

TANGOTERAPIA

Es una técnica reparadora de situaciones de estrés ocasionadas por las relaciones interpersonales, en un mundo de vorágine cada día mas veloz, donde estamos dejando de ser mas humanos; nos viene bien una “pausa” diaria para la reflexión, el disfrute en conjunto: compartir ,vivenciar con el cuerpo y el alma, la emoción a flor de piel con una música que nos llega a todos los rincones de nuestro ser.

Es un lenguaje que activa el corazón físico pero a su vez calma, relaja y alegra las emociones a través de un abrazo estrecho, el más sentido y profundo de las danzas: **el tango**.

Es bueno destacar que necesitamos ejercitar la plasticidad, sacarnos tabúes ancestrales para así lograr conectarnos con el compañero o compañera que muchas veces es un “extraño” y lograr la cercanía, la proximidad total, que nos deja sensación de bienestar con el solo conectarnos y pisar la música, caminar juntos, donde pareciera somos uno pero en realidad somos dos, uno habla con el cuerpo, el otro recibe escucha y responde, y viceversa.,un dialogo que lleva al infinito porque las posibilidades son inimaginables.

Necesitamos aprender a controlar nuestro cuerpo, estar en eje, equilibrio, reaccionar a los estímulos, dejarse fluir en ese abrazo compartido.

El tango ayuda a comunicarnos mejor, sin las palabras, dado que es algo tan intimo podemos tomar confianza con el grupo de compañeros y los profesores que seguramente en otro ámbito llevaría mucho mas tiempo, porque los vínculos son mas fríos(trabajo, estudio)generalmente.

La oxigenación del aparato respiratorio, el mejor bombeo del corazón mejoran el tono muscular.

Las piernas comienzan a liberarse y “desestrezarse”, comienzan a dejarse ir....firuletear, en libertad sin pensar, la mente se distiende, el cuerpo habla.

Activa la capacidad de concentración dado que trabajamos secuencias, agilitando la memoria.

Bailar comunicándose con los cuerpos genera una linda sensación en relación a lo social.

Desarrolla:

La creatividad

La capacidad de reacción rápida

Habilidades motoras.

la relación social

Beneficios

La oxigenación del aparato respiratorio, el mejor bombeo del corazón mejoran el tono muscular.

Activa la capacidad de concentración

Agiliza la memoria

la entrega

la confianza propia y en los otros

la coordinación

La precisión