

# A PASSO DI TANGO

## riscopri la tua femminilità

Sei una donna decisa o un tipo remissivo, che non sa imporsi? In entrambi i casi, forse hai bisogno di riequilibrare il tuo lato più energico con quello passivo. Una nuova terapia ti aiuta (e ti diverte)

di Emma Chiaia

Una danza sensuale, ricca di tradizione e di suggestioni, che esalta la virilità dell'uomo e la femminilità della donna: è questo il tango che conosciamo e che, negli ultimi anni, è diventato, anche in Italia, molto di moda. Da una costola di questa antica danza, l'anno scorso è nata in Argentina una nuova forma di terapia psicofisica, che nel suo Paese d'origine è già stata sperimentata con successo anche su pazienti che soffrono di disturbi cardiaci e di Parkinson. In Italia, invece, la tangoterapia è appena arrivata e, per ora, viene usata solo in chiave psicologica: aiuta a migliorare la conoscenza di noi stessi, facendoci prendere contatto con le nostre parti maschili e femminili, a potenziare l'ascolto del corpo e a favorire il contatto con gli altri.

### Lo scambio dei ruoli

«Quando vediamo una coppia che balla il tango, salta subito agli occhi che i ruoli fra uomo e donna sono chiari» spiega Massimo Habib, maestro di tangoterapia in Italia e fondatore della International Association of Tangotherapy Terapists di Cardiff, in In-

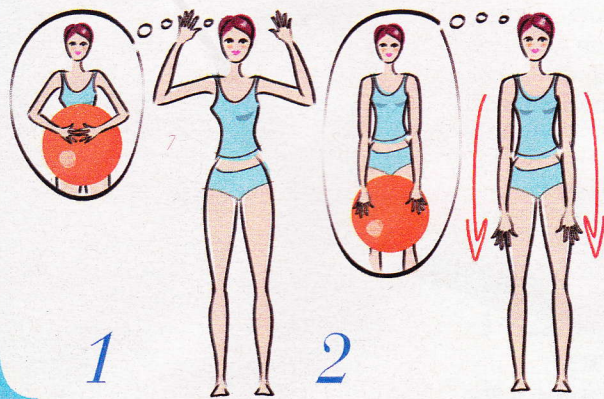
**DOVE SI FA**  
I prossimi seminari di tangoterapia sono a Milano, il 24 maggio, e a Udine, il 7 giugno (costo: 80 euro). Info: [www.tangoterapia.it](http://www.tangoterapia.it), tel. 3358357593



ghilterra. «L'uomo guida e ha la responsabilità di portare la donna per la sala. La donna segue e si lascia portare senza anticipare i gesti del compagno». Nel tango, l'uomo gioca il ruolo attivo, determinato ed energico, la donna quello passivo, ricettivo, lunare. Ma poiché, in ognuno di noi, ci sono parti maschili e parti femminili, la tan-

goterapia punta proprio a farci scoprire queste due facce, spesso attraverso lo scambio dei ruoli. «I risultati sono sorprendenti» dice Massimo Habib. «Ci sono uomini, per esempio, che si accorgono di gradire molto di affidarsi agli altri. Così, finalmente vivono quella parte di loro più fragile che, forse, nella vita quotidiana non manifestano. D'altra parte, molte donne si scoprono bravissime a guidare!». Quali sono i benefici di questo scambio di ruoli? Prima di tutto, aiutarci a conoscere meglio noi stessi, anche in quelle parti che di solito non esprimiamo. E poi, se impariamo a giocare un po' con la nostra femminilità (e mascolinità), possiamo riscoprire il piacere di viverle con pienezza: la donna remissiva, nel tango, scopre di poter essere guida e acquista sicurezza. E quella che ama dirigere e comandare si sente libera di esplorare il suo lato remissivo e seduttivo. Si impara anche a ballare? «Solo il passo-base, però la terapia predispone a una flessibilità e a una capacità di ascolto del corpo che facilita molto chi decide poi di fare un corso di tango» conclude Massimo Habib.

### L'esercizio che, ogni mattina, può ricaricarti



■ Il Qi Gong, l'antica ginnastica cinese, aumenta la forza fisica e mentale.  
■ In posizione eretta, immagina di abbracciare una grande palla e di sollevarla dalla pancia fino all'altezza delle spalle. Rimani in questa posizione per alcuni secondi. Quindi, abbassa le mani con il palmo rivolto verso il suolo, come per spingere la sfera verso il basso.