

## 5.Codici d'intesa, guida o conduzione (la marca)

### Introduzione alla marca

Nel tango ogni gesto tecnico o elemento strutturale prevede una marca specifica trattata in modo dettagliato nei capitoli dove sono illustrati gli elementi primari e secondari. In questo capitolo sono descritti i metodi, indicativi e generici, impulsi di marca e comunicazione corporea nel tango.



*Per esempio, la marca del cambio di peso come tecnica è trattata nel capitolo 3 - “La parte inferiore del corpo e il suo movimento” nella sezione dedicata al cambio peso. La marca relativa al voleo come elemento strutturale è trattata nel capitolo 10 degli elementi strutturali secondari nella sezione dedicata al voleo o boleto.*

Alle origini del tango, le figure erano inventate quasi allo stesso istante della loro realizzazione ma nel tempo fu necessario creare una tecnica con lo scopo di rendere possibile la comprensione immediata fra i danzatori che formavano la coppia. La tecnica che governa l'esecuzione del ballo nell'improvvisazione del tango si chiama *marcación*.

Secondo Miguel Angel Zotto, quel minimo di codificato esistente nel tango è stato stabilito, o si è tentato di stabilirlo, per rispondere alle esigenze di tipo educativo e metodologico a Buenos Aires attorno agli anni 90.

“Esiste una specifica marca per ogni azione o movimento, è un preciso invito che la donna accetta, altrimenti, il gioco del tango non può essere continuato”. (Maestro Osvaldo Zotto)

Nella *marcación* i ruoli del leader e del follower sono distinti, ossia l'uomo conduce e la donna segue, ma molti autori rilevano che questa distinzione non conferisce all'uomo il predominio nella coppia rispetto alla donna.

Burstein Haim ad esempio, ricorda che con la *marcación* l'uomo imprime un movimento non tanto alla donna, ma alla coppia nel suo complesso, di cui egli stesso fa parte.

I Dinzel invece, concepiscono la *marcación* come un dialogo, come uno stato colloquiale fra pari, in cui a ogni domanda è offerta una risposta, e quest'ultima è attesa da chi ha fatto la domanda per poi creare una contro-risposta e così via.

Il dialogo, come la conversazione verbale, è improvvisato, ossia non prevede l'utilizzo di frasi preparate a priori (questo sarebbe un monologo), ma prevede delle frasi che sono formate al momento, a proposito della risposta della contro-parte, e hanno come scopo la creazione di un nuovo concetto.

Improvvisare significa, appunto, mettersi uno di fronte all'altro con libertà.

Una delle condizioni del tango argentino è avere un ruolo distinto nella coppia, c'è chi guida, **il leader**, e chi segue, **il follower**.

Una volta in pista il leader si prende la responsabilità di decidere **“cosa”** fare, cioè le azioni o figure, il **“quando”** eseguirle sul tempo della musica, il **“dove”** andare con la geometria di pista ed il **“come”** fare eseguire un determinato movimento al corpo del follower; è compito del leader saper fare risplendere la propria ballerina e renderla ancora più elegante e bella nel suo movimento.

Guidare implica dover decidere per sé e per un altro, è senza dubbio più complesso e richiede la conoscenza non solo del proprio ruolo ma anche di quello della partner ed è quindi molto impegnativo e di responsabilità.

Dall'altra parte, il follower non è certo un manichino spostato in giro dal leader! Una ballerina è responsabile del proprio corpo, del proprio peso, del proprio equilibrio, deve ascoltare e prendersi lo spazio, non va per approssimazione, ha un ascolto attivo e attento, un'esecuzione precisa ed elegante.

Seguire non significa essere passive ma creare un'interazione con il proprio partner.

La relazione nel ballo avviene tramite l'ascolto corporeo dei partners all'interno dell'abbraccio, creando un unico corpo.

Pertanto, senza un buon abbraccio, senza una fusione o un intreccio, è complesso, se non impossibile, riuscire ad avere una comunicazione fisica e sensoriale durante la danza.

Senza una buona connessione, l'impulso di marca che il leader cerca di trasmettere al follower, è vanificato.

Come possiamo quindi essere bravi leader e follower? Inizialmente con una buona conoscenza del proprio movimento, del proprio equilibrio, quindi con una buona tecnica personale.

Questo permette, una volta che si sono studiati i passi e come combinarli, di poterli utilizzare sulla musica, condurre e seguire con fiducia.

Condurre o marcare potrebbe sembrare una cosa ardua e difficile, in realtà è solo un accompagnare per mano il follower delicatamente e all'interno di un abbraccio, applicando e controllando un delicato ammontare di energia su parti del suo corpo in connessione al suo centro dell'equilibrio, e per invitarla a una confortevole azione o movimento.



## La muscolatura utilizzata per la marca

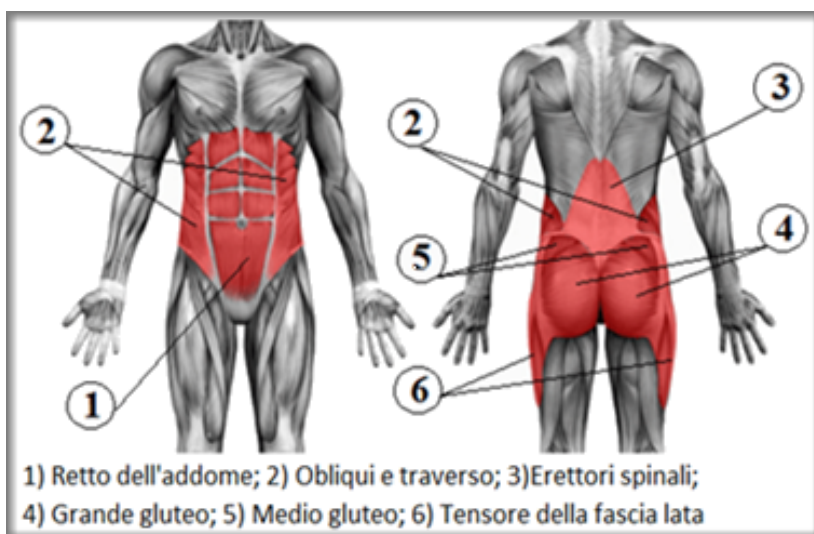
La muscolatura più utilizzata per la guida è quella chiamata **muscolatura del core**. Deve essere mantenuta in leggera tonicità per dare e ricevere la marca.

Il core rappresenta il complesso muscolare coxo-lombo-pelvico ed è la zona da cui dipendono l'efficienza e l'efficacia statica e dinamica del corpo umano; in sintesi è un raccordo di muscoli che ha due funzionalità, quella di stabilizzare e di fungere da vero e proprio collegamento per il trasferimento di forze dagli arti inferiori agli arti superiori e viceversa.

Il *core* non ha una definizione anatomica perché è una zona molto estesa.

Comprende i muscoli addominali (retto dell'addome, obliqui e trasverso), i muscoli paraspinali, il quadrato dei lombi, i muscoli del pavimento pelvico, i glutei e i flessori dell'anca.

Rilievi eseguiti hanno dimostrato che mentre i grossi muscoli contribuiscono a una stabilità generale e periferica della colonna, i piccoli muscoli (multifido e obliqui interni) hanno la fondamentale responsabilità di mantenere la stabilità "interna" della colonna intesa come un tutt'uno.

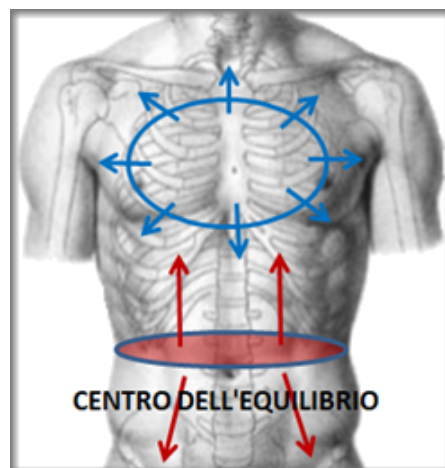


Il *core training* deve contenere una combinazione di forza, flessibilità e controllo. L'allenamento dev'essere, perciò, di carattere funzionale. In sostanza l'obiettivo è provocare e mettere alla prova le capacità di risposta del "centro" del nostro corpo agli stimoli esterni, attraverso esercizi isometrici, statici o in movimento, e grazie anche all'utilizzo di attrezzi che sollecitino l'equilibrio e le capacità coordinative.

## Come si conduce o si marca

Nel tango imprimere una marca è il metodo di comunicazione delle proprie intenzioni, espressa e recepita con movimenti e azioni del corpo.

In un certo modo sia il leader sia il follower, per comprendersi, devono parlare la stessa lingua e conoscerla per potersi così fondere in un tutt'uno ed entrambi assumere lo stesso ruolo.



Qualsiasi movimento del nostro corpo nasce nel centro del nostro equilibrio, per essere poi trasmesso alle varie zone periferiche, a mani e braccia tramite il torso e a gambe e piedi tramite il bacino.

Il movimento di queste due parti, torso e bacino sono molto importanti per qualsiasi movimento di conduzione nel tango.

**Tutto il corpo marca.** Si possono trasmettere intenzioni e informazioni con la postura, le braccia, il torso, il bacino e le gambe.

Marcare non è una singola azione ma sono continue sollecitazioni e movimenti del leader.

Si possono anche dare contromarche o contrordini (vedere a fine capitolo).

Il fatto più importante, per una buona marca, è capire cosa ci interessa conseguire o qual è l'obiettivo da raggiungere. In questo caso è la marca del leader sul movimento del follower verso il **dove, quando, cosa e come**, utilizzando l'equilibrio, l'asse, lo spostamento di un segmento del corpo.

### I metodi di “conduzione o marca o proposta” del leader:

Tutte le marche avvengono nel centro dell'equilibrio del follower			
<i>Marca Primaria</i> Marca Intenzionale (sul posto e senza movimenti nello spazio circostante)		<i>Cambi di peso</i> I cambi di peso vengono effettuati con spostamenti sugli archi plantari mediali e laterali o con leggere torsioni del torso	
<i>Costruzione nello spazio</i> <b>Dove</b> (Zona dorsale e braccio Sx)	<i>Costruzione sul tempo</i> <b>Quando</b> (Zona dorsale e braccio Dx, Movimento del leader)	<i>Forma</i> <b>Cosa</b> (Azioni o figure di elementi o strutture)	<i>Modo</i> <b>Come</b> (Ampiezza, Velocità, angolo di movimento)
<i>Direzionale</i>	Con l'occupazione o lasciando libero uno spazio (Con passo e corpo)	<i>Direzionale Longitudinale</i>	Cambi di livello o di altezze sull'asse del follower (Neutra, Alta, Bassa)
<i>Marca lineare</i>	Avanti, indietro, destra, sinistra (Passo, movimento del torso e braccia)	<i>Marca Circolare</i>	Sull'asse del leader (Torsione parte superiore e/o inferiore del tronco, bacino)

*Equilibrio, marca e movimento sono la “successione chiave” del tango (M.A. Zotto)*