

Centralità del corpo durante un movimento di torsione

La centralità del corpo, in questo caso, significa l'organizzazione di tutti i movimenti attorno al centro di gravità, o di equilibrio, nella parte inferiore dell'addome che è la vera fonte di qualsiasi movimento del corpo umano.

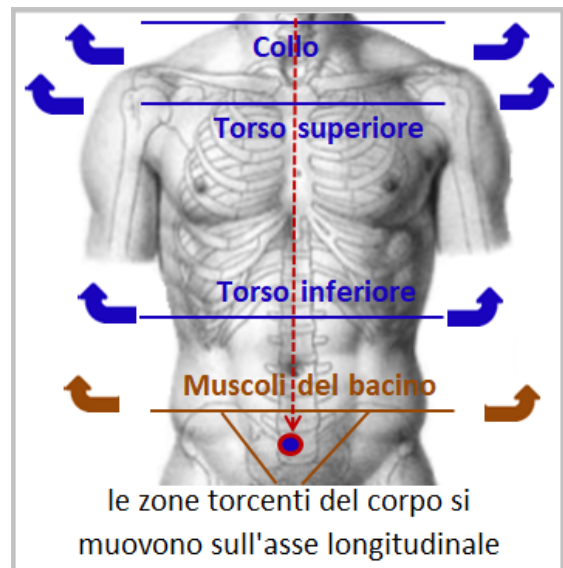
Essa è innata negli animali selvatici, meno negli esseri umani che vivono più con la mente che con il corpo.

Un errore che si riscontra in tante persone, anche fra chi danza tango, è quello di utilizzare il busto in modo scorretto, con cadute in avanti o laterali, oppure, per l'uomo, lo spingere con la propria testa la donna fuori dal proprio asse.

Per il leader è importante capire che il movimento deve partire dal centro di gravità con una leggera tensione sui muscoli addominali e ILEO PSOAS, per poi trasmetterlo al busto del follower che, ricevendo l'impulso, si muove in armonia e fluidità.

Questa tecnica consapevole deve essere applicata anche in abbraccio aperto, dove il movimento è percepito attraverso le braccia.

E' necessario avere un corretto allineamento della parte scheletrica con un buon rinforzo muscolare e tendineo, per avere un'efficace torsione, flessione delle braccia e gambe, piegamenti degli arti inferiori, così come in tutte le articolazioni coinvolte nella danza, senza sforzo e ne peso.



Torsione naturale del corpo umano

Per creare un movimento disinvolto e naturale, bisogna tenere conto di alcuni presupposti. La danza crea molte torsioni del corpo e per rendere efficace il movimento della gamba libera, si deve rilassare leggermente il bacino affinché la cresta iliaca scenda di qualche grado per ottenere i seguenti risultati:

- Si libera la gamba senza peso, che sarà pronta per eseguire un movimento.
- Il ginocchio si muove verso l'interno delle cosce ed è pronto per un passo.
- La spalla opposta alla gamba libera, si abbassa leggermente facendo entrare il corpo in torsione inversa.
- Si acquisisce energia per il movimento.
- Si crea la struttura in torsione sulla verticale.

Nota, queste azioni sono compiute con un movimento minimo.

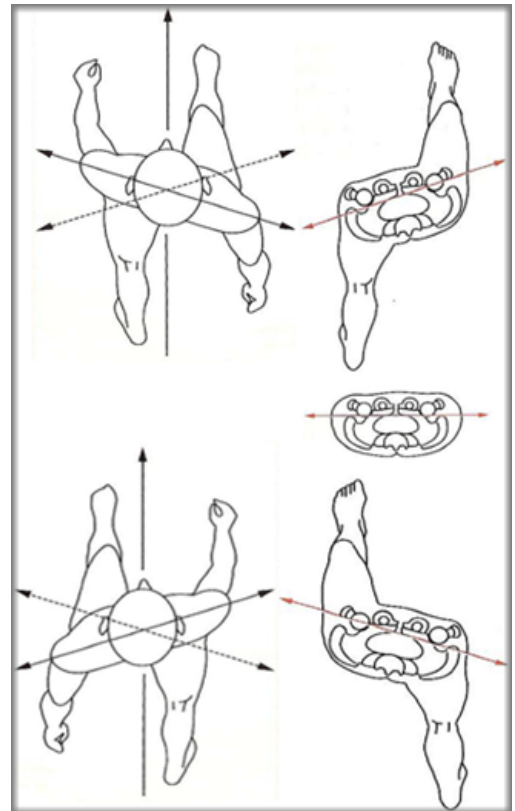
Quando si cammina nell'acqua, in piscina o al mare, quando si sale una scala, quando si corre, quando si cammina per strada, si utilizza una torsione inversa del corpo per generare l'energia necessaria allo scopo di creare un'azione di movimento.

Con un corpo molto rilassato, vale a dire senza applicare alcuna forza torcente sulla parte muscolare, tutto quello menzionato sopra non può avvenire.

Nel tango questa leggera torsione ci permette di mantenere la struttura corporea in una posizione di energia e reattività, nello stesso tempo è utile per marcare il movimento e per rispondere a uno stimolo del partner.

Questo processo è chiamato dissociativo o di dis-sociazione.

Nell'illustrazione a lato: movimenti di dissociazione nella camminata, con rotazione in senso inverso delle spalle e dei cingoli scapolari rispetto ai movimenti pelvici.



Esercizio di elevata dissociazione dell'uomo sul perno: nell'illustrazione sotto, un'elegante camminata su sistema parallelo con rotazione a destra; l'uomo esce al passo 3 e gira di 180° a Dx, Gamba Sx passo indietro e perno di 180°, cambio di peso sul posto dove il PDx chiude al PSx, uscire con gamba Sx a Sx della donna mantenendo il sistema parallelo. (Livello avanzato)

