

TECNICHE ALTERNATIVE → CORPO E MENTE

Si ispira al noto ballo argentino, ma non è un corso tradizionale. Propone un modo diverso per migliorare la consapevolezza di sé e dei propri sentimenti.

tangoterapia

la danza della vita

Sensuale, intenso e coinvolgente, il tango è un ballo che spopola da anni, ben oltre i confini del paese in cui è nato, l'Argentina. I corsi che lo insegnano si sono moltiplicati, dando vita a scuole specifiche, per non parlare delle "tangherie" dove gli appassionati si esercitano, accendendo vere e proprie sfide, anche tra principianti. Alle qualità affascinanti di questo ballo ora si aggiunge una proprietà benefica per la salute: il tango infatti diventa una cura, per il corpo e per la mente, per conoscere se stessi e le proprie emozioni.



Si sperimenta l'alternanza dei ruoli

In un seminario di tangoterapia si imparano i passi base del tango ma, soprattutto, si ha la possibilità di esplorare ciò che avviene quando un corpo ne guida un altro e quando invece ci si lascia guidare, sperimentando, attraverso l'alternanza dei ruoli, la parte attiva, intenzionale, determinata di noi stessi, corrispondente al ruolo maschile nel tango, e quella ricettiva, dolce, immediata, coincidente al ruolo femminile nel ballo.

■ Proprio per questo, a differenza di un tradizionale corso di tango, non è necessario partecipare in coppia e non serve nemmeno un numero pari di uomini e donne: ognuno può sperimentare il contatto con l'altro, preferendo una o l'altra delle sue parti, migliorando la conoscenza di se stesso, delle emozioni che emergono quando predomina la parte più maschile o quella più femminile e imparando, nel contempo, anche a ballare il tango. Grazie alla precisione con cui sono stabiliti i ruoli, infatti, i partecipanti sperimentano di volta in volta le diverse parti di sé, in particolar modo quella attiva, determinata, solare, maschile e quella ricettiva, lunare, sensibile, femminile.

La seduzione passo dopo passo

Ognuno di noi seduce in modo automatico attraverso una modalità tutta sua, particolare. C'è chi mette in atto una seduzione "attiva" e chi, invece, ne predilige una più sensibile, di attesa. Il tango, che di per sé è un ballo di contatto e intimità, offre la possibilità di acuire le proprie capacità di seduzione, per poi trovare un equilibrio consapevole più ricco e soddisfacente.

■ In questo ballo la donna seduce lasciando "plasmare" all'uomo il proprio corpo per pochi minuti, ma al contempo facendogli sentire che è presente, ha un peso e una dinamica. Il grado di flessibilità delle sue gambe, il disegno che la punta del piede inventa sul pavimento, il ritmo del respiro, il modo in cui la testa si appoggia oppure no al corpo del compagno. Una miriade di messaggi non codificati, eppure precisi, che

PIÙ SPAZIO AL LINGUAGGIO DEL MOVIMENTO

Uno dei seminari successivi a quello introduttivo è dedicato al linguaggio del corpo: i piedi, le gambe e il petto, così importanti nel tango, infatti, possono parlare in modo inequivocabile. Si cerca di capire che cosa avviene mentre balliamo, nel momento del contatto e che cosa potrebbe direbbe il corpo se potesse esprimersi attraverso le parole. Scopo del seminario è quello di dare maggiore spazio al linguaggio corporeo, quando incontra l'altro, mentre si muove, quando lo tocca. Durante il contatto accade sempre qualcosa che è difficile verbalizzare. Per questo, attraverso alcuni esercizi, i partecipanti potranno sperimentare un nuovo livello di comunicazione, dove in primo piano ci saranno i piedi, il bacino, le braccia, le mani. Con l'obiettivo di approfondire la conoscenza delle nostre parti.



esprimono emozioni meglio di tante parole. E più sono comprensibili più raggiungono l'obiettivo.

■ Da parte sua, nel tango l'uomo seduce rassicurando la donna con la determinazione di un comando, continuativo e avvolgente. La sua è la seduzione dell'azione, la persuasione erotica della sicurezza e della forza che però raggiunge l'obiettivo solo quando la donna si affida tra le sue braccia. Se una coppia balla bene, si ha come l'impressione che si tratti di un corpo solo, che si muove grazie a una piccola magia.



“tutti i sensi sono coinvolti”



Si impara a conoscere se stessi e gli altri

La tangoterapia si rivolge a chiunque voglia conoscere meglio se stesso e migliorare i suoi rapporti con gli altri, sia in coppia sia a livello personale. I corsi sono frequentati da un pubblico che va dai 30 ai 65 anni circa. Quello che attira di questa esperienza è l'idea che il tango non sia solo divertimento e seduzione, ma possa anche apportare un benessere specifico nella conoscenza di se stessi e soprattutto nella relazione con gli altri.

■ Il primo obiettivo dei corsi è quello di portare i partecipanti a discriminare maggiormente tra la propria parte attiva, propositiva, determinata, e quella più ricettiva, sensibile, di attesa, con l'idea che - interpretando il ballo come una metafora della vita stessa - una maggiore consapevolezza di queste parti possa permettere di affrontare la vita in modo più equilibrato e di scegliere di volta in volta quale utilizzare e come.

■ Dopo un preliminare seminario base, nel quale si imparano anche i primi passi del tango, è possibile iscriversi ad altri corsi dove si approfondiscono diversi temi, tra cui la seduzione, la fiducia o il linguaggio del corpo.

Un rapporto di fiducia e responsabilità

In un ulteriore seminario ci si concentra su tangoterapia e fiducia, proprio perché quest'ultima è qualcosa di insito nel tango. Quando una coppia che balla "funziona", la donna si offre in modo consapevole e presente all'uomo appoggiandosi con il petto. Se, però, si abbandona sull'uomo ballando, fa sentire tutto il proprio peso, diventa ingombrante e la danza diventa impossibile. Solo se il suo abbandono viene dopo la consapevolezza della sua capacità di "stare in piedi da sola" allora tutto inizia a funzionare. Nel tango esistono proprio alcuni passi specifici dove viene esaltata questa caratteristica.

■ La fiducia ha come sua polarità opposta la responsabilità, che in questo caso è completamente attribuita all'uomo. Nel tango, come in altri balli di coppia è, infatti, l'uomo a "guidare": ha la responsabilità di portare la propria compagna in giro per la sala, facendola divertire, stare bene e, allo stesso tempo, tenendo sotto controllo tutto ciò che avviene intorno a loro per evitare che qualcosa possa essere di ostacolo. La donna segue il proprio compagno con fiducia, ascolta il linguaggio del corpo del ballerino, senza anticipare mai i suoi gesti.

■ Nella coppia che balla bene il tango viene fuori un "effetto

contagio", che permetterà alla donna di affidarsi nel modo corretto e all'uomo di riuscire a gestire in ogni momento la situazione. Durante il seminario di tangoterapia ognuno potrà comunque sperimentare entrambe le polarità, uomo o donna che sia, così da ritrovare un nuovo equilibrio. Come nel ballo, così anche nella vita, sulla base dell'idea che il primo sia una metafora della seconda.

PER SAPERNE DI PIÙ

La tangoterapia è nata in Argentina in tempi recentissimi, nel 2008, attraverso l'organizzazione del primo congresso internazionale dedicato a questo tema. In contemporanea è stata fondata anche l'Associazione internazionale di terapeuti di tangoterapia (Iattt) con sede a Cardiff, in Gran Bretagna.

→ Attualmente è in preparazione la prima scuola di tangoterapia (che formerà i primi tangoterapeuti) e avrà sede anch'essa in Gran Bretagna.

→ Per informazioni più dettagliate o per iscriversi ai vari seminari di tangoterapia si può consultare il sito internet www.tangoterapia.it

*Servizio di Nicoletta Modenesi.
Con la consulenza di Massimo Habib, fondatore della
International association of tangotherapy therapists (Iattt)
di Cardiff (Gb).*