



## LA TANGO-TERAPIA

Ballare il tango aiuta a combattere stress, ansia e depressione. Dichiarato ufficialmente **Patrimonio Culturale Immateriale dell'Umanità** dalla sezione dell'Unesco, che riconosce a beni "intangibili" l'importanza per la salvaguardia della conoscenza e dell'espressione, il tango coniuga il piacere della danza con effettive ripercussioni sulla psiche.

<Quando si balla il tango si produce nel cervello l'ormone dell'ossitocina, che combatte ansia e stress>, spiega Federico Trossero, medico specializzato in psichiatria biologica, autore del libro "Tango-terapia" e a sua volta ballerino di tango.

Il cardiologo Roberto Peidro e il collega Ricardo Edgar Comasco, nel loro saggio "Con il cuore nel tango", illustrano i risultati di una ricerca da cui emerge che < se si balla il tango in maniera regolare, la circolazione cardiovascolare ne trae enormi benefici e il colesterolo miracolosamente diminuisce>.

### I benefici della tangoterapia

- Il tango permette di acquisire migliore capacità di controllo dei movimenti che devono essere molto precisi e richiedono molta concentrazione psicologica e memoria per ricordare i passi e le sequenze. Insegna alle persone a sviluppare una maggiore consapevolezza del proprio corpo e una maggiore sicurezza fisica nel complesso.
- Tra le indicazioni mediche della tangoterapia ci sono le malattie del cuore e i problemi di respirazione. Per coloro che soffrono di questi disturbi, il tango è considerato una vera e propria forma di allenamento, in quanto è un ballo che richiede uno sforzo fisico intenso ma non eccessivo e riguarda tutti i distretti del corpo (muscoli, cuore, polmoni, colonna vertebrale).
- Della tangoterapia è importante anche l'aspetto psicologico che influisce sulla salute dei pazienti. Innanzitutto interrompe la routine quotidiana con un'attività piacevole e ludica; stimola le energie, la voglia di reagire e le lezioni sono divertenti.

In particolare, come scrive Federico Trossero nel suo libro "Tango Terapia Fondamenti Metodologia - Teoria Pratica", la danza argentina ha risultati importanti per affrontare:

1. Depressione in particolare la depressione causata da abbandono (crisi di coppia, perdita del lavoro, perdita di un familiare, ecc.)
2. Situazioni di crisi: personali e relazionali
3. Stati d'ansia
4. Difficoltà nel rapportarsi (bene) al proprio corpo