

PREMESSA: IL TANGO ARGENTINO

Il Tango Argentino trova origine alle fine dell'800 presso i porti sudamericani del Rio della Plata.

Danza tipica di Buenos Aires, ma con grosse radici italiane (tra gli autori/compositori più famosi spiccano Canaro, Calo', Di Sarli, D'Arienzo, Pugliese, Piazzola...), si è diffuso in modo capillare soprattutto in Europa, con una crescita esponenziale.

Dal 2009 il Tango Argentino è stato dichiarato dall'UNESCO patrimonio dell'umanità grazie alle caratteristiche che lo differenziano da qualsiasi altro tipo di ballo e ai suoi effetti "terapeutici".

Innanzitutto si basa sull'improvvisazione e interpretazione, lasciando libero sfogo alla creatività, espressività e personalità di ciascuno: non si vedranno mai due coppie ballare allo stesso modo il medesimo brano musicale.

Il tango, efficacissima forma di "comunicazione non verbale", si fonda su un ben definito gioco di ruoli: l'uomo conduce e la donna segue. (Nel tango olistico viene proposta anche l'inversione dei ruoli, ove la donna può sperimentare l'autorevolezza e la determinazione della guida, mentre l'uomo prova ad affidarsi, lasciandosi condurre).

La pratica del tango apre una possibilità per esplorare cosa accade in se stessi quando si è impegnati nell'avere la "responsabilità" di guidare un'altra persona o la "fiducia" nel lasciarsi guidare, andando così a migliorare l'equilibrio psico-fisico e nell'ambito della coppia.

EFFETTI "TERAPEUTICI" E INDICAZIONI

Per come è strutturato, il Tango Argentino è adatto a tutti e va ad agire positivamente sulla sfera fisica, psicologica e di comunicazione relazione.

E' inoltre indicato come terapia coadiuvante in diverse patologie o situazioni di disagio.

Aspetto fisico: come per altri tipi di danza permette di fare attività fisica in modo piacevole, ma per la particolare modalità tecnica di esecuzione dei passi, obbliga a migliorare la consapevolezza e il controllo della propria corporeità: la forte connessione tra l'intenzionalità di compiere un preciso movimento e il corpo che deve eseguirlo attivamente sfruttando cambi di peso e di direzione, torsione del busto, passi sia in avanzamento che in arretramento, pause e accelerazioni, fanno sì che via via un progressivo e costante miglioramento dell'equilibrio, della postura e della qualità del movimento.

- Indicato per persona affette da problemi dell'equilibrio e del controllo della postura di origine ortopedica e di natura neurologica come Sclerosi Multipla e Morbo di Parkinson. (E' soprattutto su quest'ultima patologia che si sono concentrati i maggiori studi scientifici con risultati sorprendenti).
- Indicato come riallenamento allo sforzo/riabilitazione in pazienti con patologie respiratorie e cardiocircolatorie.

Aspetto **psicologico**: essendo basato sulla distinzione dei ruoli, il Tango Argentino va a lavorare incentivando la parte maschile (più attiva), dando più intenzionalità e determinazione, con uno stile di comando chiaro e continuo, ma al contempo rassicurante e protettivo.

Per la donna (più recettiva), migliora la sensibilità, la capacità di attesa senza prendere iniziativa, la predisposizione all'ascolto dell'altro. Non si lascia però condurre passivamente: prova il piacere di lasciarsi portare, esprimendo comunque la propria presenza e partecipazione con uno stile personale.

Aspetto di **comunicazione-relazione**: nel tango non si parla, ma permette di esprimere molto di sé attraverso il linguaggio del corpo. Tramite l'abbraccio, si entra in un contatto immediato e piuttosto intimo anche tra sconosciuti. Oltre che nell'ambito della coppia, la relazione si crea anche con le altre coppie presenti contemporaneamente in pista, nel rispetto delle quali occorre fare attenzione alla gestione degli spazi, delle distanze e delle direzioni.

- Indicato per persone insicure, con scarsa fiducia nelle proprie capacità/potenzialità.
- Per soggetti con difficoltà a rapportarsi/accettare il proprio corpo (difficoltà nel farsi toccare/abbracciare, in sovrappeso, nel post intervento di mastectomia, isterectomia, colonstomia...)
- Per persone poco sciolte nell'eloquio, nell'approccio con il prossimo, con scarsa capacità dialettica.
- In stati d'ansia, di stress e di depressione (non grave).
- In presenza di fobie sociali (es. esibirsi o parlare in pubblico, temere esageratamente il giudizio degli altri...)
- Per coppie che vogliono rinvigorire il proprio rapporto, riequilibrando i propri ruoli e condividendo un interesse comune.

Accostarsi al Tango Argentino con una visione "olistica" permette di compiere un viaggio conoscitivo e migliorativo all'interno di se stessi e di conseguenza nel rapporto con gli altri. Mettersi in gioco in prima persona nello spazio di un abbraccio per ballare *con l'altro* e *per l'altro*, aumenta in modo provato il livello di benessere fisico, psichico e sociale.

Se utilizzato come terapia o coadiuvante di essa, il tango rappresenta un'opportunità per curarsi in modo piacevole, che fa sentire fin da subito "meno malati", grazie anche all'associazione mentale tra il ballo e situazioni di benessere, di allegria o di festa.

Paola Colciago

Abilitata all'insegnamento del Tango Argentino (Maestra A.N.M.B.)
"Progetto TANGOTERAPIA RIABILITANGO"

TANGOTERAPIA METODO RIABILITANGO®

Il metodo nasce dall'esperienza ospedaliera e dalla passione per il tango argentino di Marilena Patuzzo che, sostenuta e avvalorata dal risultato di numerosi studi scientifici circa gli effetti benefici prodotti dal tango Argentino a livello psico-fisico, si cimenta nella sperimentazione di un metodo di tangoterapia specifico a scopo riabilitativo.

Il Riabilitango si fonda su esercizi di tecnica, figure e musiche di tango argentino allo scopo di migliorare postura, equilibrio, stabilità, coordinazione e tono dell'umore soprattutto in persone affette da patologie neuromotorie (es. Parkinson, sclerosi multipla, esiti di ictus...) o come attività di riallenamento graduale allo sforzo in caso di cardiopatie e patologie respiratorie croniche.

Il Riabilitango può essere definito come strumento per migliorare la qualità e lo stile di vita e può essere considerata una valida attività complementare/integrativa della tradizionale fisioterapia in palestra.

Il metodo Riabilitango può essere esercitato e proposto solo da operatori formati e qualificati, che siano professionisti nel campo dell'insegnamento del tango argentino o del mondo sanitario.