

.... 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

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 oltre 28 anni nel campo delle relazioni di aiuto, ha iniziato il suo lavoro con le persone come psico- 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).

Alla fine del 2008 l'innamoramento folgorante per il Tango: inizia con il Maestro Pablo Garcia per poi approfondire questa Arte unendola alla passione per il suo lavoro nello studio **con il suo attuale Maestro Ciccio Aiello.**

Nel 2012 condivide con la Maestra argentina Pamela Damia lo stage itinerante "Tangueri nella Vita". Sempre nel 2012 l'incontro con le tecniche di Rodolfo e Gloria Dinzel la aprono al Tango come **Artee dunque alla Danza come "UNA INCESSANTE RICERCA DELLA LIBERTA' "**.

La sua tecnica di Tango- danza applicata allo Sviluppo Personale ha l'obiettivo di un TANGO LIBERO..... per la crescita personale verso la libertà e la propria individuazione psico-fisica e spirituale....(Mystic Tango) che nasce dalla intuizione che il tango attiva nuovi schemi cerebrali e pertanto non funziona con regole rigide. Il Tango aiuta a uscire fuori dagli schemi della mente condizionata che blocca il movimento spontaneo del corpo. Spesso balliamo ciò che pensiamo di essere. E' fantastica la definizione di Rodolfo Dinzel che IL TANGO E' UNA INCESSANTE RICERCA DELLA LIBERTA'. Se ci pensiamo bene ogni movimento è prima di contatto e poi di liberazione da un movimento dell'altro. In risposta ci si libera a spirale in un gioco SENZA SCHEMI. Condizionamenti educativi, convinzioni, dogmi religiosi, non sempre instradano la persona, ma la determinano influenzando fortemente la persona ed il rapporto con il suo corpo, **sin dalla vita prenatale.** Ora, l'apprendimento per schemi è fisiologico per l'essere umano, ma per il suo sviluppo come ARTISTA DELLA SUA VITA e nel tango, il cammino è inverso.... Si devono conoscere gli schemi coscientemente per capire a cosa ci siamo ABITUATI. Quale schema ripetiamo continuamente ballando un tango o una vita sempre eguale... e provare a destrutturarli.

Per far questo si fanno **esercizi di “distrazione”** dagli schemi del tango. Si entra nel gioco cercando di “spiazzare” il corpo facendogli provare altre sensazioni e molte contemporaneamente. Questo ha lo stesso effetto che provoca il lavoro in piscina con l’acqua calda intorno a noi... ci porta direttamente in un altro stato di coscienza in cui non si pensa, non ci sono schemi...per qualche minuto il cervello è in stand-by....in quell’istante nel vuoto che si crea...può nascere un MOVIMENTO SPONTANEO. La cosa più difficile è cercare di non classificarlo. Dargli un nome, una figura. Ogni movimento inventato va bene e questo **può nascere solo se ci sentiamo liberi di farlo e se stiamo – come nella vita – in un ambiente privo di giudizio**. Per questo nel suo programma di aggiornamento personale, è inserita la Danza-movimento-terapia (DMT).

E’ risaputo infatti, che 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.....!!

I workshop di “Anima&Tango” sono ITINERANTI ed includono un lavoro olistico sul corpo (anche in acqua) e sono strutturabili in week-end esperenziali oltre che in seminari o incontri individuali.

Durante gli Stages è possibile richiedere a Donatella Ponterio:

- **Sessioni individuali di lettura psico-corporea e tango danza: nell’abbraccio ci si rivela a noi stessi**
- **Sessioni di personal-coaching psico-corporeo per i ballerini professionisti: consapevolezza emotiva e sicurezza di sé per il miglioramento della performance nella danza**

Donatella Ponterio : 346/5833377 donaponterio@gmail.com
Anima&Tango - www.donneincammino.it