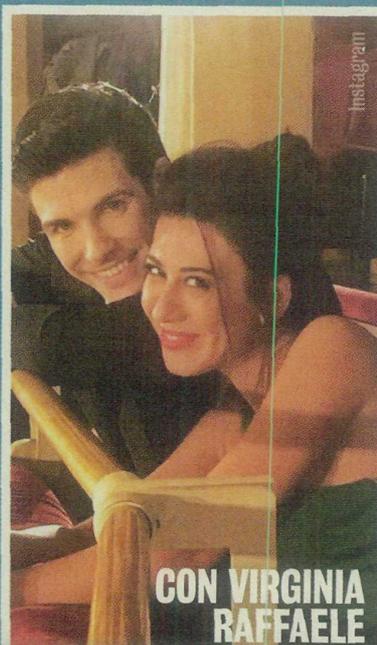
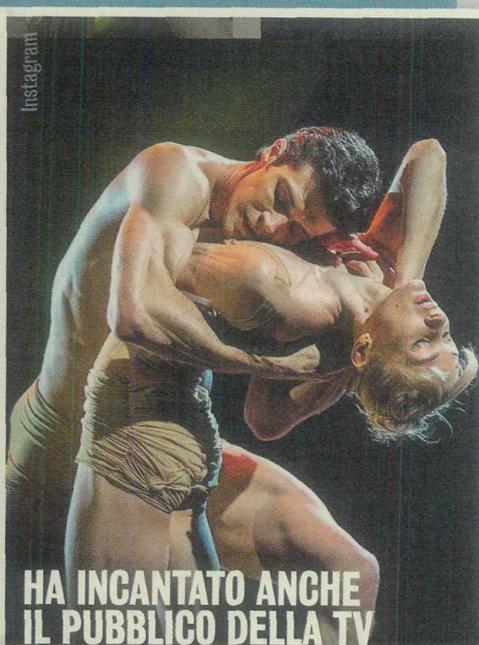


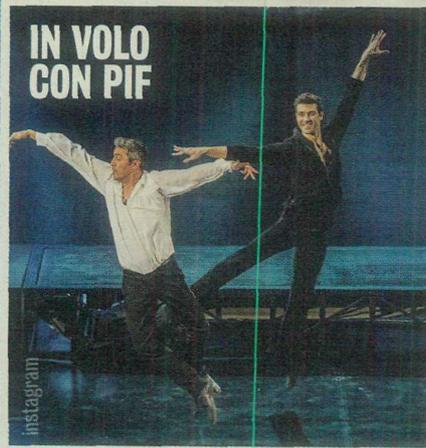
La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato



CON VIRGINIA RAFFAELE



HA INCANTATO ANCHE IL PUBBLICO DELLA TV



IN VOLO CON PIF



SFILA CON STING E CIRO DI "GOMORRA"

## Divo sulle punte

Reduce dal successo del suo show "Danza con me" (Rai Uno) che ha conquistato quasi 5 milioni di telespettatori, il ballerino italiano più famoso del mondo si racconta: «Ho cominciato a 11 anni: pregavo mia madre di portarmi a scuola di danza con una determinazione da adulto. Poi è stata dura: quante lacrime versate...». «Non ho rituali scaramantici, il mio idolo è Nureyev. E in futuro mi vedrei bene a creare grandi eventi». Voltate pagina per scoprire tutti i segreti del suo fisico "bionico"

**SUCCESSO** Qui sopra, alcune istantanee del trionfo tv di **Roberto Bolle** che ha aperto la stagione di Rai Uno con "Danza con me". In alto, eccolo con Virginia Raffaele, 37 anni; in alto, a ds., un passo di danza con la collega Melissa Hamilton, 28. Qui sopra, a sin., un'evoluzione col conduttore e regista Pierfrancesco Diliberto, in arte Pif, 45, e, a destra, Bolle in trasmissione con Sting, 66, e Marco D'Amore, 36, che interpreta **Ciro** nella serie "Gomorra".

**R**oberto Bolle è poesia. Quando danza tutto attorno sembra fermarsi, avvolto da un'aura impalpabile, rarefatta. Sublime. La grazia circonda l'eleganza e la riveste con il suo manto. Esiste solo lui, e il cielo si illumina di quell'unica "stella" perfetta... È magia. Roberto, étoile del Teatro alla Scala di Milano e principal dancer dell'American Ballet Theatre di New York, nei giorni scorsi ha conquistato anche il pubblico della tv con *Danza con me*. Lo show che ha aperto il 2018 di Rai Uno ha sfiorato i 5 milioni di spettatori. **Quando ha capito che la danza sarebbe stata la sua compagna di vita?**

«Sin da quando ero molto piccolo. È una passione che è nata spontaneamente, è qualcosa che ho dentro che mi ispira, mi

guida, mi comanda. Sin da bambino ho trovato nel movimento il mio linguaggio d'elezione e ho imparato a leggere il mondo in termini di danza, di ritmo».

**Cos'è la danza per lei?**

«È vita. Sono entrato nell'Accademia della Scala a 11 anni, sono stati anni difficili, duri, di grandi sacrifici - che ancora non sono finiti - da ogni punto di vista... Mi mancavano i miei genitori - quante lacrime versate! - ma rifarei tutto senza esitazione. La danza è la mia vita. E il teatro la mia casa. L'emozione che dà il palcoscenico, la magia e la poesia che lì si uniscono non si trovano altrove».

**Ha dei rituali scaramantici?**

«No, non ho un vero rituale. Cerco però di stare molto attento all'alimentazione per non appesantirmi. La mattina faccio le prove, il pomeriggio mi riposo, poi ►►



**ROBERTO BOLLE**

# VIVO PER LA DANZA CHE E' MAGIA ED EROTISMO

di Silvia Tironi

**FENOMENO** Un intenso primo piano di **Roberto Bolle**, 42 anni, étoile del Teatro alla Scala di Milano e principal dancer dell'American Ballet Theatre di New York: è il primo ballerino al mondo ad aver ricoperto questi due ruoli così prestigiosi contemporaneamente. «La danza è la mia vita e il teatro la mia casa», dice lui.

**NON SI FERMA MAI** Qui a destra, ecco alcuni momenti dell'allenamento di **Roberto Bolle** che ha un fisico strepitoso. I suoi prossimi impegni? «Il 22 gennaio mi esibirò all'inaugurazione del Forum di Davos, a marzo alla Scala realizzerò un mio grande sogno, interpretando il "Bolero" di Béjart, e poi sto anche organizzando una bella Festa della danza per giugno a Milano».

«torno in teatro un paio d'ore prima del balletto per fare riscaldamento e ripensare alle ultime correzioni. Per ultimo trucco e costume di scena. E si parte!».

**Lei è un grande esempio per molti giovani danzatori. Qual è il suo modello?**

«Sento molto la responsabilità di essere un esempio per i giovani che vogliono seguire le mie orme; alla loro età io avevo come idolo Rudolf Nureyev, così forte, carismatico, magnetico. Sognavo di diventare come lui. **Tornerebbe indietro per cambiare qualcosa nella sua vita?**

«La mia vita è una continua sorpresa, con traguardi che si rinnovano sempre. Non guardo al passato se non per trovare la forza di affrontare il futuro. Non torno indietro, guardo avanti per me e per quelli che sono i miei obiettivi».

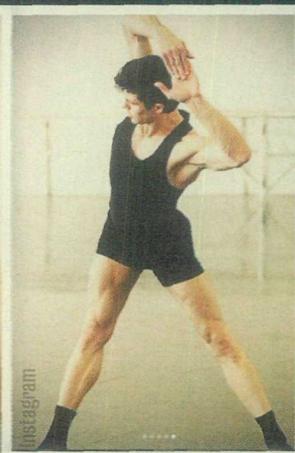
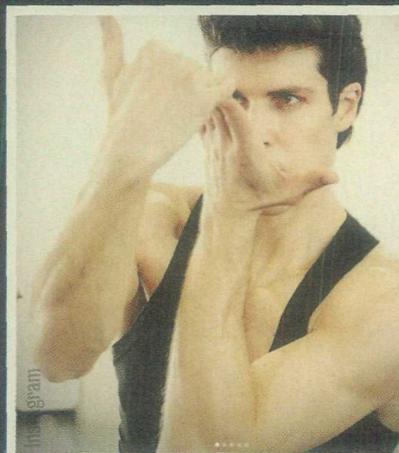
**Ci può descrivere Roberto Bolle in tre istantanee, una del passato, una del presente e una del futuro?**

«Vedo un bimbo innamorato della danza che prega la madre di portarlo a scuola di ballo con una determinazione da adulto; oggi un uomo ancora innamorato della propria arte, sempre più consapevole dell'importanza del proprio ruolo nel panorama della danza italiana E per il futuro, mi vedrei bene a creare grandi eventi di danza oltre che a trasmettere ai giovani la mia esperienza e il mio amore per quest'arte meravigliosa».

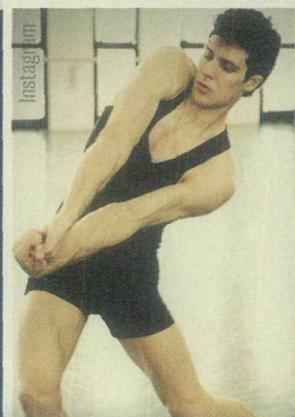
**Ha raggiunto traguardi da sogno, ma ha ancora qualche sogno nel cassetto da realizzare?**

«Portare la danza in una dimensione futura per arrivare al cuore di tutti. Perché la danza è coinvolgimento, forza, passione, erotismo, ironia, emozione. È per tutti».

Silvia Tironi



È alto 1,87 e pesa 70 chili. Si allena 7/8 ore al giorno, mangia poca carne, beve tantissima acqua e si concede solo uno sfizio, il cioccolato fondente. È "disciplina" la parola d'ordine del ballerino di ferro **Roberto Bolle** che ha un fisico potente e al tempo stesso leggero come una piuma

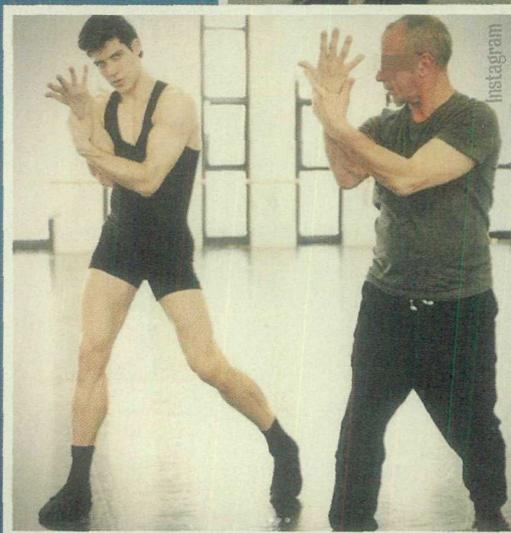


## COSÌ SI ESERCITA TUTTI I GIORNI



### LEZIONI E PROVE

Si allena per circa 7/8 ore al giorno e non si ferma neanche in vacanza. Fa lezioni in sala da ballo con la compagnia tutte le mattine e poi anche le prove degli spettacoli.



## STRETCHING SÌ PESI NO

**Bolle** non fa mai pesistica: («I nostri "pesi" sono le ballerine!», ha detto), ma molto stretching ed esercizi di allungamento.

## COLLO E SCHIENA

La postura eretta è importante e **Bolle** oltre all'utilizzo della classica sbarra da danza per lo stretching, probabilmente fa esercizi mirati allo sviluppo dei dorsali.

## POLPACCI E PIEDI

I polpacci sono semplici da allenare, mentre per i piedi i ballerini devono avere maggiore cura (anche con pediluvi, creme idratanti, massaggi) per prevenire possibili problemi: per mantenerli forti si esercitano con gli elastici.

## ADDOMINALI

Sono il fulcro dell'equilibrio e vengono attivati costantemente nell'allenamento: più che tartaruga, una corazza d'acciaio!

## GLUTEI E COSCE

Eleganza e potenza. Uno dei segreti di **Bolle** è il metodo "BodyCode": prevede attrezzature specifiche che aiutano anche a prevenire infortuni, rinforzando le articolazioni e ribilanciando il corpo.

## BRACCIA E SPALLE

Se non avesse fatto danza probabilmente sarebbe stato un nuotatore. La forza nelle braccia gli permette di sollevare con agilità ballerine che di solito pesano fra 45 e 50 chili.

# COSA MANGIA E COSA BEVE

## VERDURA E FRUTTA

Nella dieta di **Bolle** tanta verdura (cotta e cruda) e frutta al giusto livello di maturazione. Mangia anche frutta secca che dà energia.

## NIENTE CARNE SOLO PESCE

«Mangio molto e spesso: cinque volte al giorno», ha raccontato. Pochissima carne, niente insaccati; si invece al pesce.

## RISOTTO DI ZUCCA

È il piatto che cucina benissimo la mamma di **Bolle**. Alla pasta lui preferisce il riso (meglio integrale): via libera a quinoa e farro.

## 4/5 LITRI DI ACQUA

Allenandosi perde molti liquidi, quindi per tenersi idratato beve addirittura quattro o cinque litri di acqua al giorno.

## ADDIO CIBO SPAZZATURA

Una volta ha ammesso di aver ceduto, in passato, agli snack. E quando viveva a Londra mangiava pasticcio di pollo e biscotti al burro.

## LO STRAPPO ALLA REGOLA

Anche **Bolle** si concede, ogni tanto, qualche strappo, come un po' di cioccolato fondente, il suo unico vero "tallone d'Achille".

# IL SUO FISICO AI "RAGGI X"

