

EN EL TANGO COMO EN LA VIDA

10 CONSEJOS PARA BAILAR BIEN

Y... VIVIR MEJOR!

Francesca Vaccari & El Puntazo Estudio De Tango

El Tango es mucho más que un baile. Es un espejo.Cada abrazo, cada pausa, cada respiración, cada error, cada triunfo… hablan tanto de la danza como de nuestra manera de estar en el mundo.Este pequeño eBook reúne 10 paralelismos entre el Tango la Vida para acompañarte a entrar al 2027 con mayor conciencia, liviandad y claridad.

1. PRIMERO DECIDO
En el baile, como en la vida, antes de preguntarte “cómo hago eso?” “Cómo le marco tal cosa?”, primero que nada decídelo! Al igual que decides subir las escaleras, no caerte cuando caminas por la calle o levantarte de la cama, lo primero es DECIDIR. Dale la orden a tu cuerpo. Muchas veces esto sólo basta. En el baile como en la vida!

2. LA PAUSA ES EL RESPIRO DE LA DANZA
Si no respiramos no vivimos. Tan simple como esto. Tu danza agoniza cada vez que no le das un respiro entre un movimiento y el otro. No corras, no te apures, no te precipites. Respira y escucha. El 50% de la elegancia se encuentra en la pausa! No lo olvides.

3. NO REACCIONES, ACCIONA!
Cada movimiento en automático que sale disparado de tu cuerpo de manera descontrolada es una oportunidad perdida de decidir cómo quieres interactuar contigo mism@ y con el otr@. Aplica en todos los ámbitos.

4. TU CUERPO ES MUY SABIO, AUNQUE NO LO ESCUCHES
¿Acaso cuando estás incómod@, mal sentad@ o se te adormece una pierna, no te mueves para acomodarte? Empieza a escuchar cuando tu cuerpo está incómodo. Si no se siente cómodo hay algo que no funciona. Aplica para el Tango, la vida cotidiana y las relaciones humanas.

5. CIELO Y TIERRA NO SON ENEMIGOS
Si quieres conservar tu equilibrio debes enraizarte a tierra y elevarte al cielo al mismo tiempo.
Te dejo que descifres tú la metáfora…aunque en el caso del baile es literal!

6. VINIMOS PARA DEJAR HUELLA
Cada pisada de tu baile debería dejar huella. Literalmente: a cada paso que das tu peso debe desplomarse en el piso, dejar una huella completa de tu pie antes de querer dar el siguiente paso. Haz que cada paso que des valga la pena. Vinimos para dejar una huella y que nuestras acciones sean significativas, al menos para nosotros.

7. TÚ, TÚ Y SOLAMENTE TÚ
El Tango es un baile “altruista” y su foco es el “tú” y no el “yo”. Piensa primero en tu compañer@ antes de pensar en tí. Métete en su piel, escuchal@, interprétalo, interésate genuinamente por quien tienes delante, complácel@. Piénsalo bien: quién no querría tener un compañer@ así? Ojo: funciona solo cuándo es RECÍPROCO!

8. SER CLAR@S ES SIGNO DE NOBLEZA
Cuanto más claras sean nuestras intenciones más largos serán nuestros vínculos. Así duren lo que dura un Tango. La claridad es una virtud en todo sentido.

9. TODO SE APRENDE MÁS RÁPIDO CUANDO SE DISFRUTA
No te obsesiones por el resultado, comprométete con el camino. Agradece que sea un camino infinito, porque es una fuente ilimitada de aprendizaje.
Ríete de tus errores, en el fondo es un juego y vale equivocarse. Ah…en el Tango también!

10. TODO TIENE UN PARA QUÉ
¿Te has preguntado por qué bailas Tango? Es muy interesante preguntarse qué lección nos da el Tango que nos hace falta integrar en nuestra vida.
Tal vez todavía no te lo hayas planteado, pero todo tiene su propósito.

El Tango te enseña a estar más presente, más consciente, más conectado contigo y con los seres que te rodean.Ojalá estas palabras te acompañen en el nuevo año como un recordatorio de que bailar bien es vivir bien.

Te deseo un espléndido 2027.

Abrazos,

Francesca