

.... Il corpo nel Tango.....
 e' il ponte tra noi e l'anima ,
 in mezzo a un vuoto pieno di fiducia.
 E' lo spazio protetto in cui emozionarsi senza cadere,
 è la strada per camminare seguendo la musica del cuore.
 E' gioia pura, specie se condivisa.
 E' guarigione dallo stress
 è amore per se stessi.....
 (d.p.)



Donatella Ponterio – psicologa, antropologa prenatale, tanguera

Vi presentiamo.....Donatella Ponterio.....

E' Psicologa ed educatrice esperta di meditazione e tecniche anti- stress. Nel corso degli anni ha messo insieme i principi dell'educazione pre e post -natale con le tecniche psicologiche basate sul principio dell'unità di Mente-Corpo-Spirito e ha sviluppato un suo proprio metodo per il sostegno e la cura che vede la malattia fisica o mentale come un evento di rottura di un'armonia più grande che include tutti gli aspetti della vita di una persona sin dal concepimento. Libera professionista da 25 anni nel campo delle relazioni di aiuto, ha iniziato il suo lavoro con le persone come educatrice e formatrice esperta sui temi della psicologia femminile, della coppia e della famiglia tenendo seminari di studio e workshops esperenziali sulle tradizioni femminili ed i cicli della donna in Italia e all'estero (Irlanda, Olanda, Spagna). Sin dal 1990 conduce seminari, cineforum e gruppi di sostegno e di empowerment per gli eventi significativi della donna, della coppia e della famiglia e per la prevenzione e l'educazione emozionale e sessuale. (www.donneincammino.it). Dall'anno 2000 è consulente e docente per la Fijlkam (Federazione Italiana Judo Lotta Karate e Arti Marziali) per i Tecnici Federali e gli Agenti dei Corpi di Polizia sul Metodo Globale di Autodifesa (MGA) nell'ambito del quale conduce i moduli di psicologia applicata all'aggressività e allo stress in qualità di psicologa- istruttore.

Alla fine del 2008 l'innamoramento folgorante per il Tango durante la permanenza di maestri Argentini in visita in Calabria. Un innamoramento che non poteva però radicarsi e diventare "amore vero" e passione di vita senza l'incontro **con il suo Maestro, Francesco Aiello** (www.calabrietango.it). Con lui la scelta di inserire un percorso di benessere psicofisico in uno stage di tango dunque non è casuale, bensì frutto dell'arricchimento che il tango e i suoi insegnamenti hanno portato alla sua vita ed al suo lavoro. Al tango sono state scientificamente riconosciute altissime qualità terapeutiche. Lo scambio tra i due ballerini consente di stabilire in particolare nella donna, la sintonia necessaria a rispondere adeguatamente a sequenze motorie non concordate, creando una situazione emotiva molto intensa che va a stimolare i centri cerebrali del piacere, della gratificazione e dell'affettività. Il tango è anche uno stato di coscienza senza tempo, cosiddetto **"mindful"** (si attivano aree speciali del cervello, le stesse che si attivano in alcuni stati meditativi, affettivi e durante le tecniche anti-stress), e in ultimo ma non per ultimo...è capace di stimolare la creazione di legami positivi con se stessi e con gli altri. Poiché nel tango l'energia si convoglia al centro in un punto ideale della coppia di ballerini e sprigiona un campo che incanta, in quel momento, sia per chi balla che per chi guarda, **il tempo è sospeso....e ogni volta che il tempo è sospeso il corpo rilascia ormoni del benessere, si disintossica, ritrova l'equilibrio perduto** durante la vita quotidiana. Ogni camminata di tango, **anche se non si è mai praticato** è una "vacanza di 3 minuti" per la mente e per il corpo.....!!