

# Chiacchierando di Tango



*Manuale di sopravvivenza  
per aspiranti tangueri*

di Lavinia Masciocchi

è un marchio



## nota e contatti

“Chiacchierando di Tango” nasce dalla passione dell'autrice per il Tango Argentino e dal desiderio di diffondere la bellezza, il fascino e l'unicità di questo ballo.

L'approccio è quello del consiglio, delle chiacchiere e delle opinioni che si possono scambiare tra allievi; un po' come quando si andava a scuola e si cercava di ripassare insieme quanto appreso a lezione scambiandosi gli appunti.

Se desiderate leggere altro sul mondo tanguero visitate anche il sito [Chiacchierando di Tango](#)

Se volete mettervi in contatto con l'autrice potete farlo tramite email oppure usando il vostro social network preferito:



## *Indice*

nota e contatti.....	2
TANGO.....	6
INTRODUZIONE.....	7
La mia visione del Tango Argentino.....	8
LA COPPIA.....	10
El Abrazo - L'abbraccio.....	10
Il ruolo dell'Uomo: La Guida - La Marcación.....	12
Il ruolo della Donna: l'Attenzione e l'Equilibrio.....	13
Tao e Tango, l'Accordo di Coppia.....	14
LA TECNICA.....	16
La Postura.....	17
L'Equilibrio.....	19
La Stabilità.....	20
I Pesi.....	22
Le Linee.....	23
L'Energia.....	24
L'uso del pavimento.....	25
MEMORIZZARE.....	28

Il Metodo di Apprendimento.....	28
La memoria di coppia.....	29
<b>PRATICARE.....</b>	<b>31</b>
<b>PRIMA DI INIZIARE.....</b>	<b>32</b>
Ritmi e tipologie di tango.....	32
<b>TANGO SALÓN.....</b>	<b>34</b>
La caminata.....	34
La salida basica.....	39
<b>MILONGA.....</b>	<b>47</b>
Tecnica della milonga.....	48
La baldosa.....	50
<b>VALS.....</b>	<b>55</b>
La salida cruzada.....	55
Il tempo nel vals.....	62
<b>BALLARE.....</b>	<b>65</b>
<b>DALLA PRATICA AL BALLO.....</b>	<b>66</b>
Seguire la musica.....	67
L'interpretazione e l'improvvisazione.....	69
L'interpretazione nel tango.....	70
L'interpretazione nella milonga.....	71
L'interpretazione nel vals.....	71

La qualità del movimento .....	72
Postfazione.....	76

# TANGO

"Primero la musica con su compas y melodia,  
Segundo el sentimiento, Tercero la elegancia, Por  
ultimo las figuras". Así se baila !!!

"Primo la musica con il suo ritmo e melodia,  
Secondo il sentimento, Terzo l'eleganza, Per ultimo  
le figure." Così si balla!!!

*Carlos Gavito*



## INTRODUZIONE

Sono sempre stata una sportiva, adoro le attività di fitness che impegnano corpo e mente. Mi sono sempre sentita una ballerina in pectore; ho studiato un po' di danza jazz e mi piaceva moltissimo, ma non ho mai avuto le doti fisiche e musicali per progredire in questo studio e comunque, avendo cominciato in età adulta, era impensabile arrivare a risultati accettabili.

Dopo anni di inattività fisica sentivo l'esigenza di riprendere a far muovere il mio corpo, ma al tempo stesso impegnare anche la mente e volevo condividere tutto ciò con mio marito Angelo.

Abbiamo subito pensato al ballo di coppia, anche per avere l'occasione di socializzare e praticare al di fuori delle ore di lezione. Abbiamo scartato il ballo liscio per la musica, che non amiamo, non sentivamo nelle nostre corde nemmeno i caraibici, per esclusione abbiamo scelto il Tango Argentino e ce ne siamo innamorati.

La data fatidica è l'11 febbraio 2011, la nostra prima lezione di Tango Argentino.

Proseguendo nelle lezioni e nello studio mi rendevo conto che avevo bisogno di un supporto scritto e visivo che mi aiutasse a ricordare e memorizzare gli insegnamenti dei miei maestri “Riccardo y Elena”.

Chiacchierando con i miei colleghi di corso ho appreso che

questa esigenza non era solo mia e per questo motivo ho deciso di dare vita a queste chiacchiere di tango che vogliono essere una sorta di bigino, un vademecum per fissare i concetti principali del Tango Argentino e dissipare, per quanto possibile, i dubbi e le incertezze comuni a molti aspiranti tangueri.

L'esposizione dei concetti è fatta in modo del tutto personale, così come altre considerazioni di carattere emozionale, mentre le spiegazioni tecniche hanno il supporto e la supervisione dei miei maestri "Riccardo y Elena".

### **La mia visione del Tango Argentino**

Del Tango Argentino vengono date numerose definizioni romantiche e suggestive, ne cito alcune:

«Il tango è un pensiero triste che si balla.» (Enrique Santos Discépolo);

«Il tango non è maschio; è coppia: cinquanta per cento uomo e cinquanta donna, anche se il passo più importante, l'otto, che è come il cuore del tango, lo fa la donna. Nessuna danza popolare raggiunge lo stesso livello di comunicazione tra i corpi: emozione, energia, respirazione, abbraccio, palpitazione. Un circolo virtuoso che consente poi l'improvvisazione.» (Miguel Angel Zotto);

«Come la lucertola è il riassunto di un coccodrillo, così il tango è il riassunto di una vita.» (Paolo Conte).

Il Tango Argentino non è un semplice ballo di coppia è danza. Ho formulato questo pensiero alla mia prima lezione di



## TANGO

Tango Argentino quando il mio maestro, Riccardo, mi ha detto che nel tango non si devono ballare tutte le battute, ma si possono fare delle pause, dimezzare o raddoppiare il tempo, l'importante è non perderlo; è stata una folgorazione e dentro di me ho pensato: «...allora si interpreta secondo il proprio sentimento... quindi è danza!».

Da allora l'ho sempre pensato, vissuto e studiato in quest'ottica, grazie anche al metodo di insegnamento dei miei maestri, cercando di prestare attenzione a quelli che ritengo i fondamentali del Tango Argentino:

la tecnica, se non si acquisisce una base solida tutto diventa più difficile e ad un certo punto ci si arena;

le linee che si formano con le gambe e la posizione del corpo per dare eleganza al movimento;

i pesi e l'energia, fondamentali per l'esecuzione di ogni passo;

la qualità del movimento con le pause, gli accenti da dare e la ritmica da seguire per interpretare la musica.

Così, seguendo questo pensiero ispiratore, sto costruendo il mio percorso di apprendimento.

## LA COPPIA

Per omaggiare monsieur de La Palisse ribadisco il concetto che il tango è un ballo di coppia, ma completamente diverso da tutti gli altri.

Negli altri balli la dama e il cavaliere si muovono in sincrono seguendo il tempo, eseguono gli stessi passi e la donna viene guidata automaticamente dalle gambe dell'uomo; nel Tango Argentino i ballerini eseguono contemporaneamente passi diversi, pertanto la guida dell'uomo deriva dal torace e la donna deve aspettare i comandi dell'uomo per eseguire ogni passo ed è sempre l'uomo che, seguendo la musica, detta la ritmica.

Fondamentale per riuscire a ballare il Tango Argentino è trovare un buon accordo di coppia, scoprire il giusto abbraccio in cui dama e cavaliere si sentano a proprio agio per creare quella connessione e quel dialogo tra i corpi indispensabili per eseguire ogni passo e figura.

### **El Abrazo - L'abbraccio**

Come diceva Carlos Gavito: «L'abbraccio implica e racchiude in sé realmente tutto il tango. Il tango è un abbraccio, è un modo di camminare abbracciato ad una persona, avendo cura di camminare sempre allo stesso tempo. Potersi comprendere e conversare in questa camminata è l'intesa di due persone che si muovono insieme.»

## TANGO

L'abbraccio deve formare una sorta di cerchio entro il quale i ballerini devono potersi muovere restando in contatto, ma senza invadere l'uno lo spazio dell'altra, questo consente di restare in equilibrio, ognuno sul proprio asse, permettendo all'uomo di guidare e alla donna di compiere i passi che l'uomo le comanda.

Questo video è un ottimo aiuto per comprendere la descrizione dell'abbraccio.

I ballerini sono l'uno di fronte all'altra, l'uomo cinge con il braccio destro la donna nello spazio tra il punto vita e le scapole, non la deve chiudere verso di sé, ma lasciare un angolo di apertura di circa 20 gradi [foto1 »], la donna cinge l'uomo appoggiando il braccio sinistro sul destro dell'uomo, e arrivando con la mano quasi al centro della schiena [foto2 »];

l'uomo e la donna sono in contatto solo con la parte alta del busto, il lato sinistro della donna tocca il lato destro dell'uomo;

la mano sinistra dell'uomo stringe la mano destra della donna, le rispettive braccia sono piegate e con il gomito verso il basso, le mani, palmo contro palmo, sono più o meno all'altezza delle spalle dell'uomo [foto3 »].

Per impedire che i ballerini invadano l'uno lo spazio dell'altra il bicipite destro dell'uomo e il bicipite sinistro della donna sono in tensione, in modo da esercitare una leggera forza; la parte alta del braccio dell'uomo, inoltre, funzionerà da contenimento per non perdere la frontalità con la dama.

Sempre per poter restare ognuno nel proprio spazio il braccio sinistro dell'uomo e il braccio destro della donna

devono essere morbidi, ma non mosci, si deve sentire una leggera contrapposizione, non una spinta.

È stato appena descritto un abbraccio stretto, *cerrado*; i principianti potrebbero trovare più comodo avere un abbraccio un po' più aperto, per questo motivo l'uomo non cingerà completamente il busto della donna e la donna terrà la mano sinistra sul bicipite dell'uomo.

Un'ultima osservazione: l'abbraccio non è qualcosa di statico, ma deve essere elastico in modo tale da riuscire ad allontanare e riavvicinare i ballerini a seconda dei passi e delle figure da eseguire, senza perdere la connessione di coppia.

### **Il ruolo dell'Uomo: La Guida - La Marcación**

Nel tango il ruolo dell'uomo è decisamente oneroso e difficile, ma è il prezzo del comando.

È l'uomo che decide i passi da eseguire e l'interpretazione della musica, ma soprattutto deve guidare la donna, la quale, se interpreta bene il proprio ruolo, deve sempre e comunque aspettare i comandi dell'uomo per eseguire qualsiasi passo.

L'uomo per guidare la donna deve usare una serie di segnali, *marcas*, che indicheranno alla donna i passi da eseguire, dove spostare il peso e le pause.

La guida parte dal petto e consiste principalmente in rotazioni del busto effettuate sul proprio asse prestando molta attenzione al peso sulla gamba d'appoggio e all'equilibrio per non perdere stabilità; si deve sempre muovere prima il busto, per indicare la direzione del movimento, poi le gambe e i piedi.

I movimenti devono essere lievi, chiari e decisi.

È evidente che l'uomo mentre balla ha moltissime cose a cui pensare perciò deve prestare attenzione a non incorrere in un errore fatale, dimenticarsi della ballerina.

Avere la consapevolezza della posizione della donna, in particolare su quale gamba ha il peso è fondamentale per stabilire quale segnale darle e, nel caso non abbia capito, correggere l'errore.

### **Il ruolo della Donna: l'Attenzione e l'Equilibrio**

Si potrebbe erroneamente pensare che, poiché nel tango è l'uomo che ha il maggior carico di lavoro il ruolo della donna sia quasi passivo e che comunque abbia da pensare solamente a se stessa e ai passi che le comanda l'uomo.

Non è affatto così, se per l'uomo è fondamentale saper guidare, per la donna è indispensabile saper ascoltare attentamente per eseguire ciò che l'uomo le indica.

Prima di tutto la donna deve essere ben in equilibrio sul proprio asse, il peso è sempre su un unico piede e non deve pesare addosso all'uomo, che deve essere libero di effettuare le rotazioni necessarie per guidarla.

Per poter capire in tempo e chiaramente i comandi dell'uomo la dama deve essere molto attenta, liberare la mente, evitare di cercare di intuire ciò che l'uomo vuole fare, ma attendere il comando e soprattutto non anticipare mai il movimento.

Per riassumere potremmo dire che la donna deve avere

## TANGO

piena consapevolezza e padronanza di sé per poter prestare tutta l'attenzione necessaria all'uomo.

Questo video spiega come l'uomo deve guidare e la donna ascoltare.

### **Tao e Tango, l'Accordo di Coppia**



Il tango è passione e sentimento e questi due elementi generano spesso forti conflitti.

Quando si comincia ad imparare il tango ciascun elemento della coppia ha le sue difficoltà e viene quasi istintivo dare la colpa al partner se non si riesce ad eseguire quello che viene insegnato.

Per evitare liti furibonde, di cui io per prima sono stata protagonista, o tensioni che alla lunga diventano insanabili, prendo in prestito la saggezza cinese.

Il simbolo del Tao i cui elementi sono lo Yin (l'oscuro, il femminile) e lo Yang (il chiaro, il maschile) a mio avviso si sposa perfettamente con il Tango Argentino.

Gli elementi hanno la stessa importanza, ma funzioni e natura diverse, sono l'uno il contrapposto dell'altro, non il contrario e si completano a vicenda.

## *TANGO*

Quindi, quando state per sbottare, visualizzate il simbolo del Tao, pensate che senza il vostro partner non potreste ballare, fate un respiro profondo, chiamate i vostri maestri, fatevi correggere e riprendete a ballare.

## LA TECNICA

Per poter ballare il Tango Argentino è indispensabile apprendere la tecnica che ne sta alla base: la postura, l'equilibrio, i pesi, le linee e l'energia.

Dopotutto il Tango è tutto qua: una camminata in cui il corpo assume una postura adatta a portare il peso prima su una gamba e poi sull'altra senza oscillare, mantenendo l'equilibrio, formando continuamente delle linee con l'asse che porta il peso e la gamba che si muove, dando al movimento continuità, eleganza, ritmo ed energia.

Dopo aver appreso questi elementi fondamentali prima di cominciare a ballare o a studiare nuovi passi e figure verificate sempre di avere la postura corretta e l'equilibrio, controllate sempre l'asse su cui è il vostro peso e quello del partner in modo da poter procedere, pensate alle linee che dovete formare quando muovete le gambe, infine pensate all'energia da dare ai movimenti e da dove deve scaturire.

Quando riuscirete a fare vostri questi elementi senza doverci pensare e sentirete che il vostro corpo assume la posizione corretta senza sforzo allora vi sentirete più liberi e sicuri, potrete ascoltare la musica riuscendo ad interpretarla e arrivare finalmente all'improvvisazione che è ciò che caratterizza questo ballo meraviglioso.



## La Postura

Molti *milongueros* dicono: «È meglio sacrificare il passo che la postura.», io aggiungo, avendolo sperimentato sulla mia pelle: «Se non si ha una buona postura diventa estremamente difficile eseguire bene qualsiasi passo.»

Questi filmati - [video1](#) e [video2](#) - sono molto utili per capire la descrizione della postura.

Il corpo deve essere dritto, per formare un'unica linea, idealmente è come se un filo, che parte dal centro della testa, vi tendesse verso l'alto [foto1 »];

la testa è dritta, in linea con la spina dorsale;

le spalle sono rilassate e bisogna tenerle basse, si deve sentire il collo libero e non si deve incassare la testa, prostrarla in avanti o piegarla in basso per guardare i piedi;

il busto è allungato verso l'alto e va sostenuto con una leggera contrazione degli addominali alti, la sensazione che bisogna avere è quella di un alleggerimento del peso del corpo, il centro del peso non sarà più al punto vita e nella fascia lombare, ma più in alto per consentire una maggior agilità e leggerezza alle gambe;

il bacino deve essere in posizione neutra, i glutei leggermente contratti per dare maggior equilibrio e stabilità al corpo;

le gambe devono essere pronte al movimento, i quadricipiti sono leggermente contratti e le ginocchia devono essere morbide, ma non piegate;

i piedi dell'uomo sono dritti, quelli della donna hanno i talloni

uniti e le punte leggermente aperte come le lancette dell'orologio quando indica le 10 e 10 [foto2 »];

infine bisogna spostare il peso del corpo sugli avampiedi in modo che i talloni siano liberi dal peso, per verificarlo si deve riuscire a sollevarli senza sforzo [foto3 »].

Per le donne c'è una difficoltà maggiore perché, avendo i tacchi alti il punto d'appoggio è il metatarso, per mantenere l'equilibrio e non cadere in avanti bisogna tenere ben salda la caviglia, dosare molto bene lo spostamento del peso in avanti e spingere solo sulla parte interna del metatarso e sull'alluce, la parte esterna del piede sarà leggermente sollevata, i talloni saranno scarichi dal peso.

Se si prova con le scarpe basse i talloni della donna saranno comunque sollevati da terra.

La difficoltà nel mantenere la postura è che il corpo è in una posizione innaturale, un po' come nella danza, anche se si è fermi molti muscoli stanno lavorando, bisogna riuscire a tenere il corpo in tensione, pronto al movimento, senza rigidità.

Un'altra cosa molto importante nella postura è la dissociazione, che permette la torsione del busto e del bacino, in pratica pur restando sullo stesso asse verticale il busto ruota e i fianchi restano fermi o viceversa, questo perché le gambe si muovono o perpendicolari all'asse del bacino (passi avanti e indietro) o parallele (passi laterali). Il punto di snodo per eseguire le torsioni richieste a seconda dei passi e delle figure è la vita, la *cintura*.

## L'Equilibrio

Ho più volte menzionato l'importanza dell'equilibrio nel tango, ora è giunto il momento di approfondire l'argomento.

Poiché nel tango la postura del corpo è innaturale, come nella danza, l'equilibrio del corpo è dato da due elementi fondamentali: i muscoli, che lavorano per mantenere la posizione corretta, e l'asse su cui dobbiamo mantenere il peso.

Il lavoro dei muscoli è stato spiegato nella postura, ora veniamo all'asse, che si può definire come una linea retta che attraversa i punti fondamentali della gamba: testa del femore, ginocchio e caviglia; proseguendo idealmente verso l'alto, attraverso il busto che potrà essere anche in torsione.

Quando si sposta completamente il peso su una gamba per mantenere l'equilibrio bisogna sostenere il busto, i fianchi devono essere pari, sulla stessa linea orizzontale, si devono evitare oscillazioni del busto, sia lateralmente che avanti o indietro; non si deve cercare l'equilibrio mettendo parte del peso sull'altra gamba, ma facendo lavorare il busto e i muscoli della gamba che fa da sostegno.

Per migliorare l'equilibrio si può eseguire questo esercizio: dopo aver trovato la postura corretta si sposta il peso su una gamba si piega e si solleva l'altra portando il piede all'altezza del ginocchio della gamba di sostegno, la coscia forma un angolo retto con il bacino, le braccia sono o lungo i fianchi o simulano l'abbraccio, eventualmente all'inizio può risultare più agevole tenere le braccia aperte, naturalmente senza alzare le spalle.

Se la gamba di sostegno è tesa l'esercizio è più difficile, si

può tenere il ginocchio morbido e la gamba leggermente piegata.

Un altro esercizio molto utile ed esplicativo sia per la postura che per l'equilibrio è quello proposto da Maurizio Costa in questo [video](#).

## La Stabilità

Dopo aver trovato l'equilibrio è indispensabile arrivare alla stabilità.

Nel tango il peso è sugli avampiedi, anzi per essere più precisi sull'avampiede perché il peso è quasi sempre su una sola gamba.

Per gli uomini è più semplice essere stabili perché, pur avendo il peso in avanti, il tallone appoggia a terra, per le donne che indossano i tacchi il discorso è diverso e più delicato, infatti il peso è sul metatarso e il piede è arcuato e difficilmente si appoggiano i tacchi, o comunque, valido per entrambi, non si scarica mai il peso sui talloni.

La conseguenza è che la stabilità la dà la caviglia, che invece per sua natura è estremamente mobile.

Per poter mantenere il corpo in asse e dare equilibrio e stabilità al corpo si deve proseguire la linea ideale verso il basso in modo che attraversi il ginocchio, la caviglia e l'attaccatura dell'alluce, più precisamente nello spazio tra l'alluce e il secondo dito del piede.

Non bisogna appoggiare tutte le dita a terra perché altrimenti la caviglia tende ad andare verso l'esterno uscendo dall'asse, compromettendo sia l'equilibrio che la stabilità.

## TANGO

Un esercizio utile per rinforzare le caviglie e trovare la stabilità è il seguente: assumere la postura corretta, divaricare leggermente le punte dei piedi, come le lancette dell'orologio sulle 10 e 10, e spingere bene verso il pavimento con il metatarso, sollevare i talloni tenendoli uniti e, arcuando il più possibile i piedi (in pratica si esegue quello che nella danza si chiama *relevé* - rialzato), mantenere la posizione per una ventina di secondi e scendere lentamente. Convieni eseguire l'esercizio prima con delle scarpe basse o da ginnastica con la suola flessibile e poi con le scarpe col tacco.

Aumentare la contrazione dei glutei darà maggiore stabilità; dopo un po' che si farà l'esercizio verrà naturale aumentare tale contrazione.

Se si ha bisogno di rinforzare le caviglie si possono fare questi esercizi, che sono utili anche come riscaldamento per l'esercizio precedente.

Sedersi a terra, schiena contro il muro o comunque schiena dritta, il corpo forma un angolo di 90 gradi, gambe tese, tirare alternativamente le punte dei piedi verso il basso e poi verso di sé facendo lavorare bene la caviglia ripetere per dieci volte, poi mantenere per circa 30 secondi i piedi tirati con la punta verso il basso. Ripetere l'esercizio per qualche minuto.

Sedersi su una sedia, dove i piedi poggiano bene a terra, schiena dritta, piedi sulle 10 e 10, spingere sul pavimento per sollevare i talloni e, tenendoli uniti, arcuare i piedi. È molto importante individuare il punto di spinta tra l'attaccatura dell'alluce e il secondo dito del piede e da questo punto

formare un'unica linea con la caviglia e il ginocchio. Mantenere la posizione per circa 30 secondi. Ripetere l'esercizio per qualche minuto.

## I Pesì

Negli argomenti precedenti ho descritto spesso come gestire il peso del corpo, ora è arrivato il momento di parlare dell'importanza dei pesi nella dinamica del movimento e nell'esecuzione dei passi.

Si possono distinguere tre tipologie di trasferimento di peso: il trasferimento riguarda contemporaneamente la coppia; il trasferimento riguarda solo l'uomo; il trasferimento riguarda solo la donna.

Quando il trasferimento di peso riguarda la coppia è indispensabile che l'uomo lo trasmetta alla donna.

Quando si decide di compiere un passo bisogna spostare completamente il peso sulla gamba che farà da appoggio per liberare quella che si muoverà.

Per far sentire il cambio di peso alla donna si deve spingere sull'avampiede, protendendo il corpo verso l'alto, senza portare l'anca in fuori mantenendo sia l'asse verticale che quella orizzontale del bacino, a questo punto entrambi avranno una gamba libera dal peso e saranno pronti a muoversi nel momento in cui l'uomo deciderà di compiere il passo, che sia avanti, indietro o laterale.

Un buon esercizio per testare la propria capacità di

cambiare il peso trasmettendolo alla donna è il *balanceo*.

Quando il trasferimento di peso riguarda solo l'uomo la donna non lo deve assolutamente sentire, altrimenti porterebbe il peso sulla gamba sbagliata.

Per fare ciò l'uomo deve mantenere il busto allungato e ben saldo, le gambe devono essere indipendenti, la donna deve essere sostenuta verso l'alto e l'uomo trasferirà il proprio peso senza spingere sull'avampiede. Completato il trasferimento di peso potrà procedere con il passo.

Questo tipo di trasferimento del peso è fondamentale nella *salida cruzada*.

Quando il trasferimento di peso riguarda solo la donna generalmente l'uomo la sta guidando per eseguire un passo o una figura.

La donna deve stare molto attenta ad eseguire questi cambi di peso restando ben in equilibrio sul proprio asse, senza sbilanciare l'uomo, ad esempio quando si eseguono i giri.

In alcuni casi il peso non deve essere trasferito completamente, quindi l'uomo deve fare estremamente attenzione al punto in cui deve bloccare l'azione perché la donna deve fermarsi insieme a lui altrimenti, se proseguisse, lo sbilancerebbe.

Un buon esempio di trasferimento di peso parziale è la *cunita*.

## Le Linee

Il tango argentino è un ballo molto elegante e questa è una

delle componenti del suo fascino. Come nella danza l'eleganza è data dalle linee.

Le linee nel tango sono date dalla posizione del corpo, delle gambe e dei piedi e dall'intesa di coppia.

Quando ci si accinge ad eseguire un passo o una figura perché risulti elegante ed armoniosa, dopo aver portato il peso in posizione corretta, si deve prestare attenzione alle linee che il corpo deve disegnare.

Poiché il corpo è eretto forma con la gamba d'appoggio una linea verticale, l'altra gamba quando si muove deve sempre arrivare ad un punto di distensione in cui forma una linea obliqua che si congiunge alla linea del corpo [foto1 »].

I piedi, soprattutto quelli della donna, difficilmente si alzano dal pavimento e a loro volta disegnano delle linee, basta pensare all'ocho adelante e all'ocho atrás [foto2 »].

I ballerini devono avere una buona intesa di coppia per avere la stessa ampiezza di movimenti e disegnare insieme delle linee armoniose [foto3 »].

## **L'Energia**

Un'altra caratteristica fondamentale del Tango Argentino è l'energia che i ballerini sprigionano durante la danza.

I ballerini la trasmettono l'uno all'altra nell'esecuzione dei passi e chi osserva la percepisce.

Per raggiungere questo risultato è necessario capire da dove scaturisce l'energia, come imprimerla e come dosarla.

Possiamo distinguere queste fasi nell'energia: l'impulso, il punto di arrivo e la ripresa.



L'impulso è l'inizio dell'energia, il punto di arrivo è dove bisogna avere il massimo controllo per non oltrepassarlo, la ripresa del movimento può essere sia un richiamo dell'energia, sia un nuovo impulso.

Per riuscire ad imprimere la giusta energia e quindi anche dosarla, per non oltrepassare il punto di arrivo, è necessario un grande controllo del corpo; per ottenere ciò bisogna sentire come se nel nostro corpo ci fossero degli elastici interni che, quando arrivano al punto di estensione necessaria, danno un nuovo impulso per la ripresa del movimento.

Questo modo di sentire e usare il corpo serve anche per riuscire a portare i pesi e a formare le linee nel modo corretto.

### **L'uso del pavimento**

Per dare un'idea di come tutti i passi e i movimenti del tango sono legati al movimento dei piedi e a come deve essere usato il pavimento per trarre energia e dare eleganza, riporto l'inizio di un articolo di Marco Castellani tratto dal periodico *The Tangueros Quartely Review* del 1995.

“Se nella Danza Classica la spiritualità si esprime attraverso l'elevazione, nel Tango si preferisce essere terrestri. Il milonguero adora il suo pavimento; nel *caminar*, e ancor più nella maniera in cui *pisa* (preme, calpesta, pigia), egli testimonia la sua fede tellurica: nel Tango-salon sono dunque i piedi ad espletare le funzioni spirituali”.

Utilizzare nel modo corretto il pavimento permette di trarre la giusta energia per compiere passi e movimenti. Anche quando il pavimento viene soltanto sfiorato i ballerini ne

## TANGO

devono avere sempre e comunque la percezione perché è da lì che scaturisce tutto.

Il pavimento deve essere usato in modo differente secondo la tipologia di ballo:

nel tango salón e nel vals il pavimento deve essere accarezzato, sfiorato, i ballerini devono dare l'impressione di scivolare su di esso appoggiando i piedi in modo da trovare saldezza nell'appoggio e leggerezza felina nell'andatura, non devono pesare sopra il pavimento dando l'impressione di volerci entrare o di essere ancorati ad esso;

nella milonga invece il pavimento deve essere cercato e pigiato per distaccarsene immediatamente, creando un effetto che sembri un rimbalzo, quasi come se il pavimento fosse elastico e premendolo restituisse energia.

Se il pavimento non viene usato nel modo corretto dall'esterno si avrà l'impressione che i ballerini siano mosci e il ballo perderà il suo dinamismo risultando piatto e privo di energia.

Per avere un riscontro di quanto ho cercato di spiegare riguardo a questi ultimi quattro argomenti, guardate Roxana Suarez e Sebastian Achaval che si esibiscono in un tango, Belen Giachello e Diego “el Pajaro” Riemer che si esibiscono in un vals e Javier Rodriguez e Andrea Missé che si esibiscono in una milonga, osservando con attenzione come portano e gestiscono i pesi, le linee che formano mentre ballano, l'energia che imprimono al movimento e come usano il

*TANGO*

pavimento.

## MEMORIZZARE

Uno dei maggiori problemi che si presenta nel tango è memorizzare ciò che viene insegnato.

Comincio col ripetere quella che a mio avviso è una sacrosanta verità: per ballare bisogna usare anche la testa.

La concentrazione è d'obbligo quando si balla il tango, gli elementi a cui prestare attenzione sono molti e, specie per i neofiti, è facile perdersi.

Per questo motivo ho insistito sull'importanza della tecnica e della postura, perché, se gli elementi basilari sono stati ben assimilati, ci sarà qualcosa di meno a cui pensare quando si dovranno memorizzare passi, sequenze e figure.

Aver appreso in modo chiaro la postura, la dinamica dei pesi, il movimento dei piedi e delle gambe permetterà di comprendere meglio le spiegazioni dei maestri e le loro correzioni, quindi si potrà focalizzare l'attenzione sui nuovi elementi che via via si impareranno.

### **Il Metodo di Apprendimento**

Ho già detto che memorizzare i passi, le sequenze e le figure nel tango non è facile, sicuramente è di aiuto avere un metodo di apprendimento. È utile avere uno schema mentale per ricordare le informazioni e i passaggi fondamentali di tutto ciò che viene insegnato.

Il metodo che suggerisco è la diretta conseguenza del valido

sistema di insegnamento che adottano i miei maestri “Riccardo y Elena”.

Prima di tutto i passi, sapere cosa si deve fare prima del come è basilare per fissare nella memoria l'azione da compiere;

poi la tecnica di esecuzione dove si scinde il ruolo della donna da quello dell'uomo;

entrambi dovranno prestare estrema attenzione alle posizioni, ai pesi e alle fasi del movimento;

l'uomo in più dovrà apprendere i segnali per guidare la donna, le *marcas*.

Difficilmente si riuscirà a ricordare tutto e subito, il mio consiglio è di prestare grande attenzione alla tecnica: posizione, pesi, fasi del movimento, in quanto queste nozioni si presenteranno più volte nell'esecuzione di sequenze e figure diverse tra loro.

Assimilare e fare proprie le informazioni che sono utili per proseguire nell'apprendimento del tango permetterà di progredire veramente nello studio e nella pratica di questo ballo meraviglioso.

### **La memoria di coppia**

Quanto ho esposto poc'anzi si riferisce alla memorizzazione di ciascun elemento della coppia, ma il tango si balla in due e fondere ciò che si ricorda è importante.

Quando viene spiegato un passo o una figura cercate di focalizzare l'attenzione sul fatto che dovete eseguirlo insieme,

*TANGO*

ciò che fate influisce sui movimenti reciproci.

Ascoltate bene la spiegazione di ogni ruolo e aiutatevi a vicenda; può succedere che la donna ricordi meglio qualcosa del ruolo dell'uomo e viceversa.

Quando vi accingete a provare ciò che è stato appena spiegato se non ricordate qualcosa cominciate a chiederlo al partner confrontandovi con calma.

Imparare a collaborare e progredire insieme dà grande soddisfazione.

# PRATICARE

“Il tango è e sarà sempre musica, imparare a camminarla, ad ascoltarla, a sentirla, fino a che si trasformi in qualcosa di proprio, da cui non ci si può più staccare”.

*Tete Rusconi*



## PRIMA DI INIZIARE

Finalmente dopo tante chiacchiere sulla tecnica è giunto il momento della pratica.

Ripercorrerò quello che ho appreso seguendo il più fedelmente possibile gli insegnamenti dei miei maestri cercando di spiegare in modo semplice e chiaro non solo ciò che si deve eseguire, ma anche l'essenza del tango: camminare in armonia con un'altra persona, interpretando la musica in una conversazione a due che agli occhi degli osservatori risulterà misteriosa e affascinante.

Quello che mi preme trasmettere è che non bisogna lasciarsi prendere dalla frenesia di imparare continuamente nuovi passi, si deve uscire da quell'inganno mentale che, se non si riesce ad eseguire un passo nuovo ad ogni lezione, si è sprecato del tempo.

Una *salida basica* ben fatta, seguendo la musica, inserendo le pause al momento giusto e facendo solo qualche otto darà una grande soddisfazione, avvicinerà al ballo molto più che tentare di fare figure su figure in modo approssimativo e, quel che è peggio, completamente in disaccordo con la musica.

### Ritmi e tipologie di tango

I ritmi del tango sono tre: il tango, la milonga e il vals, a cui corrispondono altrettante tipologie di ballo.



## PRATICARE

Il tango e la milonga sono in 4/4 o in 2/4, la milonga è più veloce del tango, il vals è in 3/4.

I passi che si usano nella milonga e nel vals sostanzialmente sono quelli del tango, ma con un carattere differente.

Nel tango i passi sono ben allungati e definiti e c'è tutto il tempo per eseguire ogni fase del movimento.

La milonga è decisamente più veloce e ritmata del tango per cui non c'è il tempo per eseguire i passi con la stessa tecnica; tutti i movimenti saranno più rapidi e compatti.

Il vals è un tango che ha come base ritmica il tipico **un-due-tre** del valzer, per dare il giusto carattere a questo ballo bisogna ricercare la fluidità e la continuità del movimento.

## TANGO SALÓN

“È il tango per eccellenza. È lo stile che contiene le chiavi del tango degli anni '40: eleganza e ritmo. È il tango di questa epoca d'oro nella sua espressione più pura. Appoggiare bene i piedi, mantenere un buon abbraccio, sospendere il ballo con pause. Camminare... camminare con abbondanza di combinazioni sottili, ma molto esigenti nel dettaglio”. (da “Stili di tango”, di Esteban Moreno e Claudia Codega)

Le caratteristica principale del tango salón è che ciascun ballerino è sul proprio asse, l'abbraccio è elastico quindi sarà più o meno chiuso secondo i passi che si devono eseguire e lo stile dei ballerini.

Generalmente i passi sono piuttosto ampi, ma non esagerati, devono essere proporzionati alla lunghezza delle gambe dei ballerini. Come nell'abbraccio, anche l'ampiezza dei passi può essere dosata, dipende dalle figure da eseguire e soprattutto dallo spazio a disposizione sulla pista da ballo.

Un bell'esempio di tango salón è questa esibizione di Belen Giachello e Diego “el Pajaro” Riemer.

### **La caminata**

Il passo base del tango è il passo in sé, dove per passo s'intende il normale passo di una caminata, che deve essere fluida ed elastica.

Per poter eseguire correttamente il passo del tango bisogna capire come si devono muovere le gambe e i piedi e quali sono le fasi del movimento: preparazione, spinta e cambio peso.

L'uomo generalmente cammina in avanti, la donna indietro, le fasi per compiere il passo sono le medesime, con la differenza che per la donna la gamba che dà la spinta è quella davanti.

Guardare questi video didattici sarà di aiuto per comprendere meglio la descrizione della *caminata*: il primo riguarda la camminata dell'uomo e della coppia, il secondo la camminata avanti della donna e il terzo la camminata indietro della donna.

### **Il passo dell'uomo**

La preparazione: si libera dal peso la gamba che deve compiere il passo, si flette la gamba di sostegno e si porta avanti l'altra gamba stendendola, sfiorando il pavimento con l'avampiede;

la spinta: distendendo la gamba dietro si dà la spinta per compiere il passo, l'impulso è verso l'alto e viene trasmesso al busto dell'uomo ed è da qui che la donna riceve la spinta. Trasmettere il movimento in questo modo è fondamentale per mantenere la connessione e la sincronia della coppia e perché i passi di entrambi abbiano la stessa ampiezza;

il cambio peso: mentre si spinge con la gamba dietro si sposta tutto il peso sulla gamba davanti, che diventa la gamba di appoggio; si richiama la gamba dietro, tenendo le ginocchia

morbide, mentre si avvicinano i piedi si flette la gamba d'appoggio per compiere il passo successivo.

### **La guida**

Nel tango tutti i movimenti sono guidati, compresi i passi della *caminata*; gli elementi di comunicazione con la dama sono i seguenti:

spostamento del peso, per liberare la gamba che deve muoversi;

flessione della gamba su cui si ha il peso, per segnalare l'inizio del movimento;

spinta con la gamba d'appoggio per comunicare il movimento.

### **Il passo della donna**

La preparazione: si libera dal peso la gamba che deve compiere il passo, si flette la gamba di sostegno e si porta indietro l'altra gamba stendendola, il piede è rivolto all'infuori, l'anca è aperta, *en déhor*, e l'alluce sfiora il pavimento;

la spinta: distendendo la gamba davanti si dà la spinta per compiere il passo, l'impulso è verso l'alto. La donna deve aspettare di ricevere la spinta attraverso il busto dell'uomo, se lo anticipa si perderanno la connessione e la sincronia della coppia togliendo ad entrambi equilibrio e stabilità;

il cambio peso: mentre si spinge con la gamba davanti si sposta il peso sulla gamba dietro, che diventa la gamba di appoggio; si richiama la gamba davanti, tenendo le ginocchia morbide, mentre si avvicinano i piedi si flette la gamba

d'appoggio per compiere il passo successivo.

La donna deve prestare molta più attenzione all'equilibrio, poiché il peso è solo sull'avampiede; inoltre deve ruotare l'anca aprendola, *en déhor*, come nella danza, questo aiuta a girare in fuori il piede appoggiando soltanto la parte interna dell'alluce.

È molto importante mettere il piede in questa posizione perché permette di far scivolare la gamba indietro tanto quanto lo desidera l'uomo e quindi mantenere la connessione senza intralciarsi. Se si lasciasse il piede dritto si bloccherebbe il passo.

### **I passi**

La coppia si unisce nell'abrazo e si mette in posizione, con la postura corretta.

Primo passo:

l'uomo sposta il peso sulla gamba destra e porta avanti la sinistra, l'incavo del piede sinistro dell'uomo è rivolto verso l'incavo del piede sinistro della donna, porta il peso sulla gamba sinistra e unisce il piede destro al sinistro;

la donna sposta il peso sulla gamba sinistra e distende indietro la gamba destra, porta il peso sulla gamba destra e unisce il piede sinistro al destro.

Secondo passo:

l'uomo porta avanti la gamba destra mettendo il piede internamente rispetto alla camminata della donna, l'incavo del piede destro dell'uomo è rivolto verso l'incavo del piede destro

della donna, porta il peso sulla gamba destra e unisce il piede sinistro al destro;

la donna distende indietro la gamba sinistra, porta il peso sulla gamba sinistra e unisce il piede destro al sinistro.

Si ripetono questi due passi per quante volte lo si desidera.

Facendo riferimento ai passi della salida basica non si fa altro che iniziare con il passo 6 e poi fare il passo 3, ripetendoli.

Questo modo di camminare viene definito “camminata interna” e permette di mantenere con più facilità la frontalità della coppia e la camminata risulta più fluida.

### **Precisazioni**

Nel tango non si cammina mai con le gambe aperte, le ginocchia si sfiorano sempre.

I piedi vanno messi uno davanti all'altro, sulla stessa linea e con la punta leggermente in fuori.

Bisogna sempre avvicinare i piedi tra un passo e l'altro, si dice “passare dal centro”.

Il peso del corpo è sempre e soltanto su di una gamba, quindi la fase più importante è quella della spinta perché è lì che avviene lo spostamento del peso da una gamba all'altra. Non bisogna assolutamente cominciare a trasferire il peso quando si allunga la gamba sia avanti che indietro.

Quando si cammina non si deve fare su e giù, si rimane sempre alla stessa altezza, si ottiene ciò tenendo le ginocchia

morbide e dando correttamente l'impulso verso l'alto.

L'impulso verso l'alto è dato dall'avampiede della gamba d'appoggio, che, pigiando correttamente il pavimento, crea la spinta corretta per trasmettere il movimento anche alla parte alta del corpo.

### **La salida basica**

Il tango argentino è un ballo di improvvisazione, che non ha schemi predefiniti.

Per poter imparare a ballare si utilizza una serie di otto passi chiamata *Salida Basica*.

Guardare questi video didattici sarà di aiuto per comprendere meglio la descrizione della *salida basica*: il primo e il secondo sono di Mora Godoy e Osvaldo Zotto, il terzo è di Dario Da Silva, l'ultimo è di Diego Blanco e Ana Padrón e illustra molto bene come guidare la donna all'incrocio al passo 5.

### **I passi**

La postura e l'abrazo sono stati descritti rispettivamente nella coppia e nella tecnica, focalizziamoci sui passi, partendo da quelli dell'uomo:

- n° 1: passo indietro con il piede destro ;
- n° 2: passo a lato con il piede sinistro;
- n° 3: passo avanti con il piede destro;
- n° 4: passo avanti con il piede sinistro;

## PRATICARE

- n° 5: unisco il piede destro al sinistro;
- n° 6: passo avanti con il piede sinistro;
- n° 7: passo a lato con il piede destro;
- n° 8: unire il piede sinistro al destro.

I passi della donna sono i seguenti:

- n° 1: passo avanti con il piede sinistro;
- n° 2: passo a lato con il piede destro;
- n° 3: passo indietro con il piede sinistro;
- n° 4: passo indietro con il piede destro;
- n° 5: incrociare il piede sinistro davanti al destro;
- n° 6: passo indietro con il piede destro;
- n° 7: passo a lato con il piede sinistro;
- n° 8: unire il piede destro al sinistro.

### **I pesi**

Quando si esegue la *salida basica*, si deve sempre avere una gamba libera dal peso, che è quella che va a compiere il movimento, quindi bisogna mantenersi bene in equilibrio sull'altra gamba che è quella d'appoggio.

Anche se la donna sa dove deve stare il suo peso è compito dell'uomo segnalarglielo: questo è il primo importantissimo elemento della guida.

Bisogna prestare molta attenzione alle posizioni 5 e 8, infatti appena si uniscono i piedi il peso deve essere spostato



subito in modo da liberare la gamba che eseguirà il passo successivo.

L'uomo al passo 5, appena giungerà all'unione, porterà il peso sulla gamba destra per poter eseguire il passo 6; al passo 8, appena giungerà all'unione, porterà il peso sulla gamba sinistra per poter eseguire nuovamente il passo 1.

La donna deve fare esattamente l'inverso; quando incrocia al passo 5 deve essere pronta a portare il peso sulla gamba sinistra, per poter eseguire il passo 6, al passo 8 porterà il peso sulla gamba destra per poter eseguire nuovamente il passo 1.

### **La guida**

Quando si prova la *salida basica* in coppia per la prima volta lo si fa soprattutto per memorizzare i passi, abituarsi all'abbraccio ed evitare di pestarsi i piedi. Sia la donna che l'uomo sanno cosa devono fare e si muovono in sincrono. Va benissimo, ma bisogna andare oltre il prima possibile per non cadere nell'equivoco che basti sapere ognuno la propria parte per ballare il tango.

Nel tango tutti i movimenti sono guidati, compreso ogni passo della *salida basica*; gli elementi di comunicazione con la dama sono i seguenti:

spostamento del peso, per liberare la gamba che deve muoversi;

flessione della gamba su cui si ha il peso, per segnalare l'inizio del movimento;

rotazione del busto, per mantenere la frontalità e la connes-

sione con la dama, o comunicarle uno spostamento di linea, cioè la direzione del movimento.

### **Il ruolo dell'uomo**

Passo n° 1: l'uomo porta il peso sulla gamba sinistra, sostenendo la donna, flette leggermente la gamba sinistra e con la destra fa un piccolo passo indietro.

Passo n° 2: arrivando dal passo 1 il peso dell'uomo è sulla gamba destra, l'uomo la flette restando in asse e stende la gamba sinistra lateralmente, non deve assolutamente cominciare a spostare il peso mentre prepara il passo, l'avampiede sfiora il pavimento, quando l'allungamento della gamba ha raggiunto l'ampiezza voluta l'uomo sposta il peso sulla gamba sinistra con un impulso verso l'alto e sostenendo la donna.

Una precisazione, sostenere non significa aiutare la donna a stare in piedi o addirittura tenerla su perché pesa addosso all'uomo, ma vuol dire che l'uomo la trattiene verso l'alto in modo tale che la donna non anticipi il passo successivo.

Passo n° 3: mentre prepara il passo, flettendo la gamba sinistra e stendendo avanti la destra, l'uomo effettua una piccola torsione del busto verso la dama per non perdere la frontalità, il piede destro deve essere portato esattamente sulla stessa linea del sinistro ed esterno al piede destro della donna.

Passo n° 4: mentre prepara il passo, flettendo la gamba destra e stendendo avanti la sinistra, l'uomo porta il piede sinistro avanti leggermente fuori linea rispetto al piede destro, ossia sulla linea della sua anca. Questo spostamento aumenta

leggermente la torsione del busto verso destra.

Passo n° 5: l'uomo mentre unisce il piede destro al sinistro riporta il busto in linea con il bacino, cambia il peso e lo porta sulla gamba destra, sostenendo la dama come al passo 2.

Passo n° 6: l'uomo flette la gamba destra e porta avanti il piede sinistro sulla stessa linea del destro.

Passo n° 7: l'uomo ha il peso sulla gamba sinistra, la flette e stende lateralmente la gamba destra, senza spostare il peso mentre prepara il passo, l'avampiede sfiora il pavimento, quando l'allungamento della gamba ha raggiunta l'ampiezza voluta l'uomo sposta il peso sulla gamba destra.

Passo n° 8: l'uomo unisce il piede sinistro al destro e appena i piedi sono vicini cambia il peso e lo porta sul sinistro per essere pronto a ripartire con il passo 1, avendo cura di far sentire molto bene il cambio di peso alla donna.

### **Il ruolo della donna**

Passo n° 1: la donna porta il peso sulla gamba destra e fa un passo avanti con la sinistra.

Passo n° 2: arrivando dal passo 1 il peso della donna è sulla gamba sinistra, la flette restando in asse e stende la gamba destra lateralmente, non deve assolutamente cominciare a spostare il peso mentre prepara il passo, la parte interna dell'alluce sfiora il pavimento, quando l'allungamento della gamba ha raggiunto l'ampiezza dettata dall'uomo sposta il peso sulla gamba destra.

## PRATICARE

La donna deve prestare molta attenzione per sentire la sospensione che le marca l'uomo, non deve assolutamente anticipare il passo successivo.

Passo n° 3: la donna flettendo la gamba destra stende la gamba sinistra dietro, sulla stessa linea della gamba destra, così che un ginocchio nasconda l'altro, il piede è rivolto all'infuori, l'anca è aperta, *en déhor*, e l'alluce sfiora il pavimento.

Passo n° 4: questo passo è molto importante perché è la preparazione all'incrocio al passo 5; se l'abbraccio è corretto la donna segue il movimento dell'uomo, senza perdere la frontalità e la connessione, e stende indietro la gamba destra, sempre con il piede in fuori e l'anca aperta, leggermente fuori linea come la sinistra dell'uomo.

Passo n° 5: per effetto dei movimenti del busto dell'uomo e delle linee precedenti incrocia naturalmente il sinistro davanti al destro e, percepito il cambiamento di peso, lo sposta sulla gamba davanti, la sinistra. Sentendosi sostenuta non anticiperà il passo successivo.

Passo n° 6: la donna stende la gamba destra indietro sulla stessa linea della sinistra, sempre con il piede in fuori e l'anca aperta, sfiorando il pavimento con l'alluce.

Passo n° 7: il peso della donna è sulla gamba destra, la flette e stende lateralmente la gamba sinistra, l'alluce sfiora il pavimento, quando l'allungamento della gamba ha raggiunto l'ampiezza dettata dall'uomo sposta il peso sulla gamba

sinistra.

Passo n° 8: la donna unisce il piede destro al sinistro e, sentito il cambiamento di peso dettato dall'uomo, sposta il peso sul piede destro pronta a ripartire con il passo 1.

### **Precisazioni**

Quando si provano singolarmente i passi della *salida basica* è bene farlo mantenendo la postura corretta,

Nell'esecuzione della *salida basica*, come nella caminata, si passa sempre dal centro, cioè tra un passo e l'altro si avvicinano sempre i piedi.

L'uomo mette i piedi esternamente rispetto a quelli della donna.

La donna camminando all'indietro non deve assolutamente inclinare il busto in avanti e pesare addosso all'uomo.

Quando si eseguono i passi laterali, il 2 e il 7, per allungarsi nuovamente verso l'alto, è il ginocchio che lavora, dando la spinta da sotto. Quando si stende la gamba lateralmente il ginocchio deve essere sempre morbido, pronto a flettersi leggermente mentre si sta completando lo spostamento del peso.

Non si deve schizzare su come delle molle sulla gamba tesa, il movimento deve essere fluido e continuo. La donna, inoltre, avendo il peso solo sull'avampiede, deve tenere la caviglia ben salda per avere stabilità.

È fondamentale sapere che nel tango gli otto passi della

## *PRATICARE*

base sono anche delle posizioni, quindi quando si dirà 2 significherà gamba sinistra a lato per l'uomo e destra per la donna e così per tutti gli altri passi.

Le posizioni cosiddette “forti” sono due: il 2 e il 5. È molto importante eseguirle bene perché è da qui che si eseguono numerosi passi e figure; sostenere la donna in queste due posizioni serve proprio a questo.

La torsione del busto al passo 3 e 4, la posizione della gamba, per così dire, fuori linea al passo 4 e il riallineamento del busto con il bacino al passo 5, sono gli elementi necessari per segnalare alla donna l'incrocio al passo 5.

## MILONGA

Nella milonga i passi sono simili a quelli del tango, ma lo spirito con cui la si balla e il carattere da dare ai movimenti sono completamente differenti, si dice che si balla la milonga con tutto il corpo.

La musica della milonga è più veloce e sincopata di quella del tango, quindi risulta impossibile fare movimenti ampi e allungati, sospendere il ballo, fare delle pause.

Nella milonga le pause diventano interruzioni, gli allungamenti accenti, in accordo col ritmo e la cadenza musicale; i movimenti e i passi sono più piccoli e il ballo è più compatto, la musica incalza e non c'è il tempo per compiere movimenti più grandi.

Per ballare la milonga bisogna mantenere il busto ben fermo e le ginocchia sono più morbide che nel tango, per essere più reattivi.

Ci sono due modi per ballare la milonga, *lisa*, cioè a tempo e *traspie*, con contrattimo. Ballare la milonga *lisa* è più semplice e, anche se la milonga è veloce, si riesce a stare a tempo. Ballarla *traspie* è una vera sfida, ma dà una grande soddisfazione: si sentono i propri piedi giocare sulla musica e con la musica si diventa un tutt'uno con il brano musicale.

Come esempio di milonga *lisa* e milonga *traspie* è utile guardare questi due video: il primo è la dimostrazione di Sandrine Navarro e Ricardo Calvo al termine di una lezione in

uno stage, il secondo è un'esibizione di Sebastian Arce e Mariana Montes.

## **Tecnica della milonga**

### **La postura**

Partendo dalla postura del tango bisogna modificare alcuni elementi per riuscire ad avere più equilibrio e stabilità nella posizione del corpo e maggior mobilità e velocità nelle gambe.

Prima di tutto bisogna aumentare la contrazione degli addominali alti, e sostenere maggiormente la fascia dorsale per poter spostare il peso del corpo il più in alto possibile.

Questo consentirà di avere il busto più saldo e alleggerire il resto del corpo.

Le gambe potranno muoversi con maggior facilità e più velocemente, sarà facilitata anche la dissociazione e il bacino potrà ruotare più liberamente.

Le gambe sono leggermente piegate e il peso è sugli avampiedi. Mentre si eseguono i passi non bisogna assolutamente molleggiare.

Le donne il cui peso poggia solo sul metatarso dovranno tenere la caviglia ben salda perché lì risiede la stabilità della posizione.

### **Il ruolo dell'uomo: guidare**

Prima di tutto i ballerini devono mantenere la frontalità nell'abrazo, che può essere chiuso o aperto.

L'uomo trasmette la guida attraverso il petto, ma sono la



direzione dei piedi e gli spostamenti di peso che la determinano, così il flusso del movimento arriva al petto dell'uomo che lo trasmette alla donna.

Un altro elemento della guida è il leggero sollevamento della donna. Quando l'uomo decide di cambiare direzione, siccome non c'è tempo per la rotazione del busto, l'uomo sostiene leggermente la dama che prima di compiere il passo sente in che direzione l'uomo la sta guidando così da non avere dubbi ed eseguire esattamente quello che le viene indicato.

### **Il ruolo della donna: seguire**

Se nel tango la donna deve stare attenta nella milonga deve stare attentissima.

Si deve sentire sempre connessa all'uomo per percepire ogni minimo cambiamento di direzione e di peso.

Determinante per riuscire a seguire l'uomo sono la postura e la frontalità. Se la donna non le manterrà perfettamente farà molta fatica a sentire i comandi dell'uomo, soprattutto quando si balla la milonga *traspie*.

### **Il passo**

Nella milonga i passi sono più piccoli rispetto al tango, il ritmo veloce non permette di eseguirli compiendo con calma tutte le fasi, preparazione, spinta, cambio peso, necessarie per dare eleganza e ampiezza.

Le gambe sono già piegate e poiché non si devono fare passi grandi ci si deve concentrare sul cambio di peso. La spinta deriva soltanto in parte dalla distensione della gamba dietro, è l'avampiede che, spingendo sul pavimento determina

il completamento dello spostamento del peso.

Quando si balla la milonga non bisogna cadere nella tentazione di molleggiare.

Osservando bene questo video di Sebastian Arce e Mariana Montes si riescono ad individuare tutti gli elementi che sono stati descritti in questo capitolo.

### **La baldosa**

Per cominciare ad imparare a ballare la milonga si utilizza una serie di sei passi chiamata *baldosa*.

Questo video didattico sarà d'aiuto per comprenderne meglio la descrizione.

#### **I passi**

L'uomo:

- n° 1: passo indietro con il piede destro ;
- n° 2: passo a lato con il piede sinistro;
- n° 3: passo avanti con il piede destro;
- n° 4: passo avanti con il piede sinistro;
- n° 5: passo a lato con il piede destro;
- n° 6: unire il piede sinistro al destro.

La donna:

- n° 1: passo avanti con il piede sinistro;

## PRATICARE

- n° 2: passo a lato con il piede destro;
- n° 3: passo indietro con il piede sinistro;
- n° 4: passo indietro con il piede destro;
- n° 5: passo a lato con il piede sinistro;
- n° 6: unire il piede destro al sinistro.

### **I pesi**

Quando si esegue la *baldosa*, si deve sempre avere una gamba libera dal peso, che è quella che va a compiere il movimento, quindi bisogna mantenersi bene in equilibrio sull'altra gamba che è quella d'appoggio. Il peso va trasferito velocemente perché il ritmo del ballo è più veloce che nel tango.

Anche se la donna sa dove deve stare il suo peso è compito dell'uomo segnalarglielo.

Nei passi laterali, il 5 e il 2, il peso va trasferito con la stessa velocità dei passi in linea.

Bisogna prestare molta attenzione alla posizione 6, infatti anche se si uniscono i piedi il peso deve essere spostato subito in modo da liberare la gamba che eseguirà nuovamente il passo 1.

### **La guida**

Per poter eseguire bene la *baldosa* fondamentale è la frontalità della coppia.

Gli elementi della guida dell'uomo sono:

leggero sollevamento della dama per indicarle la direzione;

spostamento del peso per farle eseguire il passo.

### **Il ruolo dell'uomo**

Passo n° 1: l'uomo porta il peso sulla gamba sinistra e, sollevando leggermente la dama, fa un piccolo passo indietro con la gamba destra e trasferisce il peso.

Passo n° 2: arrivando dal passo 1 il peso dell'uomo è sulla gamba destra, l'uomo porta lateralmente la gamba sinistra e trasferisce il peso; lo spostamento del peso è rapido e il passo non è ampio come nel tango.

Passo n° 3: porta avanti la gamba destra e trasferisce il peso, il piede destro deve essere portato esattamente sulla stessa linea del sinistro ed esterno al piede destro della donna.

Passo n° 4: porta avanti la gamba sinistra e trasferisce il peso, il piede sinistro è esattamente sulla stessa linea del destro.

Passo n° 5: porta la gamba destra lateralmente e vi trasferisce il peso.

Passo n° 6: unisce la gamba sinistra alla destra e sposta il peso sulla gamba sinistra per essere pronto a ripartire dal passo 1.

### **Il ruolo della donna**

Passo n° 1: la donna porta il peso sulla gamba destra, fa un piccolo passo avanti con la gamba sinistra e trasferisce il peso.

Passo n° 2: arrivando dal passo 1 il peso della donna è sulla

gamba sinistra, porta lateralmente la gamba destra e trasferisce il peso; lo spostamento del peso è rapido e il passo non è ampio come nel tango.

Passo n° 3: porta indietro la gamba sinistra e trasferisce il peso, il piede sinistro deve essere portato esattamente sulla stessa linea del destro.

Passo n° 4: porta indietro la gamba destra e trasferisce il peso, il piede destro è esattamente sulla stessa linea del sinistro.

Passo n° 5: porta la gamba sinistra lateralmente e vi trasferisce il peso.

Passo n° 6: unisce la gamba destra alla sinistra e sposta il peso sulla gamba destra per essere pronta a ripartire dal passo 1.

### **Precisazioni**

Quando si provano singolarmente i passi della *baldosa* è bene farlo mantenendo correttamente la postura tipica della milonga corretta. Le gambe sono leggermente piegate.

Nell'esecuzione della *baldosa*, come nella *caminata*, si passa sempre dal centro, cioè tra un passo e l'altro si avvicinano sempre i piedi.

L'uomo mette i piedi esternamente rispetto a quelli della donna.

Mantenere la frontalità e il peso sul proprio asse è importantissimo, ancor più che nella salida basica; non

*PRATICARE*

bisogna molleggiare mentre si eseguono i passi.

## VALS

Il vals è un tango la cui ritmica è in 3/4. Un brano di vals è facilmente riconoscibile perché quando lo si ascolta si sente il tipico **un-due-tre** del valzer.

Le caratteristiche principali di questo tipo di tango sono la continuità e la fluidità che si ottengono legando bene insieme passi e figure evitando quelle che per essere eseguite costringono la coppia a fermarsi eseguendo molti movimenti sul posto. I ballerini devono dare l'impressione di scivolare sulla pista come se non volessero mai fermarsi seguendo i rallentamenti e le accelerazioni del brano musicale.

Il vals è comunque un tango e come tale deve essere ballato. Bisogna fondere la fluidità e la brillantezza del valzer con la fantasia e l'improvvisazione tipiche del tango.

La postura è la stessa del tango, i ballerini ballano ognuno sul proprio asse e l'*abrazo*, che può essere chiuso o aperto, è elastico.

Un bell'esempio di vals è questa esibizione di Roxana Suarez e Sebastian Achaval.

### **La salida cruzada**

Per poter imparare a ballare il vals si utilizza una serie di otto passi chiamata *salida cruzada*. Sostanzialmente è come la

salida basica, con delle differenze per l'uomo ai passi 2, 3 e 5.

Guardare questi video didattici sarà di aiuto per comprendere meglio la descrizione della *salida cruzada*: il primo riguarda i passi, il secondo spiega bene come guidare la donna all'incrocio al passo 5.

### **I passi**

L'uomo:

- n° 1: passo indietro con il piede destro;
- n° 2: passo a lato con il piede sinistro, cambio peso: portarlo sulla gamba destra;
- n° 3: passo avanti con il piede sinistro;
- n° 4: passo avanti con il piede destro;
- n° 5: spostare solo il busto per far finire alla donna l'incrocio;
- n° 6: passo avanti con il piede sinistro;
- n° 7: passo a lato con il piede destro;
- n° 8: unire il piede sinistro al destro.

La donna:

- n° 1: passo avanti con il piede sinistro;
- n° 2: passo a lato con il piede destro;
- n° 3: passo indietro con il piede sinistro;
- n° 4: passo indietro con il piede destro;
- n° 5: incrociare il piede sinistro davanti al destro;



n° 6: passo indietro con il piede destro;

n° 7: passo a lato con il piede sinistro;

n° 8: unire il piede destro al sinistro.

### **I pesi**

Quando si esegue la *salida cruzada*, si deve sempre avere una gamba libera dal peso, che è quella che va a compiere il movimento, quindi bisogna mantenersi bene in equilibrio sull'altra gamba che è quella d'appoggio.

Anche se la donna sa dove deve stare il suo peso è compito dell'uomo segnalarglielo: questo è il primo importantissimo elemento della guida.

Bisogna prestare molta attenzione alle posizioni 2, 4, 5 e 8.

Alla posizione 2 l'uomo deve spostare il peso dalla gamba destra alla sinistra, la donna non deve sentire questo cambiamento.

L'uomo al passo 4 resta con il peso centrale, non deve riunire i piedi e spostare il peso sulla gamba davanti, la destra.

Al 5 l'uomo finisce di spostare il peso sulla gamba destra senza unire i piedi.

Al passo 8 l'uomo porterà il peso sulla gamba sinistra appena giungerà all'unione per poter eseguire nuovamente il passo 1.

La donna al passo 2 non deve sentire il cambio di peso dell'uomo, quindi rimane con il peso sulla gamba destra.

La donna quando incrocia al passo 5 deve essere pronta a portare il peso sulla gamba sinistra, per poter eseguire il passo

6, al passo 8 porterà il peso sulla gamba destra per poter eseguire nuovamente il passo 1.

### **La guida**

Nella *salida cruzada* tutti i movimenti sono guidati, gli elementi di comunicazione con la donna sono i seguenti:

spostamento del peso, per liberare la gamba che deve muoversi;

flessione della gamba su cui si ha il peso, per segnalare l'inizio del movimento;

rotazione del busto, per mantenere la frontalità e la connessione con la dama, o comunicarle uno spostamento di linea, cioè la direzione del movimento.

### **Il ruolo dell'uomo**

Passo n° 1: l'uomo porta il peso sulla gamba sinistra, sostenendo la donna, flette leggermente la gamba sinistra e con la destra fa un piccolo passo indietro.

Passo n° 2: arrivando dal passo 1 il peso dell'uomo è sulla gamba destra, l'uomo la flette restando in asse e stende la gamba sinistra lateralmente, non deve assolutamente cominciare a spostare il peso mentre prepara il passo, l'avampiede sfiora il pavimento, quando l'allungamento della gamba ha raggiunto l'ampiezza voluta l'uomo sposta il peso sulla gamba sinistra con un impulso verso l'alto e, sostenendo la donna, cambia il peso dalla gamba sinistra alla destra senza farlo sentire alla dama.

Una precisazione, sostenere, non significa aiutare la donna a stare in piedi o addirittura tenerla su perché pesa addosso all'uomo, ma vuol dire che l'uomo la trattiene verso l'alto in modo tale che la donna non anticipi il passo successivo.

Passo n° 3: mentre prepara il passo, flettendo la gamba destra e stendendo avanti la sinistra, l'uomo mantiene la frontalità con la dama, il piede sinistro deve essere portato esattamente sulla stessa linea del destro ed esterno al piede destro della donna.

Passo n° 4: mentre prepara il passo, flettendo la gamba sinistra e stendendo avanti la destra, l'uomo porta il piede destro esattamente davanti al piede sinistro e resta con il peso al centro dell'ampiezza del passo; contemporaneamente compie una piccola rotazione verso destra per non perdere la frontalità con la dama e cominciare a guidarla per l'incrocio al passo 5.

Passo n° 5: l'uomo non unisce il piede sinistro al destro, termina lo spostamento del peso sulla gamba destra e contemporaneamente riporta il busto in linea con il bacino, sostenendo la dama come al passo 2.

Passo n° 6: l'uomo flette la gamba destra e porta avanti il piede sinistro sulla stessa linea del destro, sfiorando il piede destro.

Passo n° 7: l'uomo ha il peso sulla gamba sinistra, la flette e stende lateralmente la gamba destra, senza spostare il peso mentre prepara il passo, l'avampiede sfiora il pavimento, quando l'allungamento della gamba ha raggiunta l'ampiezza

voluta, l'uomo sposta il peso sulla gamba destra.

Passo n° 8: l'uomo unisce il piede sinistro al destro e appena i piedi sono vicini cambia il peso e lo porta sul sinistro per essere pronto a ripartire con il passo 1, avendo cura di far sentire molto bene il cambio di peso alla donna.

### **Il ruolo della donna**

Passo n° 1: la donna porta il peso sulla gamba destra e fa un passo avanti con la sinistra.

Passo n° 2: arrivando dal passo 1 il peso della donna è sulla gamba sinistra, la flette restando in asse e stende la gamba destra lateralmente, non deve assolutamente cominciare a spostare il peso mentre prepara il passo, la parte interna dell'alluce sfiora il pavimento, quando l'allungamento della gamba ha raggiunto l'ampiezza dettata dall'uomo sposta il peso sulla gamba destra. La donna deve prestare molta attenzione per sentire la sospensione che le marca l'uomo, non deve assolutamente anticipare il passo successivo.

Passo n° 3: la donna flettendo la gamba destra stende la gamba sinistra dietro, sulla stessa linea della gamba destra, così che un ginocchio nasconda l'altro, il piede è rivolto all'infuori, l'anca è aperta, *en déhor*, e l'alluce sfiora il pavimento.

Passo n° 4: questo passo è molto importante perché è la preparazione all'incrocio al passo 5; se l'abbraccio è corretto la donna segue il movimento dell'uomo, senza perdere la frontalità e la connessione, stende indietro la gamba destra,

## PRATICARE

sempre con il piede in fuori e l'anca aperta; la donna porta il piede destro indietro esattamente sulla stessa linea del sinistro e, grazie alla leggera rotazione del busto dell'uomo, aumenta l'apertura dell'anca ruotando il bacino.

Passo n° 5: per effetto dei movimenti del busto dell'uomo e dell'apertura dell'anca, la donna incrocia naturalmente il sinistro davanti al destro e, percepito il cambiamento di peso, lo sposta sulla gamba davanti, la sinistra. Sentendosi sostenuta non anticiperà il passo successivo.

Passo n° 6: la donna stende la gamba destra indietro sulla stessa linea della sinistra, sempre con il piede in fuori e l'anca aperta, sfiorando il pavimento con l'alluce.

Passo n° 7: il peso della donna è sulla gamba destra, la flette e stende lateralmente la gamba sinistra, l'alluce sfiora il pavimento, quando l'allungamento della gamba ha raggiunto l'ampiezza dettata dall'uomo sposta il peso sulla gamba sinistra.

Passo n° 8: la donna unisce il piede destro al sinistro e sentito il cambiamento di peso dettato dall'uomo sposta il peso sul piede destro pronta a ripartire con il passo 1.

### **Precisazioni**

Quando si provano singolarmente i passi della *salida cruzada* è bene farlo mantenendo la postura corretta.

Nell'esecuzione della *salida cruzada*, come nella *caminata*, si passa sempre dal centro, cioè tra un passo e l'altro si avvicinano sempre i piedi.

L'uomo mette i piedi esternamente rispetto a quelli della donna.

La donna camminando all'indietro non deve assolutamente inclinare il busto in avanti e pesare addosso all'uomo.

Quando si eseguono i passi laterali, il 2 e il 7, per allungarsi nuovamente verso l'alto è il ginocchio che lavora, dando la spinta da sotto. Quando si stende la gamba lateralmente il ginocchio deve essere sempre morbido, pronto a flettersi leggermente mentre si sta completando lo spostamento del peso.

Non si deve schizzare su come delle molle sulla gamba tesa, il movimento deve essere fluido e continuo. La donna, inoltre, avendo il peso solo sull'avampiede, deve tenere la caviglia ben salda per avere stabilità.

Al passo 3 l'uomo mantiene più facilmente la frontalità con la dama, rispetto alla *salida basica*, perché porta avanti la gamba sinistra.

La torsione del busto dell'uomo al passo 4 e l'apertura dell'anca della donna sono gli elementi necessari alla dama per eseguire l'incrocio al passo 5.

### **Il tempo nel vals**

La difficoltà maggiore che si incontra quando si deve imparare il tango vals è stare a tempo.

Il vals ha un tempo ternario, cioè si basa su una battuta di 3/4, quindi bisogna adattare i movimenti del tango che ha un

tempo quaternario, cioè si basa su una battuta di 4/4.

Nel tango vals ogni battuta è composta da tre tempi del valore di 1/4 ciascuno, il primo forte e gli altri due deboli.

La coppia inizia il passo sul tempo forte. Generalmente il tempo forte è individuabile perché anche gli strumenti lo sottolineano, comunque prestando attenzione allo scandire del tipico **un**-due-tre del valzer si abitua l'orecchio ad individuare il tempo forte, che è sempre l'**un**.

I momenti critici della *salida cruzada* sono due: il passo 2 per l'uomo e l'incrocio al 5 per la donna.

### **Passo 2**

L'uomo per riuscire ad eseguire il cambio peso, stando sul tempo, e senza comunicarlo alla donna, deve farlo entro i tre tempi della battuta del passo 2, quindi deve sentire bene l'**un**-due-tre e portare avanti la gamba sinistra sull'**un** della battuta successiva.

I movimenti uniti al conteggio della battuta sono questi:

gamba sinistra a lato > **un**

porta il peso sulla gamba sinistra > due

cambio peso sulla gamba destra > tre

### **Incrocio al 5**

La donna deve incrociare e portare il peso sulla gamba sinistra entro i tre tempi della battuta del passo 4 per avere la gamba destra libera per eseguire il passo 6 sull'**un** della battuta successiva.

*PRATICARE*

L'uomo, per accompagnare la donna all'incrocio al 5 termina lo spostamento del peso sulla gamba destra entro i tre tempi della battuta del passo 4 per avere la gamba sinistra libera per eseguire il passo 6 sull'**un** della battuta successiva.

Per l'incrocio al 5 della donna i movimenti uniti al conteggio della battuta sono questi:

passo 4: gamba destra indietro > **un**;

porta il peso sulla gamba destra > due;

incrocia la sinistra davanti alla destra e sposta il peso sulla sinistra - è al 5 > tre.

Per la guida dell'uomo i movimenti uniti al conteggio della battuta sono questi:

passo 4: gamba destra avanti > **un**;

porta il peso a metà del passo e ruota leggermente il busto verso destra > due;

termina lo spostamento del peso e riporta il busto sulla linea del bacino - ha portato la donna al 5 > tre.

In questi due video Georgina Vargas e Oscar Mandragan dimostrano come stare a tempo nel vals; nel primo facendo passi in linea e laterali, nel secondo ballando interamente un vals.



# BALLARE

"Un ballerino non deve mai pensare a ciò che sta per fare perché si balla la musica non le figure. Egli deve solo sentire la musica. I nostri piedi sono come i pennelli di un pittore. Con essi dipingiamo la musica."

*Carlos Gavito*



## DALLA PRATICA AL BALLO

### L'ispirazione è la musica

Con applicazione, costanza e un po' di attitudine si riesce ad imparare il tango argentino per praticarlo in milonga e divertirsi, ma ballare è un'altra cosa.

L'errore in cui si cade è quello di generare degli automatismi per cui, indipendentemente dalla musica, si esegue sempre la stessa sequenza di passi e figure.

Per ballare bisogna fare propria la musica e giocare con i passi. I piedi, le gambe e il corpo diventano un tutt'uno con il brano musicale cogliendone la melodia e il ritmo.

Bisogna lasciarsi pervadere e ispirare dal tango per riuscire a ballare e non rimanere soltanto dei buoni esecutori.

Non bisogna limitare l'ascolto del tango alle lezioni e alle serate in milonga; ogni volta che se ne ha la voglia e l'occasione ascoltare tanghi, milonghe e vals permette di accedere, passo passo, a questo universo musicale ed emozionale chiamato Tango.

La selezione di brani scelta è solo un piccolo esempio di quanto sia vario e prolifico il mondo musicale del tango e come sia in costante evoluzione.

♪ La yumba - Osvaldo Pugliese - Tango

♪ Danzarín - Anibal Troilo - Tango

## BALLARE

- ♪ Milonga de mis amores - Francisco Canaro - Milonga
- ♪ Soñar y nada mas - Francisco Canaro - Vals
- ♪ Pa' bailar - Bajofondo - Tango nuevo

### Seguire la musica

- Adattare i movimenti -

Molti aspiranti tangueri e tanguere si sentono penalizzati nel ballo perché, secondo loro, non conoscono un numero sufficiente di figure e di passi, inoltre sono fuorviati dalle esibizioni di tango escenario, dove si vedono figure spettacolari e si confonde il virtuosismo con il ballo.

Quando si è in pista e la musica comincia bisogna prendersi il tempo di ascoltarla, sentire il pavimento, trovare la connessione e il dialogo col partner nell'*abrazo*, coccolandosi con un piccolo *balanceo* e soltanto dopo tutto ciò muovere il primo passo.

Al posto del *balanceo* si può anche eseguire un passo 2 lento e profondo, sostenere la dama e fare insieme degli adorni.

Due sono le cose che si devono fare: ballare a tempo e scegliere le figure e i passi adatti al brano musicale e al suo fraseggio.

Le frasi musicali che compongono il brano si ripetono, in alcune prevale il ritmo, in altre la melodia, e sono legate con transizioni facilmente riconoscibili che ne annunciano il cambio.

Se il ritmo è sostenuto e ben scandito è meglio camminare

imprimendo la giusta dinamica alternando passi corti e lunghi, dimezzando o raddoppiando il tempo, si può giocare con i piedi facendo dei passi avanti, indietro, a lato e scegliere delle figure dove si può dosare la velocità d'esecuzione.

Una bella combinazione di passi se ben eseguita vale molto più di figure e sequenze complesse che poco hanno in comune con la musica che si sta ballando.

Quando si sente la legatura bisogna prepararsi alla frase successiva, magari compiendo una pausa e facendo degli adorni.

Se la frase che segue la legatura è melodica e di ampio respiro si possono eseguire figure lente, se invece è ritmata e incalzante si riprende a camminare e ad eseguire figure adatte.

Quello che si deve assolutamente evitare nelle pause è la staticità, la coppia non deve dare l'impressione di essere piantata in pista in attesa del momento propizio per muoversi.

Questi sono consigli di carattere generale, una traccia da seguire per riuscire a ballare un tango senza avere l'ansia di non conoscere il pezzo o non sapere cosa fare quando la musica cambia e il fraseggio diventa più vario.

L'esibizione di Roxana Suarez e Sebastian Achaval e quella di Javier Rodriguez e Andrea Missé contengono tutti gli elementi appena descritti; il video di Carlos Gavito, filmato al termine di una lezione nel 2004, mostra come si possa ballare un tango quasi da fermi senza essere statici. Gavito infatti è il grande maestro della pausa nel tango.

## L'interpretazione e l'improvvisazione

L'interpretazione è un elemento fondamentale sia nel ballo che nella musica.

È palese che lo stesso brano musicale viene suonato in modo diverso a seconda di chi lo esegue. L'arrangiamento e l'interpretazione sono liberi e gli esecutori possono scegliere se suonare fedelmente il brano secondo le indicazioni dello spartito o “personalizzarlo” con sonorità e ritmica fortemente caratterizzanti secondo il proprio modo di sentire, l'effetto da raggiungere, il proprio stile, il gusto dell'epoca.

Il tango argentino permette, nel ballo, la stessa libertà interpretativa. Il nodo cruciale sta nel fatto che, mentre negli altri balli e nella danza l'interpretazione è affidata alla coreografia e di conseguenza al coreografo e i ballerini diventano meri esecutori, nel tango argentino i ballerini interpretano la musica e improvvisano l'esecuzione al momento, secondo il proprio sentire, lo stato d'animo e il proprio stile.

L'improvvisazione è tipica del tango, se la stessa coppia di ballerini balla il medesimo brano più volte, si vedrà sempre un ballo differente proprio perché non viene studiata una coreografia. I ballerini professionisti la utilizzano nel *tango escenario* o quando la loro esibizione fa parte di uno spettacolo.

L'interpretazione e l'improvvisazione sono affidati a chi guida. Bisogna scegliere passi e figure che la coppia sia in grado di eseguire, perché nel ballo ci si deve sentire a proprio agio.

Se i ballerini non si conoscono, chi guida, prima di lanciarsi in passi e figure che chi segue magari non riesce a fare, deve affidarsi alla semplicità e man mano provare a inserire passi più difficili.

Proprio perché non c'è una coreografia, se una figura non riesce non è un errore, l'importante è non bloccarsi, basta muoversi con delicatezza e a tempo, portando il peso in modo che la coppia possa continuare a ballare. Se chi segue non ha capito aspetta e chi guida sceglierà un altro passo.

### **L'interpretazione nel tango**

Per evidenziare come gli artisti del tango interpretano la musica o il ballo, ascoltare e vedere vale più di mille parole.

Il brano che ho scelto come esempio musicale è “*La cumparsita*”, il tango dei tanghi, sicuramente il più famoso e conosciuto.

La prima versione è quella di Juan D'arienzo,

la seconda è di Carlos di Sarli,

la terza è di Astor Piazzolla,

l'ultima è quella cantata da Carlos Gardel (nel 2003 l'Unesco ha dichiarato la sua voce Patrimonio Culturale dell'Umanità).

Per quanto riguarda il ballo ho scelto “*Pata ancha*” del grande Osvaldo Pugliese.

La prima esibizione è di Carlos Gavito y Marcela Duran,

la seconda è di Geraldine Rojas y Javier Rodriguez,

la terza è di Mariano “Chicho” Frúmboli y Juana Sepúlveda, l'ultima è dei miei maestri Riccardo y Elena.

### **L'interpretazione nella milonga**

Anche se può sembrare che la milonga dia meno spazio all'interpretazione, perché è più ripetitiva e ritmata del tango, non è così, proprio queste sue caratteristiche permettono ai musicisti di giocare con le sonorità e il tempo e ai ballerini di sbizzarrirsi con sequenze di passi entusiasmanti.

Per dare un esempio di quanto ho detto, per la musica ho scelto “Milonga sentimental”:

la prima è la versione di Francisco Canaro,

la seconda degli Otros Aires,

e “Un baile a Beneficio”:

la prima è la versione di Osvaldo Pugliese,

la seconda degli Otros Aires.

Per il ballo ho scelto “Reliquias porteñas”:

la prima esibizione è di Javier Rodriguez y Geraldine Rojas,

la seconda di Gustavo Rosas y Gisela Natoli,

la terza è de Los Hermanos Macana.

### **L'interpretazione nel vals**

Nel vals quello che caratterizza maggiormente l'interpre-

## BALLARE

tazione delle orchestre e dei ballerini è il loro stile personale, c'è chi sottolinea il ritmo, chi l'ariosità della melodia.

Ascoltare e vedere è più utile di un fiume di parole. Per evidenziare l'interpretazione musicale ho scelto il vals “Desde e alma”:

la prima è la versione di Osvaldo Pugliese,

la seconda del Sexteto Mayor,

la terza dei Color Tango,

la quarta è cantata da Hugo del Carril,

la quinta è cantata da Antonio Tormo,

la sesta è cantata da Nelly Omar accompagnata dall'orchestra di Francisco Canaro.

Per quanto riguarda il ballo ho scelto “Una lagrimita”:

la prima esibizione è di Geraldine Rojas y Ezequiel Paludi,

la seconda di Roxana Suarez y Sebastian Achaval,

la terza di Belen Giachello y Diego “el Pajaro” Riemer.

### **La qualità del movimento**

- Trasformare il gesto tecnico in artistico -

Quando in una serata in milonga si osservano le coppie ballare sorge spontaneo paragonarle tra loro e focalizzare l'attenzione su chi balla meglio.

Se più coppie sono allo stesso livello tecnico automaticamente si cerca di identificare chi si preferisce e generalmente



si giudica in base alle emozioni e alle sensazioni che quella coppia trasmette.

Quante volte si è sentito dire, o si è detto: «...sì, ballano bene, ma manca qualcosa...», oppure: «...sono bravi, ma non mi trasmettono niente...».

Anche quando si guardano esibizioni di ballerini professionisti o di maestri si utilizza questo metro di giudizio per esprimere la propria preferenza o il proprio gradimento.

Molti pensano che la capacità di provare emozioni risieda unicamente nella sensibilità di chi osserva, non è così, la sensibilità personale amplifica o riduce ciò che si prova, sono i ballerini che devono essere capaci di comunicare e suscitare quell'insieme di sensazioni e di emozioni che fin dai tempi degli antichi greci viene definito “pathos” (πάθος).

Nel ballo si può acquisire la capacità di trasmettere emozioni; come per tutte le cose si potrà riuscire più o meno bene, l'importante è capire come fare e provarci.

Si arriva a questo risultato quando si trasforma il movimento da gesto tecnico ad artistico.

Una solida base tecnica è indispensabile; le linee, la fluidità e l'energia sono gli elementi che, coinvolgendo tutto il corpo, danno qualità ed eleganza al movimento: è l'esecuzione di un ottimo gesto tecnico.

Il passo successivo è suscitare il pathos; per farlo bisogna aggiungere al movimento l'intenzione e l'intensità, che arricchiscono l'energia: è la trasformazione da gesto tecnico ad artistico.

L'intenzione dà un senso al movimento traducendo le emozioni e le sensazioni che la musica suscita nei ballerini; è l'inizio di una frase, il principio di un racconto in cui si cattura l'attenzione creando l'attesa per ciò che seguirà.

L'intensità è una forza che sorge dall'interno e pervade il corpo, chiarisce e rafforza il messaggio che si è cominciato a trasmettere con l'intenzione.

L'energia arricchita di questi due elementi non è più soltanto una componente tecnica, ma si evolve per rendere manifesto ed esplicito il messaggio di cui l'intenzione e l'intensità ne sono il preludio.

Nel tango applicare e fondere intenzione, intensità ed energia è difficile perché è la coppia che deve suscitare il pathos. Fondamentale è la comunicazione tra i partner che trasmettendosi vicendevolmente questi elementi creano la giusta sintonia di coppia.

Il gesto artistico è molto più evidente ed importante quando, seguendo la melodia del brano musicale, si eseguono movimenti lenti, siano essi piccoli o ampi, oppure si inseriscono le pause, dando respiro, varietà ed espressione al ballo.

Perché i movimenti lenti non risultino incerti e le pause non siano statiche, tutto il corpo deve essere coinvolto per sostenere il movimento e creare una tensione fisica ed emotiva.

L'intenzione, l'intensità, l'energia, la sintonia di coppia e la capacità di interpretare la melodia, rallentando e sospendendo il ballo, sono la chiave della comunicazione tra chi balla e chi guarda, sono i vocaboli del linguaggio del corpo che si assem-

*BALLARE*

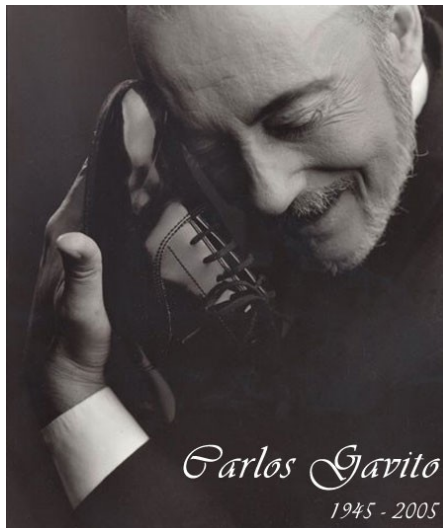
blano e si susseguono nel movimento come le parole in una frase che, ripetendosi con sfumature e toni diversi, creano un racconto avvincente.

Quanto sopra descritto potrebbe apparire sibillino, ma guardando l'esibizione di Marcela Duran e Carlos Gavito e quella di Erna e Santiago Giachello credo che il significato delle parole usate diventi chiaro e manifesto.

## *Postfazione*

Concludo questo manuale così come l'ho iniziato, con una frase di Carlos Gavito.

“La gioia del tango inizia in una scuola quando il maestro sceglie una musica, in genere facilmente orecchiabile, e tu muovi i primi passi. Non ti dimenticherai mai di questo giorno. L’emozione è forte e sei solo alla pagina uno. Un giorno dopo l’altro imparerai una gran quantità di tecnica e molto probabilmente un bel numero di figure che in gran parte dimenticherai. Ma va bene così perchè la scuola ti abitua ad avere un rapporto con la musica e con chi stai ballando, la confidenza con le piastrelle del pavimento ti lascerà scegliere le movenze, magari una semplice camminata. Niente è più difficile di ciò che appare semplice.”





[www.rd21.it](http://www.rd21.it)

