

## Tecnica di abbraccio combinato

Il modo di abbracciare è personale, non si può imporre, ma con l'atteggiamento verso il/la partner si trova a poco a poco quello giusto.

La difficoltà tecnica della combinazione di un abbraccio "chiuso, aperto, chiuso" per la coppia, è quasi esclusivamente nel momento di cambio o passaggio da una struttura all'altra.

La donna è veloce negli spostamenti del braccio sinistro nel momento in cui l'uomo cambia il tipo di abbraccio. La lentezza dello spostamento del braccio porta, infatti, la ballerina a rimanere aggrappata e sbilanciata.

Per l'uomo l'importante è la conoscenza delle tecniche di esecuzione per aprire e chiudere la coppia secondo le figurazioni che vuole eseguire e mostrare da un punto di vista coreografico.

Nell'abbraccio combinato si alterna la struttura chiusa con quella aperta, lo scorrimento del braccio destro dell'uomo da una scapola all'altra della donna permette un costante adattamento. Ogni danzatore è sul proprio asse.

Si andrà quindi, da una postura sull'avampiede con un'asse condiviso nell'abbraccio chiuso, a una postura con appoggio di metatarso e tallone con asse individuale nell'abbraccio aperto.

Quando l'abbraccio aperto è utilizzato, si dispone di un repertorio più ampio e diverso ma si sarà più limitati nella connessione.

Alcuni danzatori, nel tango odierno e secondo lo stile che ballano, utilizzano la distribuzione del peso completamente sulla pianta del piede e, inoltre, posizioni o figure fuori dai propri assi quali, di posa, colgade e volcade in strutture sia divergenti sia convergenti alla coppia.

*Esercizio come esempio: Eseguire una semplice figura partendo in abbraccio chiuso con una struttura leggermente apilada, terminare poi la figura con una parada e una mordida con peso di entrambi sul proprio asse aprendo l'abbraccio, in questo caso si sono utilizzate entrambe le strutture, un abbraccio combinato appunto!*

L'abbraccio combinato è quello maggiormente usato nel tango salon moderno, è inoltre quello che offre maggiore libertà nell'esecuzione di figure, dalle più semplici alle più complesse, tutto questo ovviamente in modo elegante e comodo.

**Nel tango esistono quattro elementi primari** (Sistemi lineari, Ochos, Alterazioni, Rotativi e di giro) e **sei elementi secondari** (Sacade, Ganci, Volei, Parade, Mordide, Adornos), che sono definiti elementi o strutture (le forme). I modi sono tutti quei **concetti tecnici** che servono per eseguire tutti gli elementi, primari e secondari.

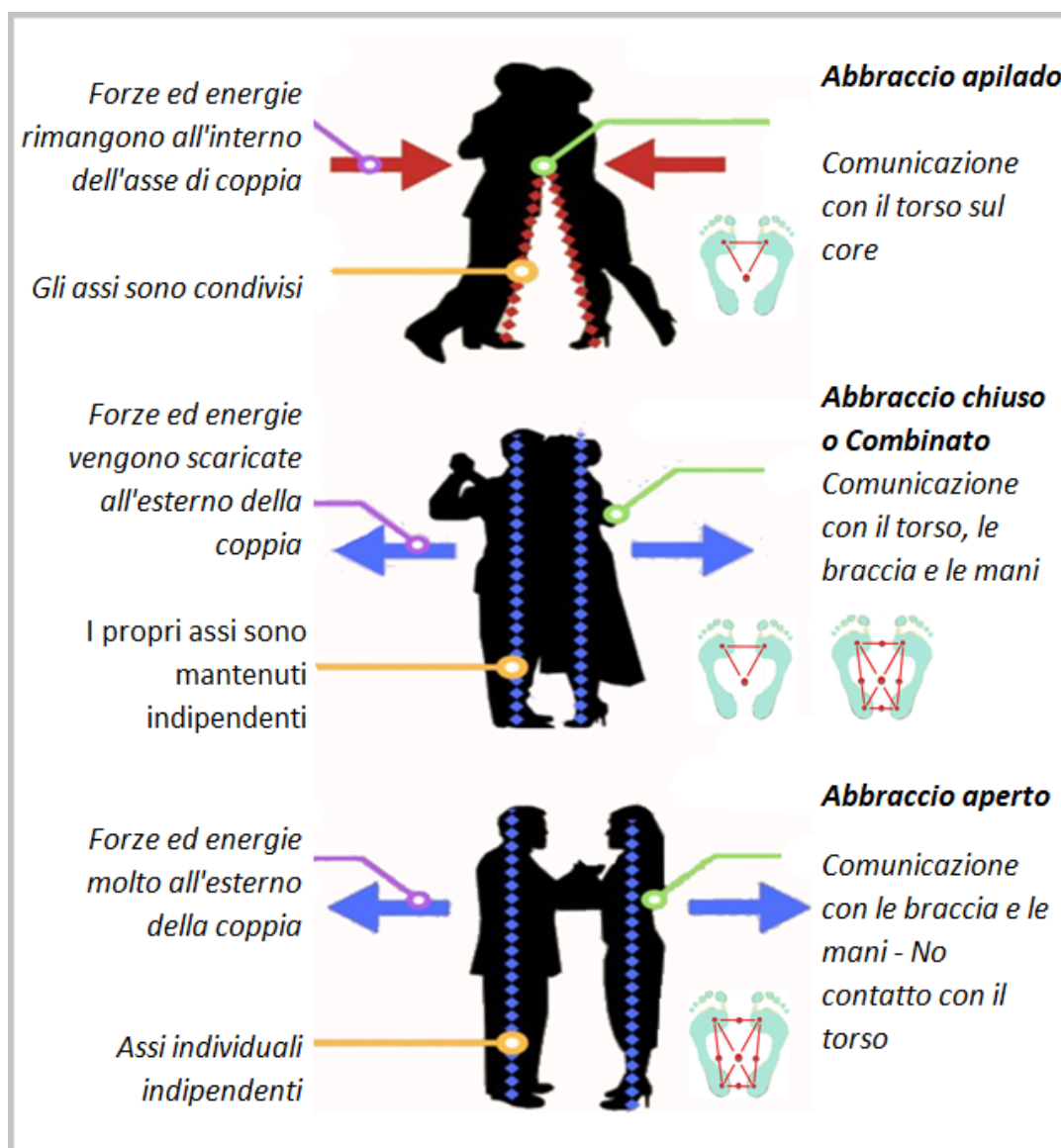


*Vedere cap.9 Sintesi dei concetti tecnici, musicali e interpretativi, elementi strutturali delle Danze Argentine.*

Per esempio, se un elemento è eseguito senza una corretta tecnica, anche il “modo” di realizzazione ne sarà condizionato e nel tango il “modo” è prevalente sulla “forma”.  
*Vedere cap. 18 Coreografia delle Danze Argentine, la Forma e il Modo*

Nel tango, la tecnica è molto importante ed è insegnata sia come pratica individuale sia di coppia tramite le figure o gli elementi per capirne l'importanza e l'efficacia nel movimento.

## Strutture, posture, assi dei singoli e di coppia



Nel grafico vediamo i tre tipi di abbraccio; la struttura dell'apilado (in alto), con i pesi e le forze che “cadono” all'interno della coppia, in questo caso l'asse è condiviso, la volcada e la calesita in linea convergente sono due figure che si possono eseguire in questa struttura. In certi stili, questa forma, è utilizzata per tutto il ballo.

Nella parte centrale vediamo la struttura chiusa, con pesi e assi gestiti dai singoli di coppia, si può temporaneamente aprire in parte l'abbraccio secondo cosa s'intende eseguire. Per esempio una camminata con parada finale può essere eseguita chiusa, durante la fase di camminata, per poi aprire leggermente, o in modo molto ampio, durante l'azione di parada. Usando questa forma è possibile inoltre, entrare nella struttura apilada per eseguire fuori asse di tipo convergente oppure passare alla linea di fuori asse di tipo divergente.

Nella terza immagine in basso vediamo la configurazione di abbraccio aperto, questa è utilizzata in certi stili e scopi didattici.

**La struttura** è la forma che la coppia usa nel tango, essa è formata dall'abbraccio e dallo stile usato.

**La postura** è il movimento di segmenti corporei all'interno di una struttura e non la struttura stessa, è il come ci si pone all'interno di una struttura, che può essere con spalle alte o basse, con fianchi troppo all'indietro o in avanti, con gomiti verso il pavimento o direzionati all'indietro etc.

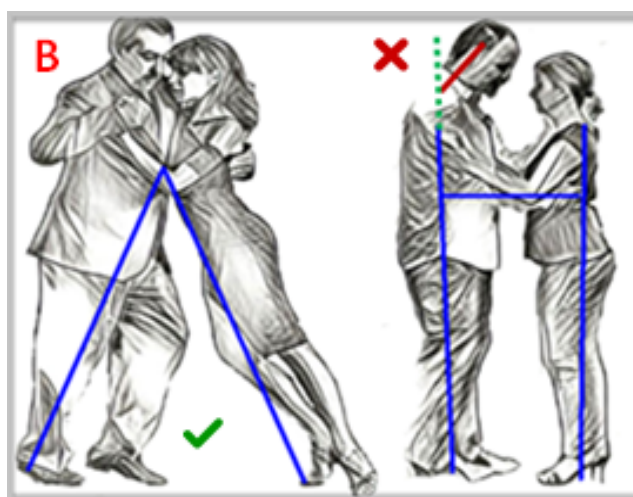
La postura e la relazione fisica dei partners generano la struttura della coppia, questa influenza la percezione dell'abbraccio, il senso di equilibrio e il galleggiamento della coppia.

Facciamo qualche esempio più chiaro: in questa immagine (A) la postura del leader è corretta all'interno della struttura. Se camminasse con il bacino spinto in avanti e le spalle chiuse, la postura sarebbe scorretta e andrebbe a condizionare anche la struttura stessa.

Nei due esempi a fianco (B) si vedono due diverse strutture, la prima apilada, quella della V capovolta con una postura corretta; l'altra a forma di H, dove il leader ha una postura scorretta con la testa anteposta in avanti.

Se la testa fosse in linea con la colonna vertebrale, la sua postura sarebbe corretta all'interno di quella struttura.

Durante lo svolgimento delle figure, è consigliabile eseguirle sia con un abbraccio aperto sia chiuso per capire le differenze delle posture, delle dinamiche, degli equilibri di coppia e in seguito adattarli agli stili, al movimento corretto e poi alle interpretazioni musicali.

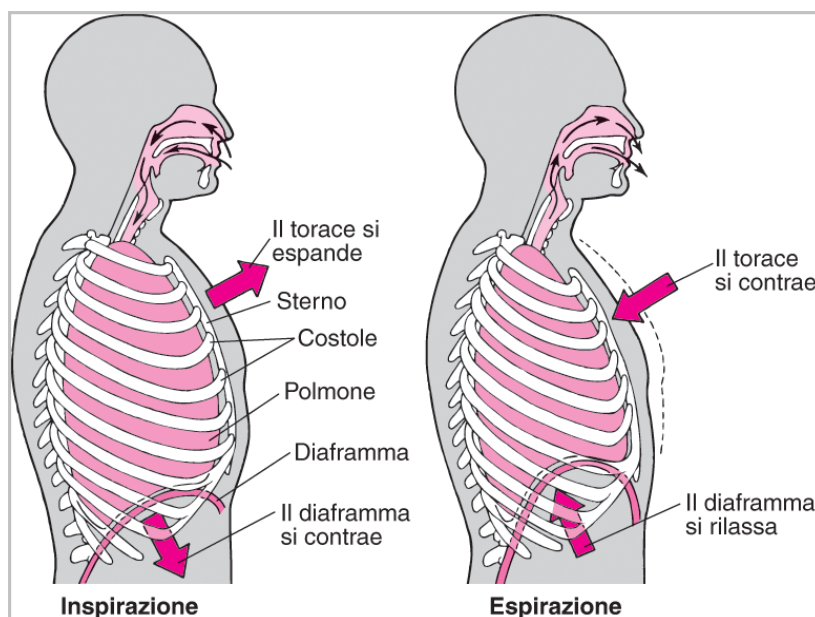


## La respirazione

La respirazione è lo strumento per migliorare la postura e riequilibrare il proprio asse.

Nel tango, serve inoltre come forma di comunicazione per una guida più chiara nella marcia intenzionale, nei movimenti rotativi e nei cambi di livello (altezze), per rallentamenti e quant'altro.

Tutto il corpo partecipa alla respirazione, dalla testa ai piedi.



La respirazione avviene con una inspirazione che è l'inalazione di aria ricca di ossigeno che entra nei polmoni e di una espirazione, come esalazione di aria povera d'ossigeno che viene espulsa passivamente.

Con una buona respirazione, i polmoni spingono la colonna vertebrale verso l'alto rendendo la struttura del corpo più compatta e antigravitazionale, ci sarà una migliore apertura delle spalle, un viso più rilassato e si può percepire meglio l'energia per una migliore gestione delle forze, delle velocità e quindi della prestazione in generale.

Nel tango, due tipi di respirazione sono utilizzati secondo l'azione che s'intende eseguire, una buona respirazione dovrà sempre accompagnare i nostri movimenti rilassando i muscoli delle spalle e del trapezio mantenendo tonici gli altri muscoli del corpo.

Bisogna imparare bene ad ossigenare i polmoni, inspirare profondamente con il naso ed espirare forte con la bocca, assumere il controllo del respiro consentirà di danzare in condizioni fisico/mentali decisamente più reattive e lucide.

**La respirazione toracica:** i polmoni si riempiono facendo lavorare tutta la muscolatura del torace e le scapole sono aperte, è quella maggiormente usata dagli sportivi.

**La respirazione diaframmatica:** dove il diaframma è un muscolo di forma cupoliforme e appiattito, una sorta di triangolo sistemato al centro del tronco che ricopre tutta la cavità toracica dividendola da quella addominale. Esso ha un ruolo fondamentale nel processo di respirazione, infatti, mentre i polmoni hanno un ruolo passivo, il diaframma attraverso il moto di contrazione e rilassamento assicura una respirazione corretta e profonda: quando inspiriamo il diaframma, si contrae abbassandosi, per permettere ai polmoni di riempirsi di aria mentre la pancia si gonfia; viceversa, durante l'espirazione si rilassa e salendo permette il parziale svuotamento dei polmoni. Questa è la respirazione più complessa.

## Perché la respirazione è importante per il danzatore

- ✓ È il primo esercizio di riscaldamento per tutta la muscolatura del corpo. La corretta respirazione dà un maggiore apporto di ossigeno al sangue che ci aiuta ad aumentare la resistenza del corpo in generale con un conseguente miglioramento della muscolatura.
- ✓ È un regolatore dei disordini energetici, fisici, psicomotori che risvegliano le forze vitali ponendosi in risonanza con i ritmi del cuore.
- ✓ Aumenta la sensibilità nella comunicazione tra mente, corpo ed emozioni, movimento/ritmo.
- ✓ Permette di mantenere un atteggiamento sereno e rilassato, dando la capacità di ridimensionare lo stress, la paura, l'ansia, di intervenire direttamente con il flusso emotivo che in tal modo può essere elaborato.
- ✓ Consente il rilassamento e la concentrazione migliorando la comunicazione tra corpo fisico e mente.
- ✓ Permette di trovare il ritmo che c'è nel corpo e nel movimento stesso.
- ✓ Nel momento del ballo migliora i nostri sensi, soprattutto il tatto.
- ✓ Migliora la qualità del movimento aiutandone l'espressione gestuale.
- ✓ Permette di lavorare sul controllo delle forze, nell'ostentare dei cambi di movimento rapidi-lenti, lenti-rapidi.
- ✓ Accompagna sempre il movimento del corpo. Dà più stabilità al corpo, più espressività al movimento, dal movimento più lento al più energico e intenso. La respirazione aiuta a dare fluidità al movimento.
- ✓ Viene applicata in funzione della necessità imminente del corpo e dei diversi tipi di movimento: veloce, intenso, lento, sospeso, di accelerazione, di decelerazione. Ogni movimento di estensione dovrebbe essere accompagnato da una inspirazione cercando lo stato di sospensione del corpo.

