

# TANGUERI NELLA VITA... IL TANGO DI DENTRO ©

Le caratteristiche evolutive ed educative del Tango Argentino  
applicate alla Vita

**QUANDO IL TANGO... TI CAMBIA LA VITA!**



psicotango

**T**utti i tangueri sanno quanto il tango modifica la vita ed ognuno potrebbe raccontare una storia... Il Tango ha molte strade, tante quante sono i tangueri.

Perché non è solo una danza ma anche un percorso di vita in cui corpo, mente e spirito si integrano naturalmente. Chi inizia a ballare spesso disconosce il ballerino rannicchiato dentro di sé e il tango argentino lo tira fuori. Per le donne in particolare esso riesce a far emergere il femminile più "intenso" e più interno, per questo si può parlare di un "Tango di Dentro".

Dunque si può vedere anche come percorso educativo ed in questo senso si presta moltissimo ad essere utilizzato per la crescita delle persone di qualunque sesso ed età. Essendo un ballo di coppia che si studia anche in gruppo, è un naturale contenitore pedagogico ed anche un "luogo" dove, situazione protetta, si possono sperimentare profondi livelli di intimità con se stessi e con gli altri. E, oggi si sa, l'intimità CURA, perché la creazione dei legami sta alla base del benessere individuale.

Nel tango, come in tutte le discipline in cui c'è contatto fisico, si stimolano le produzioni a cascata di ormoni benefici (ossitocina, oppiacei interni come le endorfine ad esempio) che ci dispongono naturalmente al rilassamento e alla condivisione del proprio spazio individuale. Si riescono ad eliminare barriere che a volte nemmeno in anni di lavoro psicologico si riescono minimamente a scalfire.

Mettere insieme psicologia e tango non è certamente una novità, esistono svariate e collaudate esperienze già in atto da molti anni in Argentina e in tutta Europa. Ma si può usare il tango anche per la vita e per la crescita spirituale. Un cammino/percorso interiore di "Tango e Vita" che mette insieme la tecnica del tango con le tecniche di conduzione in gruppo è un percorso attivo,

in cui si mette a confronto la percezione di sé con quella dell'altro e si recupera la dimensione del gioco, che sta alla base dell'improvvisazione nella danza.

Trovare un'intesa è facile se i conduttori ed i partecipanti ad un lavoro del genere, si rendono disponibili a mettersi in gioco e a perdere un pezzettino di sé per far parte di un gruppo, anche se per un tempo determinato.

Per crescere con il tango ci vuole una mente giovane ed un'anima antica, che possiamo tradurre in due parole sole: TANGO INTENSO. Alcuni giovani ballerini ne sono "portatori sani" sin dall'inizio, altri lo scoprono in età matura, altri ancora ce l'hanno, anche se non lo ballano.

L'intensità è partecipazione profonda ed è un coinvolgimento in cui l'altro sono io, perché nel tango scopro me stesso attraverso l'altro. Per viverlo come percorso è richiesta una certa plasticità ed un'attitudine all'intuizione che è un attributo tipicamente femminile, tuttavia è positivo anche per gli uomini che desiderano sperimentare relax interno, dialogo e scambio dei ruoli nel gioco dell'abbraccio in maniera spontanea e non strutturata. Avviene così che anche se non ci si conosce prima, si torna a casa rigenerati e completati. Quando si lavora in gruppo ogni volta si crea un ambiente unico. In effetti questo accade ovunque più di due persone si riuniscono: il segreto sta nel potenziale creato, diverse energie libere di fluire e mescolarsi in un disegno tanguero che è imprevedibile ogni volta.

Coltivare il proprio "Tango Intenso" ci aiuta a fare lo stesso con la nostra vita aiutandoci a non seguire schemi già sperimentati. Ci rende più forti, consapevoli di una determinazione e una identità particolare, come tutti l'abbiamo, ma di cui

molte volte non siamo coscienti. Allo stesso tempo ci rende più sensibili perché ti fa ascoltare, registrare e assumere l'altro come una persona con cui costruire, creare qualcosa. Non si fa niente da soli, anzi, uno senza l'altro non è nulla in questo ballo.

Applicando il tango alla vita si promuove la conoscenza di se stessi. Perché con il ballo "vengono fuori" le persone, le vedi a distanza come sono attraverso la loro postura, da come si muovono, come si connettono, come sentono la musica o usano lo spazio. Certamente tutto questo può essere anche un punto di partenza per godersi lo stesso tango di più, integrandolo con la vita quotidiana.

Altro aspetto importante e vitale del tango è la sua caratteristica di generare una modificazione dello stato di coscienza. Il tango funziona anche nella dimensione spirituale, e quindi può contribuire alla nostra elevazione rendendoci liberi nel senso di lasciare vecchi schemi corporei e seguire verso l'alto una "onda" che non è mentale ma energia pura che può diventare anche un ponte verso l'infinito. Infatti quando si riescono a lasciare i vecchi comportamenti succede che anche le gambe si liberano, e lì... il tuo tango lo vedi, lo vivi, non lo ripeti e basta. È entusiasmante!

Insomma c'è un "Tango Intenso" come la vita e con una guida in più è possibile portarlo nei luoghi nascosti o dimenticati che hanno bisogno di più cura. L'anima del tango ci recluta ed è per sua natura itinerante. Sa sempre, se impariamo ad ascoltarla, dove condurci per essere felici e gioiosi con il corpo e con i piedini curiosi che spesso dimentichiamo di avere!

### **Donatella Ponterio**

Psicologa y Tanguera

[www.donneincammino.it](http://www.donneincammino.it)

[donaponterio@gmail.com](mailto:donaponterio@gmail.com)

### **Pamela Damia**

Ballerina ed Insegnante di

Tango

[www.pameladamia.com.ar](http://www.pameladamia.com.ar)

[pamedamia@hotmail.com](mailto:pamedamia@hotmail.com)

Facebook: *Tangueri nella*

*vita*

