

La danza che l'Unesco ha inserito nel «patrimonio dell'umanità» si è rivelata una terapia straordinaria anche per il cuore. Al San Giuseppe di Milano viene utilizzata per i malati di Parkinson e all'ospedale Sant'Andrea di Roma per quelli con il cancro. I benefici: riduce la pressione e i rischi di infarto e ischemie cerebrali, il movimento è paragonabile a una lenta pedalata in bici

Balla il tango che ti passa

IL FENOMENO

Danza, passione, erotismo, musica, malinconia. Ma anche cura. Per chi ha avuto l'infarto, chi soffre di depressione, chi ha il morbo di Parkinson, chi è uscito da una chemioterapia, chi è stretto tra crisi d'ansia. È il tango. È il suo movimento, il suo struggimento e il suo andare che oggi si scopre essere anche felice terapia anche per il cuore. La sua positiva carica emozionale migliora la forza, il coordinamento e la stabilità del corpo. «Ballare il tango aumenta la velocità dei movimenti e può agire a favore del cuore - spiega Pablo Werba argentino di nascita e responsabile del servizio prevenzione aterosclerosi del Centro cardiologico Monzino di Milano - sia contro l'insorgenza di problemi cardiovascolari, sia come cura vera e propria durante la riabilitazione. Parliamo di un esercizio fisico, paragonabile in termini di consumo di ossigeno e calorie, al nuoto ricreativo, a una camminata a 3,5 km all'ora o a lenta pedalata in bicicletta».

A Buenos Aires all'ospedale Paroissen i corsi di tangoterapia per cardiopatici sono già storia. Roberto Peidro, cardiologo e direttore del Centro di vita della Fondazione Favaloro, sempre a Buenos Aires, ha firmato una ricerca su dieci coppie di ballerini over 50. Risultato: danzare il tango tre volte a settimana per 45/60 minuti regala effetti più incoraggianti rispetto a quelli che si hanno dagli esercizi sportivi di base consigliati ai pazienti cardiopatici. L'elenco è lungo, dalla diminu-

zione della frequenza cardiaca a riposo alla riduzione della pressione alla riduzione della formazione di coaguli nelle arterie. Un aiuto a prevenire il rischio di infarto e di ischemie cerebrali.

LA SINCRONIA

Tango come cura, come «ossessione» ricordava un ballerino mito argentino Carlos Gavito perché «quando ti prende la smania...». Quando prende si balla, si muovono i muscoli, la coppia si stringe in un abbraccio lavorando di memoria, coordinamento, sintonizzazione, cambio passo, giri, improvvisazioni sulla musica. Lui e lei, passo identico eseguito in parallelo. In Italia, cinquantamila appassionati. Che ballano per mero piacere. Delle musica da milonga ne gode il

«PASSI E MOVIMENTO SI AGGANCIANO A EMOZIONI PROFONDE PROVOCANDO GIOIA»

Anna Costantini

psiconcologa S. Andrea
cuore ma anche il cervello, l'umore. Un binomio inscindibile, il tango, da quando nel 2008 è nata la tangoterapia, si è dimostrato uno dei mezzi più efficaci per ridurre i livelli stress, l'ansia e la depressione. Per questo, senza saperlo, si balla dalla fine dell'Ottocento. Dai bassifondi di Buenos Aires tra malavitosi e prostitute («A dieci centesimi il giro compresa la dama» raccontava Luis Borges), alle piste

di tutto il mondo fino agli ospedali.

LO STUDIO

Secondo un nuovo studio australiano la combinazione dell'esercizio, della socialità e dell'intensa concentrazione allevia il male di vivere e un'ampia gamma di sintomi associati. «La pratica del tango argentino si è dimostrata efficace non solo nel ridurre la depressione, ma anche l'insonnia e gli altri disturbi del sonno. Altri trattamenti non si dimostravano efficaci nel normalizzare una gamma così ampia di condizioni», spiega la psicologa Rosa Pinninger dell'università del New England che ha anche creato un'organizzazione, Institute of tango therapy. Lo studio è stato pubblicato sulla rivista «Complementary therapies in medicine». Il successo del programma è stato tale che i partecipanti hanno stretto amicizia e continuano a ballare regolarmente grazie a volontari e partner più capaci.

Anche in Italia medici e psicologi seguono corsi: la camminata, figura base del tango, è entrata in corsia. Al San Giuseppe di Milano il ballo argentino è destinato a malati di Parkinson, sclerosi multipla e ictus. Ma anche patologie croniche respiratorie. All'ospedale Sant'Andrea di Roma sono più di due anni che Federico Trossero, argentino mezzo psichiatra e mezzo tanghero, tiene seminari sul valore terapeutico del tango sul cancro. Ad ospitare Trossero (l'ultimo corso di 25 ore a giugno passi di danza compresi) è stata l'unità operativa di Psiconcologia del Sant'An-

drea diretta da Anna Costantini: «Uno dei pilastri di questo metodo è l'elaborazione delle dimensioni sensoriali, percettive, propriocettive e cognitive. Una danza che si aggancia ad emozioni profonde. Il ballo in due, in silen-

zio, come meditazione. I pazienti così riescono a riavvicinare la gioie semplici e riescono anche a condividerle con gli altri». Camminata, baldosa, salida basica, cadenza, parada. Un abbraccio

stretto, guance che si sfiorano, passi che incrociano. Per l'Unesco, il tango, è patrimonio mondiale dell'umanità.

Carla Massi

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Il segreto



La vera cura è il silenzio

Musica di Carlos Gardel e silenzio. Una delle componenti terapeutiche, secondo i maestri, è proprio quella della relazione non verbale. Durante la durata del ballo la coppia non comunica con le parole, le quali interromperebbero l'armonia che si forma in quel momento. Dove la musica si trasforma in movimento. Il momento più opportuno per poter parlare, anche se si tratta di tangoterapia, è dopo la fine del brano. Poche parole e poi si riprende nuovamente a ballare in silenzio. Questo, spiega il tangoterapeuta, Francesco Trossero (nella foto): «L'intesa degli occhi, la stretta, il ballo, il trasporto, la

rotazione aiutano a capirci. Soprattutto nel momento in cui si deve superare una malattia, come un tumore, che mina nel profondo il corpo e la psiche. Con la tangoterapia ci avvaliamo di tutte le risorse disponibili per entrare in contatto con l'inconscio». «L'esperienza ha dimostrato che la tangoterapia - spiegano all'Associazione italiana afasici (la maggior parte persone colpite da ictus) facilita il superamento di blocchi fisici ed emotivi.

Favorisce la comunicazione non verbale facilitando il riconoscimento e l'espressione delle proprie emozioni».

C.Ma



Ballerini 50mila

In Italia le persone che sono state contagiate dalla febbre del tango

Scuole 600

I centri in cui si insegna il ballo, seminari anche durante i mesi estivi

Romani 3mila

Gli appassionati che a Roma ballano o seguono corsi di tango

L'esercizio fisico, la socialità e l'intensa concentrazione alleviano anche il male di vivere