

## Kledi: «La cura del corpo inizia con la colazione»



ROMA - Kledi Kadiu ha nostalgia di «Amici». Il giovane ballerino, diventato famoso con il talent di Maria De Filippi è in scena con il Balletto di Roma al Teatro Vascello in «Contemporary Tango», per raccontare l'incontro di un linguaggio popolare e sociale. In attesa di vederlo al World Dance Movement (il più grande stage internazionale che si tiene in Italia), a Castellana Grotte (Ba) dal 7 al 28 luglio, Kledi racconta il suo rapporto con lo sport e la salute.

### **Che alimentazione segue?**

«Il più possibile sana cercando di rispettare i giusti orari dei pasti, nonostante non sia facile con il mio lavoro, soprattutto sotto il periodo di spettacolo. Bevo tanta acqua e porto con me della frutta da poter mangiare nei brevi break delle prove. La sera rinuncio, anche se con fatica, alla pasta, sostituendola con carne e contorni di verdure».

### **La sua colazione ideale?**

«La colazione è il pasto che non salto mai. Quando sono a casa inizio la giornata con latte e cereali, mentre fuori casa con il classico cappuccino e cornetto»

### **Quando ha iniziato a fare sport?**

«Avevo 9 anni quando sono entrato all'accademia di danza a Tirana. Il mio primo maestro è stato Ilir Kerni e mi ha accompagnato per tutti gli 8 anni della formazione in accademia»

### **Che tipo di allenamento seguiva?**

«Ci allenavamo tutti i giorni, domeniche comprese, per circa 5 ore al giorno, che andavano ad aumentare con l'avvicinarsi degli spettacoli a fine anno»

### **La danza è considerato uno sport per bimbe. E' stato difficile?**

«Questo è un vecchio pregiudizio che per fortuna non esiste quasi più. In Albania come in tutti i paesi dell'Est, la danza e lo sport facevano parte della vita sociale del paese. Lo Stato metteva a disposizione tutti i maestri e le strutture in maniera gratuita»

### **Che cosa insegna la danza?**

«E' una ricerca continua, bisogna essere determinati e pazienti nel vedere i risultati di tante fatiche e questo aiuta anche nella vita. Non è facile lavorare con il corpo, ci si trova a combattere con la fatica, i dolori fisici e soprattutto con i propri limiti»

### **Per chi è adatta?**

«È adatta a chiunque ami quest'arte, se poi diventerà una professione è il tempo a dirlo. Bisogna scegliere ciò che fa star bene. Lo sport, oltre che al fisico, deve far bene anche alla mente, deve essere una via di fuga, una valvola di sfogo e di relax da una società frenetica, come quella di oggi».

### **Lei incoraggia o scoraggia i giovani che vorrebbero seguire il suo esempio?**

«Io dico mettete il cuore, non fermatevi alla prima difficoltà o delusione che sicuramente non tarderà ad arrivare. Siate costanti, curiosi, determinati e non smettete mai di studiare. La danza è in evoluzione e il fisico va continuamente allenato. Curate il vostro corpo, che sarà il vostro strumento di lavoro e abbiate cura. Andate a teatro, che è fonte di ispirazione e stimoli nuovi. Ascoltate musica di tutti i generi. Guardate video, mostre, cinema. Tutto ciò che è arte tocca l'anima e arricchisce»