

Tango Argentino

Un'intima connessione tra corpo e mente

Andrea Beccarini* Tiziana Miele**

DOI:10.30449/AS.v7n14.129

Ricevuto 9-10-2020 Approvato 11-11-2020 Pubblicato 8-12-2020



Sunto: *Il tango argentino nasce nel '900 dalla necessità di integrazione sociale. Gli elementi che lo caratterizzano e lo contraddistinguono sono: l'abbraccio, l'improvvisazione, il rispetto dei suoi codici e la socialità. Con l'abbraccio si entra in connessione con l'altro in un ascolto profondo. I ballerini non si limitano ad eseguire catene di passi prefissati ma lavorano sulle variazioni. Seppur improvvisato il tango argentino si basa su una tecnica precisa di passi e di figure che richiamano l'aspetto biomeccanico della disciplina: tutto il corpo partecipa organicamente al movimento, composto da intenzione, equilibrio ed esecuzione. Il tango stimola il corpo a 360° e sono molteplici i benefici sia a livello fisico che mentale ed emotivo: migliora la postura, l'elasticità, elimina lo stress, aumenta l'acutezza mentale, l'energia e la vitalità. La pratica del tango argentino sempre più spesso è utilizzata per curare la depressione negli anziani e permetterebbe di ridurre i sintomi nelle persone affette dal morbo di Parkinson.*

Parole Chiave: Tango argentino, abbraccio, connessione, improvvisazione, cultura, biomeccanica, relazione, socialità.

Abstract: *Argentine tango was born in the 1900s from the need for social integration. The elements that characterize and distinguish it are: embrace, improvisation, respect for its codes and sociability. With the embrace you enter into connection with the other in a profound listening. The dancers do not just perform chains of fixed steps but work on the variations. Although improvised, the Argentine tango is based on a precise technique*

* Ingegnere, imprenditore, maestro e ballerino di tango argentino; andrea.beccarini@gmail.com

**Sociologa, organizer, artista e performer di circo contemporaneo, istruttrice di pilates, maestra e ballerina di tango argentino; solipsus@gmail.com (www.solipsus.it)

of steps and figures that recall the biomechanical aspect of the discipline: the whole body participates organically in the movement, consisting of intention, balance and execution. The tango stimulates the body at 360 ° and there are many benefits both physically, mentally and emotionally: it improves posture, elasticity, eliminates stress, increases mental acuity, energy and vitality. The practice of Argentine tango is increasingly used to treat depression in the elderly and would reduce symptoms in people with Parkinson's disease.

Keywords: Argentine tango, embrace, connection, improvisation, culture, biomechanics, relationship, sociality.

Citazione: Beccarini A.-Miele T., *Tango Argentino. Un'intima connessione tra corpo e mente*, «ArteScienza», Anno VII, N. 14, pp. 115-124, DOI:10.30449/AS.v7n14.129.

1 - La storia del tango argentino

Inizia a fine '800 nel bacino del rio della Plata tra Montevideo e Buenos Aires dall'incontro della cultura popolare europea con quella locale.

Raccoglie integra e modifica vari ritmi e musiche soprattutto dei creoli e degli immigrati con una forte presenza di ritmo africano (*candombe* portato dagli schiavi di colore), *contraddanza* e ritmi cubani come la *habanera*.

Inizia così la storia di questa meravigliosa danza che si è evoluta nel corso degli anni in diversi stili e forme.

Alle origini del tango argentino troviamo il *canyengue*, intorno al 1880. Tipici i movimenti rapidi e corti (*arraballero*), soppiantato negli anni quaranta.

Lo stile *milonguero* è caratterizzato da un abbraccio stretto e movimenti contenuti e adatti agli spazi ristretti. Uno stile sobrio, semplice e passionale. I ballerini spesso si appoggiano l'uno all'altro e l'asse individuale viene sostituito da un asse condiviso attorno al quale si muove la coppia.

Il *tango salón*, nato nei salotti dell'aristocrazia, è caratterizzato da un abbraccio più largo rispetto al *milonguero*, maggior rispetto per l'asse individuale e una ricerca per l'eleganza e la spettacolarità del movimento.

Negli show o spettacoli vari sia in teatro che nelle strade i ballerini si esibiscono nello stile detto *tango escenario* (talvolta denominato anche *tango show* o *tango fantasia*) caratterizzato da figure coreografiche e passi di forte effetto scenico.

Il tango argentino di cui tratteremo è quello delle milonghe (luoghi in cui si balla e si vive il tango), nella sua forma più classica.

2 - Elementi del tango

Il tango nasce dalla necessità di integrazione sociale, di contatto fisico, di relazione con gli altri. La sua essenza è dunque quella della danza sociale, in cui i movimenti nascono dalla naturalezza.

Elementi imprescindibili che caratterizzano e contraddistinguono questo elegante e sensuale ballo sono senza dubbio l'abbraccio, l'improvvisazione, il rispetto dei suoi codici e la socialità.

2.1 - L'abbraccio

È uno spazio della dimensione dell'anima. È una forma di linguaggio silenzioso che narra il nostro modo di essere, della nostra passione, di quella lasciata fluire o di quella trattenuta. Quando abbracciamo è la nostra anima che parla, le sue parole sono quelle del cuore, della passione, delle emozioni. È un linguaggio del corpo che svela i segreti dell'anima. Con l'abbraccio si entra in connessione con l'altro in un ascolto profondo dove ogni respiro scandisce il ritmo della nostra



Fig. 1 - Tiziana Miele e Andrea Beccarini in un "abbraccio" di tango argentino.

danza. La concentrazione è tale da condurre i ballerini in uno stato di *mindfulness*, liberando la mente da ogni pensiero altro, dove non conta più ciò che è al di fuori della coppia ma ci si concentra sul qui ed ora.

2.2 - L'improvvisazione

Il tango argentino è un ballo improvvisato, non si sviluppa attraverso coreografie che predefiniscono quello che deve succedere ma nasce momento dopo momento grazie a due persone le quali, sullo sfondo della musica, conducono un'interazione attraverso la condivisione ed il rispetto di codici appartenenti alla cultura del tango. Abbiamo così una particolare relazione di coppia, basata sulla valorizzazione del momento di creazione congiunta.



Fig. 2 - Tiziana Miele e Andrea Beccarini in una esibizione di tango argentino.

I ballerini non si limitano ad eseguire catene di passi prefissati ma lavorano sulle variazioni, rispondendosi reciprocamente col movimento ed il respiro.

C'è da dire che l'improvvisazione si basa su una tecnica precisa di passi e di figure che richiamano l'aspetto biomeccanico della disciplina. La biomeccanica si fonda sul principio per cui tutto il corpo partecipa organicamente al movimento, composto da intenzione, equilibrio ed esecuzione. I requisiti di base sono la capacità di trovare il proprio centro, il coordinamento nello spazio e la capacità di adattamento.

I passi del tango sono come una camminata rallentata, nella quale si impara ad appoggiare il peso su un piede per permettere all'altro di spostarsi, di ancorarsi prima con le dita e stabilizzarsi successivamente, caricando il peso consapevolmente. Inoltre permette di esercitarsi sul camminare all'indietro e girare, due movimenti particolarmente difficili, ma anche di fare delle pause e riavviare il movimento. Nel tango qualunque passo ha bisogno dell'intenzione, del respiro, dell'equilibrio e dell'esecuzione, fondamentali per la buona riuscita del ballo improvvisato.

2.3 - I codici del tango

Una persona che non sapesse niente della cultura del tango argentino e si trovasse in viaggio a Buenos Aires, entrando in una milonga forse si chiederebbe come le persone possano iniziare a ballare senza scambiarsi nemmeno una parola di invito da parte dell'uomo e di accettazione da parte della donna.

La scelta di ballare un tango, avviene grazie ad un gioco di sguardi. Tradizionalmente avviene la *mirada* (lo sguardo di "richiesta") tra la coppia di ballerini. Quando lo sguardo è ricambiato l'uomo fa un cenno di assenso col capo o *cabaceo* seguito da un cenno di approvazione della donna. Il rifiuto si esprime semplicemente distogliendo lo sguardo, in genere abbassandolo e spostando l'attenzione su altro.

In caso di accettazione, l'uomo si alza e va incontro alla donna cercando continuamente lo sguardo per evitare disguidi. Arrivato vicino alla donna anche questa si alza e l'uomo la invita con un gesto offrendole uno spazio nella pista da ballo.

Questo modo di invitare evita spiacevoli rifiuti o comportamenti invadenti ed è una forma di rispetto verso il partner.

Normalmente la coppia balla l'intera *tanda* che è composta da quattro tanghi. Durante questo tempo i due ballerini imparano a conoscersi, a condividere il proprio vocabolario mettendo insieme le parole per creare una poesia fatta di puro linguaggio corporeo.

Si balla in *ronde*, cerchi concentrici, girando in senso antiorario dove quella più esterna è riservata ai ballerini più avanzati e quella

più interna ai principianti o comunque meno esperti. Normalmente ognuno balla nella propria *ronda* e ogni coppia oltre ad essere in ascolto con il partner è in ascolto anche con le coppie circostanti. Tutto ciò è necessario per non urtarsi, per seguire il flusso della musica e per godere della serata tutti insieme. Non è un caso che spesso i ballerini godono della serata proprio quando la *ronda* funziona bene e c'è una buona energia in sala. Tutto questo è guidato da un "direttore d'orchestra" il TJ. Questa figura, che sembra il compagno di feste che schiaccia il pulsante play dei vecchi registratori, in realtà ha una sensibilità non solo musicale ma della *ronda* stessa. Ha un compito molto difficile: mettere le giuste musiche componendo le *tande* per tenere la pista sempre piena. Per fare questo ci vuole una profonda conoscenza delle orchestre che si acquisisce solo con l'esperienza e una capacità di ascolto della energia percepita in pista. Normalmente i tanghi proposti sono caratterizzati da tre ritmi musicali diversi ai quali corrispondono altrettante distinte tipologie di ballo: Il *Tango salòn*, la *Milonga* e il *Tango vals* (*Vals criollo*). Musicalmente il *Tango* ha un tempo di 4/4 o 2/4, come la *Milonga*, mentre il *Tango Vals*, che deriva dal *Valzer* ha tempo 3/4.

2.4 - La socialità

Il tango argentino è un ballo promiscuo dove la coppia non è mai fissa. Ad ogni *tanda* c'è un cambio di partner che permette di apprezzare le differenze di stile, abbraccio e sensibilità ritmica tra un ballerino ed un altro. Non importa da quale estrazione il ballerino/a provenga né la sua professione o livello di istruzione, religione, o lingua, qualunque differenza si annulla durante quei magici quindici minuti di ballo (durata media di una *tanda*). La comunicazione non è verbale è silenziosa e passa attraverso i corpi. Questo consente di aprirsi all'altro senza pregiudizi, azzerando le differenze, lasciando il posto alle sensazioni che ci ha lasciato dopo aver ballato.

3 - Patrimonio per la salute

Definito nel 2009 dall'UNESCO: «Un Bene Culturale Immateriale», facendolo diventare di fatto patrimonio dell'umanità, ha tutte le carte in regola per poter essere definito anche “patrimonio per la salute”.

Si può certamente affermare che il tango stimola il corpo a 360°, attivandolo dalla testa ai piedi; sono molteplici i benefici sia a livello fisico che mentale ed emotivo.

Vediamo quali:

- Migliora la postura: nel tango tutti i movimenti nascono dall'abbraccio, di conseguenza dall'utilizzo del tronco. È quindi fondamentale l'attivazione profonda e controllata dei muscoli del dorso, della schiena e della fascia addominale. Il miglioramento del tono muscolare e della percezione del proprio corpo sono la base dello sviluppo di una corretta postura nella vita quotidiana. Inoltre, le gambe sono il motore di ogni passo di ballo; si ottiene quindi un buon rinforzo muscolare e si stimolano l'equilibrio e la stabilità.
- Migliora l'elasticità: le dinamiche che si utilizzano stimolano la dissociazione dei movimenti del busto rispetto a quelli delle gambe, una caratteristica fondamentale di questo ballo. Si ottiene un miglioramento della torsione e un aumento dei gradi di rotazione delle vertebre, rendendo quindi il tronco più elastico e la schiena più forte.
- Permette di dedicarci ad una parte del nostro corpo spesso dimenticata: i piedi. Nel tango si cammina accarezzando il pavimento e si utilizzano i piedi per “disegnare” la musica, come se fossero dei pennelli su tela. Si impara ad utilizzare bene l'appoggio plantare per trovare stabilità, si rinforzano le caviglie e si acquisisce una camminata armoniosa, sicura ed elegante.
- Elimina lo stress: essendo il tango un ballo di improvvisazione e di connessione, mentre balliamo siamo totalmente concentrati sul presente.

- Migliora l'acutezza mentale: nel tango non ci sono schemi obbligati. Ogni passo è libero da sequenze preconfezionate, facendo in modo che l'improvvisazione sia l'essenza stessa di questo ballo. L'uomo e la donna creano un feeling profondo ascoltandosi a vicenda e sentendo la musica; in questo contesto la mente riceve continuamente stimolazioni sensoriali che ispirano i ballerini nella loro creatività, sulla base del proprio repertorio di movimenti e della propria sensibilità musicale.
- Aumenta l'energia e la vitalità: ballare fa produrre al corpo endorfine, di conseguenza migliora l'umore e l'energia vitale. Quindi se praticato con costanza il tango aiuta a mantenersi in forma divertendosi!

La pratica del tango argentino sempre più spesso è utilizzata anche per curare la depressione negli anziani e nei convalescenti. È utile per le persone che devono riappropriarsi delle proprie capacità/potenzialità e per soggetti con difficoltà a rapportarsi con l'altro.

È sulle relazioni e sulla vita di coppia che il tango fa miracoli. Il tango è un ballo sensuale ed è proprio la forte carica erotica che ha attirato l'attenzione degli psicoterapeuti i quali lo consigliano a mariti e mogli che stanno vivendo una crisi di coppia per recuperare intimità intesa e un pizzico dell'antica passione. Se si superano i primi steps e le prime goffe pestate di piedi pare che il risveglio sessuale sia assicurato. Ballare il tango aumenterebbe il livello di testosterone (l'ormone dell'eccitazione) nell'uomo e l'emotività nella donna, rendendola più incline al contatto fisico e pronta per abbandonarsi al piacere.

Più in generale, a tutte le età ballare significa aumentare le capacità del cervello, mantenendolo in forma. Secondo alcuni studi, addirittura ballare regolarmente ridurrebbe di quasi tre quarti il rischio di malattie neurodegenerative.

Secondo uno studio americano, la pratica regolare del ballo argentino permetterebbe di ridurre i sintomi, migliorando l'equilibrio e l'andatura, facilitando i movimenti più complicati per le persone affette dal morbo di Parkinson, come girare, camminare a diverse velocità e all'indietro.

4 - Conclusioni

Il tango è catartico e può cambiarci la vita in meglio. Da qualsiasi punto di vista lo si osservi denota carattere di libertà e di benessere.

Non resta che provare a cimentarsi in quest'arte meravigliosa e vedere cosa di bello o quanto meno di sorprendente può accadere a noi e ai nostri compagni di ballo!

Bibliografia

BATES Héctor & Luis (1936). *Historia del Tango*. Buenos Aires.

SPARTI Davide (2015). *Sul Tango. L'improvvisazione Intima*. Bologna: Il Mulino.

Madeleine E. HACKNEY, BFA, Svetlana KANTOROVICH, BS, Rebecca LEVIN, DPT, and Gammon M. EARHART, PT, PhD (2007). *Effects of Tango on Functional Mobility in Parkinson's Disease: A Preliminary Study*, JNPT volume 31

ArteScienza

Rivista telematica semestrale

<http://www.assculturale-arte-scienza.it>

Direttore Responsabile: Luca Nicotra

Direttori onorari: Giordano Bruno, Pietro Nastasi

Registrazione n.194/2014 del 23 luglio 2014 Tribunale di Roma

ISSN on-line 2385-1961

Proprietà dell'Associazione Culturale "Arte e Scienza"