

NEL TANGO, COME NELLA VITA

10 CONSIGLI PER BALLARE BENE E… VIVERE MEGLIO!

Francesca Vaccari & El Puntazo Estudio de Tango

Il Tango è molto più di un ballo. È uno specchio. Ogni abbraccio, ogni pausa, ogni respiro, ogni errore, ogni trionfo… raccontano tanto della danza quanto del nostro modo di stare al mondo. Questo piccolo eBook raccoglie 10 parallelismi tra il Tango e la Vita, per accompagnarti ad affrontarli con maggiore consapevolezza, leggerezza e chiarezza.

1. PRIMA DECIDO

Nel ballo, come nella vita, prima di chiederti «Come faccio?» o «Come gli/le comunico una cosa?», prima di tutto decidi! Proprio come decidi di salire le scale, di non cadere mentre cammini per strada o di alzarti dal letto, la prima cosa è DECIDERE. Dai l'ordine al tuo corpo. Spesso questo basta. Nel ballo come nella vita!

2. LA PAUSA È IL RESPIRO DELLA DANZA

Se non respiriamo, non viviamo. Semplice così. La tua danza agonizza ogni volta che non le concedi un respiro tra un movimento e l'altro. Non correre, non avere fretta, non precipitarti. Respira e ascolta. Il 50% dell'eleganza si trova nella pausa! Non dimenticarlo.

3. NON REAGIRE, AGISCI!

Ogni movimento automatico che scatta dal tuo corpo in modo incontrollato è un'occasione persa per decidere come vuoi interagire con te stesso/a e con l'altra persona. Vale in ogni ambito.

4. IL TUO CORPO È MOLTO SAGGIO, ANCHE SE NON LO ASCOLTI

Quando sei a disagio, seduto/a in modo scomodo o ti si addormenta una gamba, non ti muovi per trovare una posizione più comoda? Inizia ad ascoltare il tuo corpo quando è a disagio. Se non si sente a proprio agio, qualcosa non funziona. Vale per il Tango, la vita quotidiana e le relazioni umane.

5. CIELO E TERRA NON SONO NEMICI

Se vuoi mantenere l'equilibrio, devi radicarti a terra e innalzarti verso il cielo allo stesso tempo. Lascio a te il compito di decifrare la metafora… anche se, nel ballo, è letterale!

6. SIAMO QUI PER LASCIARE UN'IMPRONTA

Ogni passo del tuo ballo dovrebbe lasciare un'impronta. Letteralmente: a ogni passo, lascia che il tuo peso si abbandoni al pavimento, imprimendo tutta la pianta del piede prima di fare il passo successivo. Fai in modo che ogni passo valga la pena. Siamo qui per lasciare un'impronta e dare significato alle nostre azioni, almeno per noi stessi.

7. TU, TU E SOLTANTO TU

Il Tango è un ballo «altruista» e il suo centro è il «tu», non l'«io». Pensa prima al tuo partner e poi a te. Mettiti nei suoi panni, ascoltalo/a, interpretalo/a, interessati sinceramente alla persona che hai davanti, cerca di renderla felice. Pensaci: chi non vorrebbe un partner così? Attenzione: funziona solo quando è RECIPROCO!

8. ESSERE CHIARI È SEGNO DI NOBILTÀ

Più chiare sono le nostre intenzioni, più duraturi saranno i nostri legami. Anche se durano soltanto quanto un Tango. La chiarezza è una virtù sotto ogni aspetto.

9. SI IMPARA TUTTO PIÙ IN FRETTA QUANDO CI SI DIVERTE

Non ossessionarti con il risultato, impegnati nel percorso. Sii grato/a che sia un percorso infinito, perché è una fonte illimitata di apprendimento. Ridi dei tuoi errori: in fondo è un gioco ed è giusto sbagliare. Ah… anche nel Tango!

10. TUTTO HA UN PERCHÉ

Ti sei mai chiesto/a perché balli il Tango? È molto interessante domandarsi quale lezione il Tango ci offre e che abbiamo bisogno di integrare nella nostra vita. Forse non te lo sei ancora chiesto, ma tutto ha uno scopo.

Il Tango ti insegna a essere più presente, più consapevole, più in connessione con te stesso/a e con le persone che ti circondano. Che queste parole ti ricordino che ballare bene significa vivere bene.

Un abbraccio,

Francesca