutari. Se vogliamo guardare alla pole dance come una disciplina che ci aiuti a stare meglio, imporre l'uso di tacchi alti per frequentare i corsi non è l'ideale. Eppure alcune scuole lo pretendono.

Gli effetti negativi dei tacchi alti sono particolarmente rilevanti per le praticanti di pole dance, dove l'equilibrio e la postura sono fondamentali. Scientificamente è stato dimostrato che l'uso frequente di calzature con tacchi superiori ai tre centimetri può causare lesioni o disturbi sia acuti che cronici non solo ai piedi e alle caviglie, ma anche a ginocchia, anche, bacino e colonna vertebrale. Questo accade perché il piede, che è la base di supporto per il corpo umano, deve mantenere l'equilibrio attraverso una serie di segnali trasmessi dal Sistema Nervoso Periferico. I tacchi alti alterano l'allineamento corporeo naturale, sollevando il tallone e spostando in avanti la massa corporea.

La schiena può subire accentuazioni della normale

curvatura della colonna lombo-sacrale, con conseguente iperlordosi lombare e sovraccarico funzionale, portando a dorsalgie e lombalgie. Le ginocchia, a causa dell'aumentato carico sulla loro regione interna, possono avere un rischio di artrosi del 25% superiore. A livello dei polpacci, la contrazione persistente aumenta il rischio di lesioni, stiramenti o strappi muscolari. Anche la caviglia è a rischio, con possibilità di storte, distorsioni e fratture, specialmente nelle donne in sovrappeso.

Il piede, in particolare, soffre di sovraccarico nella regione metatarsale, con possibili infiammazioni croniche delle ossa e sviluppo di patologie come la fascite plantare e la sindrome di Morton, un neuroma che provoca parestesie e dolori acuti. La patologia più comune è l'alluce valgo, una deformazione scheletrica del primo dito, spesso accompagnata da alterazioni delle dita adiacenti.

Sono dell'idea che allenandosi sia meglio apprendere un movimento in sicurezza, senza indossare scarpe con tacchi sia per la propria incolumità sia per quella di compagni di corso e insegnanti.

È consigliabile evitare di indossare tacchi alti tutto il giorno, optando per calzature più comode quando possibile. Alternare l'altezza dei tacchi durante la giornata e da un giorno all'altro può aiutare a ridurre lo stress su determinate aree del corpo. È importante scegliere scarpe comode e della giusta misura per prevenire scivolamenti del piede in avanti. Inoltre, l'uso di solette morbide può salvaguardare le ginocchia.

Durante le pause, allungare e massaggiare i muscoli della fascia plantare e dei polpacci può contribuire a mantenere la loro elasticità e funzionalità. Infine è essenziale ricordare che i piedi supportano l'intero peso del corpo e trattarli con cura è fondamentale per la salute generale e la performance nella pole dance.

Nelle esibizioni, invece, dico sì ai tacchi e al plateau. Ecco perché.

L'uso dei tacchi contribuisce a conferire una presenza aggraziata alla gamba e un tocco di eleganza. In tanti anni come ballerina mi sono state richieste numerose performance in contesti molto diversi tra loro: eventi di gala presso la FIPD'S (Federazione Italiana Professionisti della Danza) dove sono formatrice e delegata di disciplina nazionale, discoteche, motoraduni, notti bianche, manifestazioni in piazza, sulla spiaggia e perfino su un'automobile. Ogni contesto richiede un approccio specifico.

Durante una cena di gala, mentre gli invitati sono a tavola generalmente in abito da sera, gli eventi vedono esibirsi ballerini di varie discipline vestiti con meravigliosi abiti colorati adornati di piume e brillantini. In tali occasioni, non mi presenterei mai a piedi nudi, poiché dovrei attraversare la sala dal camerino alla pedana, rischiando di sporcare i piedi e mostrare le piante durante le inversioni a persone che stanno cenando. Potrei dirigermi verso il palo indossando delle ciabatte e lasciarle in scena durante l'esibizione, ma preferisco adeguarmi allo standard della

serata, vestire elegante anch'io e non necessariamente in body o bikini. Posso danzare anche vestita, grazie al mio ampio repertorio di prese e pose che posso adattare agli abiti. Sono una professionista.

Quando preferisco usare i tacchi con plateau alto? Durante le esibizioni in discoteca. Prima dell'esibizione è possibile che attorno al palo abbiano camminato altre persone e che quindi il pavimento non sia pulito. Non danzerei mai a piedi nudi in discoteca, dove spesso cadono drink a terra: il plateau salvaguarda i piedi dal sudiciume. Pur reputando i tacchi non salutari, durante le esibizioni in discoteca i piedi toccano il pavimento ben poco.

Sulla capote di una Fiat 500, alle fiere del tuning, mi è stato tassativamente proibito di salire con le scarpe e ne comprendo bene i motivi.

Ai motoraduni e nelle feste in vie e piazze, se l'accesso al palo è breve e si riesce a tenere pulita la base della pedana, l'utilizzo delle calzature è a discrezione dei performer. Certo, quando i piedi sono nudi, per decenza è bene che siano puliti.

Le calzature con plateau che vanno per la maggiore sono i tronchetti stivaletti chiusi, che proteggono le dita durante i salti più audaci. Si usano molto anche i sandali e gli stivali alti. I materiali che aiutano il grip sul palo sono vernice e PVC, seguiti dalla pelle lucida. La pelle scamosciata è più idonea per eseguire elementi di floor work, poiché scivola meglio. Quando la scarpa non scivola adeguatamente, si

può ricoprire la punta con un tessuto a forma cilindrica.

Non è semplice ballare con queste scarpe. La formazione specifica sull'uso dei tacchi nel pole fitness può fornire le competenze necessarie per eseguire gli esercizi in modo sicuro ed efficace.

Guanti

I guanti in pelle o lattice possono offrire un certo supporto durante le prese in allenamento, ma non rappresentano la soluzione ideale: aggiungono spessore al palmo e tendono a creare fastidiosi arricciamenti, poiché il materiale si muove e non aderisce perfettamente alla mano. Per questo, sarebbe meglio evitarli nelle performance e limitarsi a eseguire figure e trick che siamo in grado di sostenere a mani nude, anche se sudate.

Se la sudorazione è legata all'ansia da prestazione, con il tempo e l'esperienza ci si abitua. In ogni caso il problema andrebbe affrontato alla radice lavorando sulla causa che lo genera.

Indossare i guanti, in un certo senso, comunica un messaggio ben preciso: "Sto cercando con ogni mezzo di superare un limite fisico che il mio corpo mi impone. Amo così tanto questa disciplina che, nonostante le difficoltà, non mi arrendo e cerco una soluzione. Anche a costo di sembrare insicura."

[SVOLGI IL TEST E RICORDA CHE MOLTE INFORMAZIONI SU QUESTI ARGOMENTI SONO CONTENUTE NEI REGOLAMENTI](#)