

curiosando

TANGO E T'AI CHI CHUAN

una 'coppia' insolita

Parlare di Tango (argentino) e T'ai Chi Chuan (cinese), attività diversissime, può sembrare impossibile ed assurdo, ma vediamo...

Quando nel 1994 ho ritrovato il tango, questa volta sotto l'aspetto 'argentino' e non più 'standard', praticavo già da quasi 20 anni il T'ai Chi Chuan. Sicuramente se il tango fosse fatto di soli passi o figure non mi avrebbe toccata così profondamente: qui ritrovavo l'intimità dell'ascolto di sé e dell'ambiente circostante, ma anche del partner; l'allenamento della resistenza psico-fisico-emotiva, della capacità di aspettare serenamente, di non precipitarsi, e dell'altruismo, cioè di sacrificare l'egoismo per inserirsi in qualcosa di più grande, nel caso del tango, nella ronda in sala da ballo. In tutt'e due le attività si mette perciò attenzione al nostro microcosmo 'spazio-tempo', raffinando questo in relazione con se stesso, con gli altri e nel tango anche con il 'partner' e con la 'coppia'.

La pratica del T'ai Chi Chuan permette inoltre al tanguero di conoscere più a fondo se stessi, senza doversi preoccupare di un'altra persona. Conoscendosi meglio, sarà capace di trovare immediatamente, in casi di cosiddetti 'sbagli', rime-

di in pista con passi e movimenti proseguendo il ballo, ma questo lo avrei appreso solo dopo qualche tempo.

Vediamo un attimo più da vicino le due 'pratiche': il T'ai Chi Chuan è una ginnastica di salute antichissima, sofisticatissima, che, muovendosi lentissimamente e abbinata ad una respirazione attenta e

consapevole, mette in connessione tutte le parti della persona (corpo, mente, emozioni), l'armonizza e perciò li migliora. Me lo immagino come 'un'attività solitaria condivisa con l'universo'.

Nel tango argentino, ballo di coppia innovativo ancora oggi, la ballerina si muove spesso in modo totalmente diverso dal suo partner, pur (nota bene!) ballando sempre insieme e rimanendo fisicamente ed intimamente connessi. Questo particolare aspetto è ancora oggi unico nel mondo dei balli di coppia

e di conseguenza lo descrivo come 'un'attività solitaria condivisa nell'abbraccio'.

Tutt'e due le attività si fanno comunque meglio in gruppo: il gruppo T'ai Chi Chuan si muove avanti, indietro e di lato, mentre quello del tango circola intorno ad un centro (quello della sala). Questo movimento circolare richiede una maggiore attenzione. Infatti, spesso è molto difficile mantenere il contatto con tutti gli altri ballerini per le modalità complesse della ronda in sala da ballo. E qui ci colleghiamo al modo di pratica collettivo del T'ai Chi Chuan: ci muoviamo come un corpo unico, appunto compatto, solido.

Se il T'ai Chi Chuan viene spesso descritto come 'meditazione in movimento', possiamo azzardare chiamando il nostro tango una 'meditazione in coppia'? Senz'altro in tutt'e due i casi il movimento risulta terapeutico, perciò permettetemi di elencare brevemente i benefici che potete trovare praticando l'uno, l'altro o tutt'e due:

Trattandosi di attività lente prolungate nel tempo essi sono adatti anche ai diabetici perché li protegge da cali di zuccheri improvvisi: il fegato viene allenato a cambiare in tempo i grassi richiamati dai depositi lipidici per trasformarli in zuccheri, necessari per nutrire il corpo con energia. Questo fatto può essere sfruttato anche da chi vuole dimagrire.

Migliorare l'asse e l'equilibrio porta ad una riduzione posturale e del movimento in generale, ma permette anche una maggiore sicurezza di sé. Allenandosi il tono muscolare delle gambe si ottimizza, condizione indispensabile per combattere anche il famoso mal di schiena.

In ambedue le attività dobbiamo 'inviare, emanare energia' per garantire il mantenimento dell'assetto iniziale. In un certo senso si tratta di 'prendere' il proprio posto!': nell'ambiente in generale e nel rapporto con gli altri e, nel tango, con il partner nell'abbraccio tanguero.

Grazie all'attenzione continua 'come e dove' mettere il piede, tutt'e due le pratiche prevengono cadute e perciò sono adatte anche per la terza età. Imparare movimenti sconosciuti, migliora la concentrazione e crea nuove connessioni nervose nel cervello. Infatti, sia il T'ai Chi Chuan che il tango sembrano essere, secondo ultime ricerche, delle ottime prevenzioni contro l'Alzheimer e il Parkinson.

Sono attività praticabili per chi soffre di atrofi,



di cardiopatie e di chi ha problemi respiratori. In tutt'e due le attività si respira 'silenziosamente', cioè senza muovere il corpo esternamente, con il diaframma, migliorando l'ossigenazione. Nel tango questa respirazione assicura l'insieme dei due ballerini e aiuta a gestire meglio eventuali emozioni eccessive, ansiose.

Muovendo il diaframma si produce un leggerissimo basculamento pelvico, che rilassa la schiena, stabilizza la lombare e, incredibile ma vero, tonifica la pancia. Infine, il tutto stimola la circolazione delle endorfine (ormoni della felicità e benessere), che alza inoltre anche le difese immunitarie.

Praticando con altri si migliora la socializzazione e il tutto ha un'azione antidepressiva in generale. Studi scandinavi riguardo il tango hanno verificato che abbassa la percentuale dei suicidi ed inoltre combatte l'alcolismo, problema molto serio nel nord Europa.

Praticato con musica anche il T'ai Chi Chuan si può intendere, come il tango, come una forma di musicoterapia.

Che cosa posso consigliarvi alla fine? Se volete trovarvi vicini, vicinissimi ad una persona, ad altre persone... senz'altro il tango fa per voi. Se avete bisogno di un momento più intimo, solo per voi il T'ai Chi Chuan sarà sicuramente la scelta migliore. Praticati tutt'e due avrete l'opportunità di guardare e riconoscere voi stessi e anche il partner e infine tutti gli altri con calma, senza ansia, oggettivamente e soggettivamente, curando voi stessi e con voi gli altri, abbracciandosi senza tensioni e insicurezze nella ronda e anche fuori di essa.

Patricia Müller

co-direttrice del centro Ki Dojo Firenze (www.ki-dojo.it), insegnante di T'ai Chi Chuan, TaoYoga, TaoFit e di tango de Salón Apilado, autrice di vari libri su argomenti taoisti e tangueri.