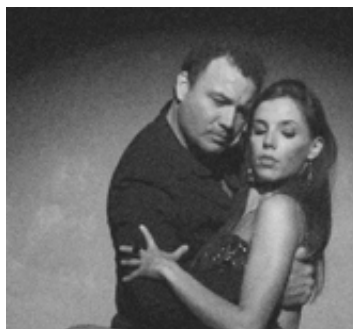
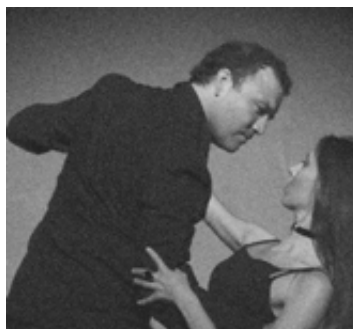


# Tango Anatomy

MAURO BARRERAS

PERCHE' USARE IL METODO BARRERAS PER IMPARARE IL TANGO

## 1 IL METODO BARRERAS AIUTA AD ACQUISIRE UNA MIGLIORE POSTURA



Lo studio del tango non può prescindere dallo studio e ricerca di una postura corretta: una postura scorretta si manifesta sempre con un danno estetico e ci sottopone al rischio di possibili infortuni. Il concetto di corretta postura nel tango risulta però di difficile comprensione da parte del ballerino alle prime armi, vista la varietà di atteggiamenti posturali che si osserva nelle sale da ballo. Il compito più difficile del professionista nella formazione del ballerino di tango è proprio quello di trasmettere questa coscienza e le informazioni tecniche necessarie per rapportarsi nel ballo, come nel quotidiano, con la sua migliore postura.

La postura di un individuo è frutto del vissuto della persona stessa nell'ambiente in cui vive, determinato anche da stress, traumi fisici ed emotivi, posture professionali scorrette ripetute e mantenute nel tempo, respirazione scorretta, squilibri biochimici derivati da una scorretta alimentazione, ecc.. Dunque la postura dell'uomo è in costante e progressiva modificazione.

I fattori precedentemente elencati incidono a livello muscolare determinando un aumento dello stato di contrazione che con il passare del tempo crea stati di accorciamento muscolare permanente, tecnicamente definiti retrazione muscolare con ripercussioni dannose sulla nostra salute. Se la postura non è corretta, la posizione è mantenuta attivando tensioni nelle strutture muscolari e articolari; in questo caso si parla di "equilibrio disarmonico". Una corretta postura corrisponde ad un idoneo allineamento scheletrico che non generi nè tensioni muscolari, nè un sovraccarico delle articolazioni e quindi, ad un' "equilibrio armonico", salutare per il nostro corpo.

La retrazione muscolare è reversibile e il metodo Barreras la affronta con tecniche di rilassamento, assestamento ed estensione, una sorta stretching globale attivo.

Il metodo Barreras vuole educare la postura portando il soggetto a sviluppare una maggiore sensibilità propriocettiva, ad analizzare il proprio equilibrio e il proprio assetto posturale, a creare dentro di sé un modello ideale al quale ispirarsi e, infine, ad operare una correzione consapevole, motivata e durevole. L'educazione posturale proposta dal metodo Barreras è un intervento che agisce prevalentemente sul tono muscolare e sull'equilibrio mediante:

1. OSSERVAZIONE E ANALISI DELLA PROPRIA IMMAGINE
2. CONTROLLO DELLA RESPIRAZIONE
3. ASSESTAMENTO POSTURALE SEGMENTARIO (BACINO, SPALLE, TESTA) DURANTE L'ESECUZIONE DELLE PROPOSTE
4. CAPACITÀ DI RILASSAMENTO
5. ESTENSIONE MUSCOLARE

## ② IL METODO **BARRERAS** CONSENTE DI IMPARARE PIÙ VELOCEMENTE LA TECNICA DEL BALLO



Quanti ballerini credono di essere bravi come conseguenza dei numerosi anni di studio del **tango** o per il solo fatto di disporre di una enciclopedia delle figure spesso mal eseguite, eseguite fuori musica e che appaiono come una nevrotica sequenza di posizioni all'osservatore esterno.

Ciò è conseguenza dello studio del tango senza metodo. Non serve studiare molto il tango, passando da una scuola all'altra, tutti i giorni della settimana. **È preferibile studiarlo MEGLIO!** Molto spesso i ballerini che emergono non sono quelli più dotati fisicamente ma sono quelli più predisposti all'apprendimento intenzionale, che si applicano con disciplina allo studio di un metodo che li aiuta a comprendere e memorizzare le informazioni necessarie ad eseguire un tango rilassato e fluido e che agli occhi dell'osservatore esterno apparirà inspiegabilmente elegante.

## ③ PERCHÉ IL METODO **BARRERAS** FISSA DEGLI OBIETTIVI CONCRETI



Ogni obiettivo è raggiunto attraverso micro obiettivi codificati, chiari, realistici e realizzabili

# Tango Anatomy

MAURO BARRERAS

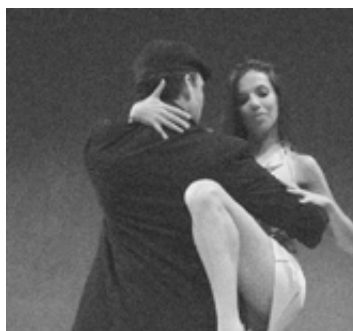
PERCHÉ USARE IL METODO BARRERAS PER IMPARARE IL TANGO

## 4 PERCHÉ IL METODO BARRERAS FA VIVERE LE DIFFICOLTÀ COME "OPPORTUNITÀ DI CRESCITA" E NON COME UN OSTACOLO



Il processo di comprensione della tecnica è un'attività costruttiva, interattiva e attiva che richiede l'integrazione di informazioni nuove alla propria conoscenza, ma anche dei tempi di assimilazione e la necessità di ritornare sulla spiegazione del dettaglio tecnico in un tempo successivo. La disponibilità di un libro rende più veloce questo processo.

## 5 PERCHÉ LE BASI TECNICHE FORNITE AD OGNI STEP DELL'APPRENDIMENTO POSSONO ESSERE UTILIZZATE DALL'ALLIEVO PER "ISTRUIRE" GLI ALLIEVI DEI CORSI PRECEDENTI



Un importante vantaggio di disporre di un metodo nello studio del **tango** è la possibilità di trovarsi nella condizione di allievo e di insegnante allo stesso tempo, in quanto il passaggio da un livello al successivo si verifica solo dopo avere appreso e assimilato le basi di studio del livello precedente e le basi di studio sono codificate dal metodo. Esatto! l'accademia di tango del Maestro Barreras consente ai suoi allievi più ambiziosi di diventare insegnanti ancora prima di terminare il loro percorso di formazione.