

Acest caiet de studiu aparține lui

tango
ABC

Tango Argentino Basics Camp 3D
celor aflați la început

3D.FUNDAMENTE
Bușteni 2022

Crezul tangoABC:

Creo-Crezco-Camino
Cred în mine.
Cresc încet și bine.
imi Creez propriul drum.

De la ZERO:

Ai simțit vreodată că ești cel mai 'praf' începător?

Eu da. De foarte multe ori. De asta am scris acest tango-abecedar.

Prezentul Caiet de Studiu (*TangoABeCedar*) este suportul de curs pentru stagiul TangoABC Bușteni și te ajută să:

- ✓ sistematizezi informația *primită de la profesori diferiți și gestionezi contradicțiile din tango*
- ✓ *înveți să dansezi mai repede tango*
- ✓ descoperi ce îți place *în tango*
- ✓ îți creezi propriul drum *ca dansator*
- ✓ îți notezi informația **RELEVANTĂ** **PENTRU TINE** *pentru a o reține!*

TangoABC este *un însoțitor loial* când îți este greu pe drumul tău de tango.
Tools, not rules!

Confidență
LUCIAN STAN

Aș fi vrut să citesc astfel de rânduri de abecedar când eram începător la tango (2005) și dans sportiv (2004).



Acum, după aproape 20 de ani de dans (2003), știu că *informația, timpul, energia și secretele "vechi"* sunt resurse esențiale pentru un dansator. Este important să le înțelegem, fiind proprii noștri *maestri interni.*

De unde PLECĂM ?

De aici. Împreună.

Plecăm împreună, redescoperind fundamentele de tango ACA:
Axa, Caminata (mersul în tango), Abrazo (îmbrățișarea de tango)*

*aca, aqui (esp.)= aici

Câteva din greșelile tipice ale dansatorului pe drumul său:

- ❖ NEACTUALIZAREA informației învățate ca începător
- ❖ LIPSA unui sistem de învățare structurată, integrativă, personalizată, care să permită armonizarea teoriei (figuri standard de la cursuri - externe) cu practica (improvizația în timp real la milonga - internă)
- ❖ PREA multă/puțină încredere de sine
- ❖ DORINȚA de a se descurca singur/ă, fără a cere ajutor

Celebrul Jim Rohn spunea că sunt mulți oameni care cred că perseverează și evoluează. Aceștia cred că "lucrează" cu ei de 10 ani, când de fapt ei lucrează doar un an (ca disciplină și informație), apoi îl multiplică de 10 ori.

Îți propun să plecăm la drum cu ROAD (bifează dacă dorești)

- R**ESPECT pentru maestrul tău intern/ maestra ta internă
- O**NESTITATE pentru tot ceea ce trăiești, simți, experimentezi
- A**CCEPTAREA căii personale (inclusiv a vulnerabilității - risc, incertitudine, expunere emoții) ȘI acceptarea căilor celorlalți
- D**ISCIPLINĂ pentru tot ce înseamnă creștere și angajament

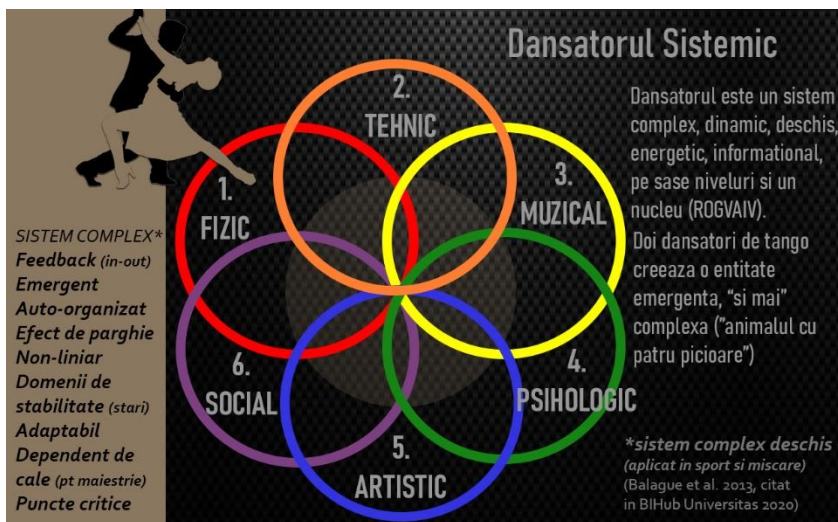
Cine EȘTI ?

Ești mult mai mult decât îți închipui că ești!

Ești un dansator perfect și perfectibil, cu resurse necunoscute ce așteaptă să fie descoperite. În fapt, ascunzi un maestru interior.

Aceste resurse lucrează într-un sistem complex* deschis, energetico-informațional, pe mai multe profiluri (layere):

1. FIZIC: corpul cu secretele și energiile sale
2. TEHNIC: perspective și paradigme de tango (*tango-danza*)
3. MUZICAL: "musica de tango" (tango, tango-vals, milonga)
4. PSIHOLÓGIC: chei mentale pentru o performanță ridicată
5. ARTISTIC: viziunea și moștenirea artistică
6. SOCIAL: comunitatea de tango și relațiile (*tango-baile*)

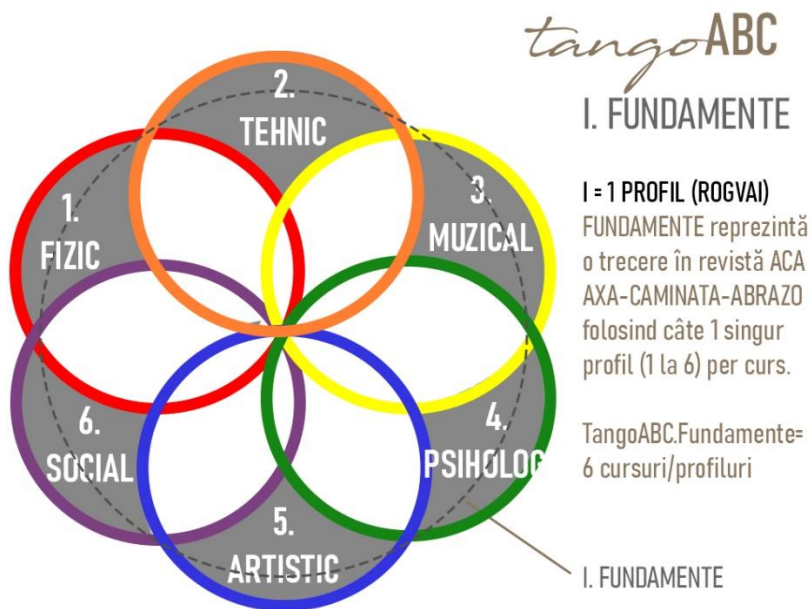


Stagiul TangoABC = 3 Niveluri:

I. FUNDAMENTE *(Model 3D-Corpul Spațiul)*

II. ELEMENTE *(Model 4D-Spațiul Timpul)*

III. CONDIMENTE *(Model 5D-Gravitația)*



TangoABC-FUNDAMENTE folosește concepte de bază esențiale (Axa- Caminata-Abrazo) și modelul 3D (corpul-spațiul).

Propune studiul Axei, Mersului și Îmbrățisării pe durata a 6 cursuri, fiecare curs având un focus specific (fizic, tehnic, muzical, psihologic, artistic și social).

La sfârșitul stagiului dansatorul va avea o relație profundă cu propriul corp și va simți relația 3D spațială cu partenerul.

Ce îți dorești în TANGO?

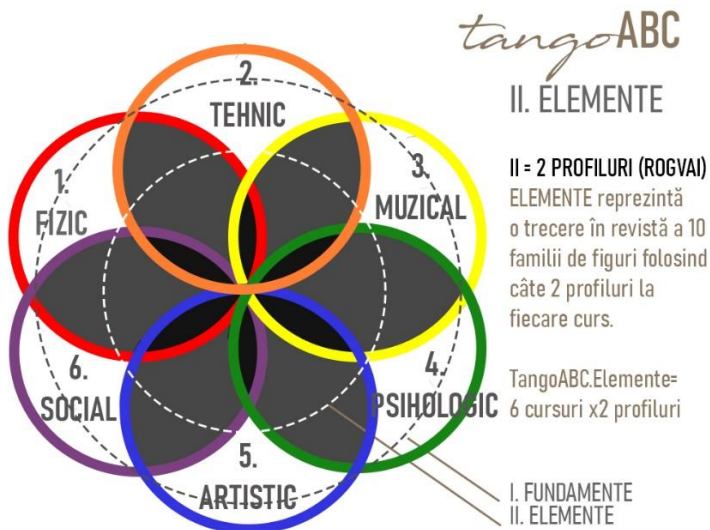
Fundamente | Elemente | Condimente

La început nu știm nici ce ne place în tango, nici ce avem nevoie. TangoABC te ajută să guști câte un pic din toate, descoperind simultan elementele pe care se fundamentează tot tangoul.

TangoABC-ELEMENTE se axează pe studiul a 10 FAMILII de figuri de tango (*elementos*) și principiile de bază ce le generează.

De exemplu, descoperind regulile de aur ale singure SACADA vei putea crea peste 50 sacadas diferite; știind o COLGADA, vei putea dansa majoritatea lor. Simultan, este folosit modelul 4D (timpul, văzut ca a patra dimensiune, este folosit și distorsionat prin întrepătunderea a două profiluri – vezi foto).

- ✓ Ochos (față și spate) (Familia 1 de figuri = F1)
- ✓ Sacada și Barrida (F2/3)
- ✓ Boleo și Gancho (F4/5)
- ✓ Colgada și Volcada (F6/7)
- ✓ Planeo, Enrosque, Lapiz (F8/9/10)
- ✓ Improvizație cu Elemente



I. *TangoABC-FUNDAMENTE (3D): Axa- Caminata- Abrazo*
II. *TangoABC-ELEMENTE (4D): 10 Familii de figuri de tango*
III. *TangoABC-CONDIMENTE (5D): Manifestări & Interpretări*

TangoABC-CONDIMENTE:

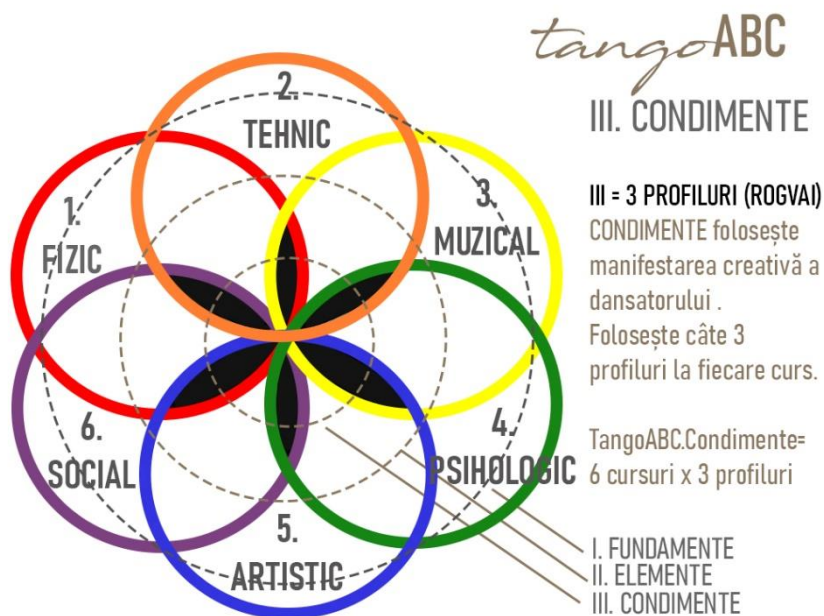
>> este un stagiu 'mai' complex

>> este independent de stagiile anterioare TangoABC-FUNDAMENTE sau TangoABC-ELEMENTE, dar folosește multe din ideile de bază expuse în ele (interdependență)

>> este "sarea și piperul" care dă gust oricărui dans de tango.

La sfârșitul stagiului dansatorul va căpăta unelte pentru a deveni expresiv, unic, autentic, versatil și adaptabil (cu aproape orice partener, indiferent de vârstă, nivel, stil, gen de muzică, tempo).

TangoABC-CONDIMENTE folosește un model 5D (gravitația) și concepte/ metafore "superioare": *matices*, texturi, manifestări spontane, creativitate, flow, prezență, conștiință non-locală.

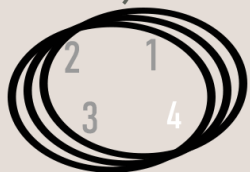


3 Learning Loops

Trei bucle de învățare a tangoului folosind modelul 8p de dans (patru cadrane)

Perspective	2	Procese ext.	1
Paradigme	2	Persoane	1
Principii	3	Practică	4
Potențial	3	Performanță	4

i. Bucle simplă (feed-back)



ii. Bucle dublă (feed-forward)



iii. Bucle triplă (creștere)



Cum învăt?

Patru cadrane, un drum

Evoluția oricărui dansator poate fi măsurată după: rezultate și performanțe atinse în anumite momente (4), dar și după proces (1-2-3-4). Dansatorul sistemic este un sistem simultan deschis, extern (cadranele 1 și 4) și închis, intern (cadranele 2 și 3).

i. BUCLA SIMPLĂ (închisă) a învățării dansului se focusează pe **rezultate de dans și performanță/virtuozitate (4)**; este folosită cel mai des întrucât

- conferă putere profesorului de dans (care corectează erorile)
- elevul își delegă responsabilitatea (nu își asumă)
- se evită partea psiho-mentală și disconforturile derivate
- se bazează pe învățarea formelor
- garantează rezultate (medii) în timp scurt
- există impresia unei tehnici perfecte (ideale) și a unui 'manual' de tango corect
- toți elevii să se conformeze manualului și să fie corecțați (prin feed-back imediat/ buclă corectoare)

Modelul 8P de Dans

Perspective Paradigme	2	Procese ext. 1	Persoane
Principii Potențial	3	4	Practică Performanță

1. OBSERVARE

>> Procese externe

Dansatorul-microsistem face parte dintr-un macrosistem

>> Persoane relevante

Partener, profesor de tango, grupă, școală, comunitate

2. ANALIZĂ

>> Perspective

Dansatorul compară, analizează și sintetizează toate informațiile de tango

>> Paradigme

După cicluri de maturitate, dansatorul își schimbă modul de a vedea dansul și cuplul.

3. REFLECȚIE

>> Principii personale

Dansatorul se autocentrează și aderă la anumite valori.

>> Potențialul de dans

Reprezintă abilitățile unice și capacitățile latente ascunse ale dansatorului ('talanții').

4. ACȚIUNE

>> Practica de dans

Perfect practice makes perfect & Fail Learning

>> Performanța/

Transfer spontan în cotidian a teoriei/practicii învățate

ii. BUCLA DUBLĂ de învățare schimbă focusul pe proces și călătoria de dans:

- ✓ dansatorul își pune întrebări relevante, reflectând în ambele sensuri (de la rezultatele proprii spre mediul de învățare extern 4->1 sau spre propriile valori interne 4->3)
 - elevul își asumă învățarea și calea (toate cele patru cadrane)
 - eșecurile personale (4) și disconforturile externe (1) sunt motiv de discuții, gândire, reanaliză a propriului dans (2) și reflecții interioare a principiilor/valorilor (3), ceea ce duce la o creștere/evoluție organică (1-4)
 - învățarea de principii interne etice, nu forme externe estetice
 - garantează rezultate (bune) pe timp mediu, prin feed-forward (potențial unic personalizat)
 - se implică partea psiho-mentală, crezul artistic și moștenirea socială
 - nu există o tehnică perfectă, dogme, nici 'manual' de tango
 - elevii își descoperă progresiv, în ritm propriu, tangoul personal (unic), în relație cu spiritul de tango universal

Corpul, instrument sau templu?

Dezvoltarea motorie, învățarea motrică și dansul



TANGOUL ARGENTINIAN

FENOMEN UNIC și DANS DIFERIT

Tangoul este un fenomen unic:
implică un sistem complex, dinamic și deschis
(somatic, motric, energetic, expresiv, social)

Tangoul este un dans diferit* de alte dansuri:

- >> dans de îmbrățișare (nu e abrazo, nu e tango)
- >> dans de improvizație (nu are pași de bază și nici direcții standard de deplasare)
- >> dans fără o metrică muzicală standard

*Hugo Mastrolorenzo (2019), Rodolfo Dinzel (2000), Ruben Veliz (2003)

Deși fenomen unic și dans diferit de alte dansuri, tangoul argentinian ne amintește să ne reîntoarcem la bazele sale și să studiem CORPUL uman ca o minune cu resurse (comori) încă nedescoperite și nefolosite la adevăratul potențial.

Dansatorul de tango NU DEȚINE un CORP, un instrument ce trebuie 'dresat' după tehnica externă a profesorilor și partenerilor de tango! Dansatorul de tango este corpul său, un templu deosebit! Corpul fizico-energetic implică o dezvoltare motorie specifică (conform vârstei, experienței, profesiei, antrenamentului și educației fizice) și o învățare motrică pentru tango și cuplu unică.

MIMETISMUL (copierea mișcărilor)

Tehnică folosită des la elevi pentru a copia mișcărilor profesorului de dans. Deși cu reale avantaje pentru dansul-formă, rămâne un model limitat pentru dansul-conținut (sursa motorie trebuie simțită). Mimetismul susține că, pentru a face o mișcare, ea trebuie să fie mai întâi învățată după un model ideal, încercările ulterioare fiind o rafinare până la perfecțiune a acesteia.

Studiile au demonstrat însă că oricine poate face mișcări complexe pe care **NU LE-A ÎNVĂȚAT ANTERIOR** după un model ideal de referință (nu i le-a arătat nimeni)!

SCHEME MENTALE (reprezentare mișcări)

Ipoteză de învățare motorie care susține că oamenii/dansatorii lucrează mental cu scheme-tip conceptuale, realitatea mișcărilor concretă fiind o variațiune permanentă a acestor scheme (neuro-enzyme cognitive conștiente și subconștiente). Această teorie este limitată și nu poate explica de ex. cum persoane din alte domenii își pot transfera în dans cu mare ușurință unele abilități, fără să aibă schemele mentale de dans.

IPOTEZA ECOLOGICĂ (teoria sistemelor)

Suntem sisteme deschise care partajează resurse cu alte sisteme (neuronii oglindă, biotensegritatea, fascii, sinergie, empatie kinestezică, neuronii motorii gamma etc).

Corpul nostru și motricitatea

Trei modele motorii

- 1.Mimetism (copiere)
- 2.Scheme mentale
- 3.Ipoteza ecologică

Neuroștiințe în tango și antrenament?

Da. Vezi proiectul TNT.



1. Dezvoltarea Motorie
2. Invățarea Motrică
3. Decizii Motorii (Logica)
4. Intenții partajate (Impro)



Cum evoluez în TANGO?

Etape în învățare: tehnici, tactici, strategii

Tehnica de bază se aprofundează progresiv, în etape:

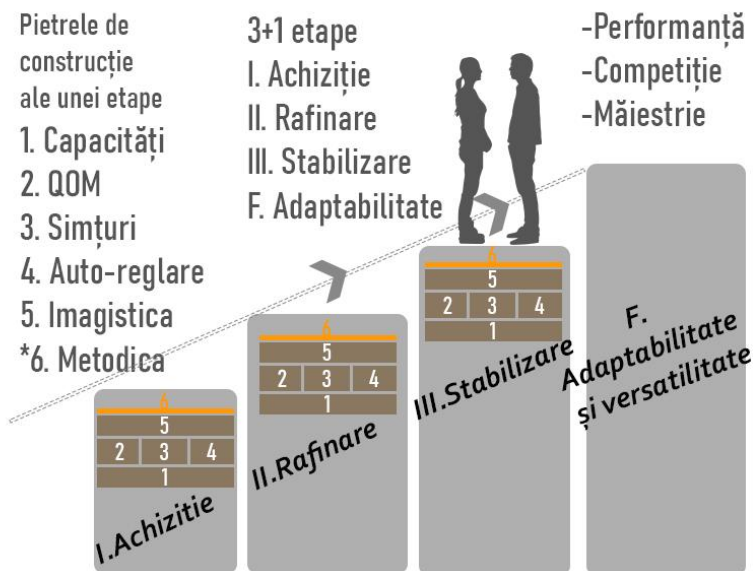
Etapa I. Achiziția (învățarea propriu-zisă)

Etapa a II-a. Rafinarea (repetarea corectă – Automatisme subconștiente/ Automation)

Etapa a III-a. Stabilizarea (lucrul în condiții grele, reziliența, pragul de stres – Obișnuirea/ Habituation)

Etapa Finală. Adaptabilitatea și versatilitatea (păstrarea măiestriei și capacităților pentru variabile și stimuli incerti)

Învățarea motorie a Dansatorului de Tango
(extras din cursul "TNT Tango Neuro Training")



Model neurobiologic personal, folosit în tango (BIHub Universitas, 2020, adaptat din Sport: Weinberg and Gould, 2019 și Dans Sportiv: Nastase, 2011)

Primele trei etape se consolidează fiecare pe 6 puncte. De exemplu, în etapa de achiziție, ca dansator “începător” vei întâmpina provocări specifice la nivelul acestor 6 puncte critice:

1. Capacitatea să faci activitatea (figura/ dinamica de dans)
 - ✓ abilitățile/ capacitățile tale fizice, cognitive, emoționale etc.
 - ✓ experiența personală anterioară
 2. Calitatea execuției (QOM - Quality Of Movement)
 - ✓ dans instabil în condiții nefavorabile (emoții, oboseală, atenție, mediu, alți dansatori)
 - ✓ lipsă fluiditate și automatisme, imprecizie, sinchinezie
 3. Senzații motorii și senzitivitate (Simțuri)
 - ✓ preponderent vizuale, conștientă precară, globală, proprioceptivă, schimbătoare
 - ✓ mișcări imprecise și senzații neclare
 4. Direcții și auto-reglare (în spațiu și pe rondă)
 - ✓ reactiv la stimuli externi, auto-reglare slabă
 - ✓ prea multă/ prea puțină informație
 - ✓ predominant vizual; imagini ale mișcării și vectorilor imprecise, afectate deseori de alți dansatori
 5. Imagistica (îmaginarea mișcărilor și intenții mentale)
 - ✓ antrenamentul ideomotor/ imagistica nu este recomandat/ă
- Pentru profesori:*
6. Metodologia în predarea/ învățarea motorie
 - ✓ mișcarea generală trebuie oferită global, în condiții simplificate și facilitate
 - ✓ practica necesită elaborare și conștientizare
 - ✓ schimb de percepții/ senzații elev-profesor

Am nevoie de un PLAN?

DA și NU.

Orice evoluție necesită un plan de antrenament, fie el conștient sau subconștient. Tacticile și strategiile conștiente te aduc mai repede și mai aproape de rezultatele dorite.

Intr-un plan de succes există permanent un trio:

DANSATORUL DE TANGO

ECHIPA DE TANGO (partenerul, grupul și/sau școala)

PROFESORUL DE TANGO

Un plan de tango eficient cuprinde faze permanente și temporare. Include tehnici, tactici și strategii de antrenament și evaluare.





ACA = Axa, Caminata, Abrazo

Curs 1.ACA

Profil fizic

Curs 2.ACA

Profil social

Curs 3.ACA

Profil tehnic

Curs 4.ACA

Profil psihologic

Curs 5.ACA

Profil muzical

Curs 6.ACA

Profil artistic

BINE ai venit la curs!

Citește aceste 3 sfaturi înainte de a intra la curs: vei învăța mai mult și mai repede!

Legea Pareto 20-80

Structurile predate sunt construite după legea Pareto: 20% din eforturile noastre duc la 80% din rezultatele finale, 20% din tot ceea ce facem aduc 80% din toată satisfacția noastră finală etc. Important este să fii atent/ă la informația critică enunțată la curs (doar 2 sarcini din cele 10 din capul tău vor fi cu adevărat esențiale!).

Sinergia: împreună = mai mult!

Când ceva nu iese, cere ajutorul profesorului! TangoABC are un crez deosebit (Creo-Crezco-Camino), dedicat tocmai celor aflați la început. Cere ajutorul, asumă-ți propriul drum, evoluează progresiv, disciplinează-te să nu dai vina pe altcineva. În sinergie, întregul este mai mare decât suma părților.

Stres și buna onda

Corpul se destinde și învață mai bine într-un mediu sigur, plăcut, cald și încurajator. Sistemul nostru nervos central autonom nu se mai activează (musculatura nu se mai contractă reactiv: *fight or flight*). Învățarea în grup în tango este eficientă dacă te lași purtat/ă de energia orei de tango, a partenerului nou și a întregului grup de tango.

3 SFATURI UTILE

Legea Pareto 20-80



Sinergie emergentă



Energie bună



PROPRIUL SFAT

.....
.....
.....
.....

CURS1.FIZIC.ACA.Paradox1: "Cad în sus"

PARTEA DRAMATICĂ

Reprezintă partea de deasupra coastelor flotante, ce cuprinde torsul, mâinile, gâtul și capul (mai este numit și "el amor").

NOTAngoBENE: deși partea dramatică conține mâinile, ABRAZO este conceptul care înglobează cel mai bine intenția gestului de a lua în brațe și folosirea mâinilor ca parte din îmbrățișare.

PARTEA EXPRESIVĂ

Reprezintă partea de sub coastele flotante, ce cuprinde abdomenul, pelvisul (bazinul) și picioarele (mai este numit și "el sexo", prin contrast cu "el amor"/partea dramatică).

NOTAngoBENE: mulți maeștri viejos porteños pun cel mai mare accent pe "bailar con corazon" (dansul cu inima) eși partea dramatică conține mâinile, ABRAZO este conceptul care înglobează cel mai bine intenția gestului de a lua în brațe și folosirea mâinilor ca parte din îmbrățișare.

AXA = linia imaginară care unește capul, torsul, centrul și parte din coastele jumătății corpului (de sprijin), șoldul piciorului de bază (ischionul/osul șezutului) și laba piciorului de bază (pernița, calcâiul sunt tranziții).

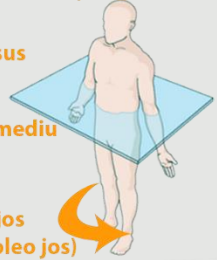
NOTAngoBENE: 1) piciorul liber nu este cuprins în axă 2) în dinamică (corpul în transfer de greutate de pe un picior pe altul), axa se referă la linia-concept imaginară (cap- tors- centru- bazin) pe care o "deplaseaza" corpul.

Plan transversal planul mesei/solului

nivel sus

nivel mediu

nivel jos
(ex.boleo jos)



Frontal planul ușii (coronal lateral, frente)

apertura/ pas
lateral (cu sau
fără disocieri)

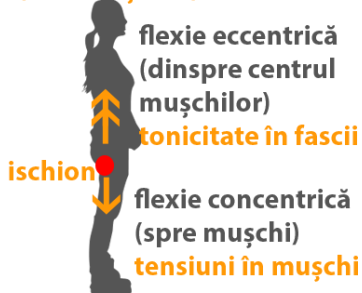


Sagittal planul bicicletei)

pas față/ spate
excepții: cortado



PARADOX1.CAD IN SUS
Ischion femeie=Punct critic
(fesă, os șezut)



Ischionul femeii este un punct critic în improvizația de tango, individuală (adornos) și de cuplu (dinamici complexe, precum colgada și volcada). Acest punct (nodal) face parte dintr-un ansamblu sistemic de cuplu, energetic, deschis (tensegritate emergentă).

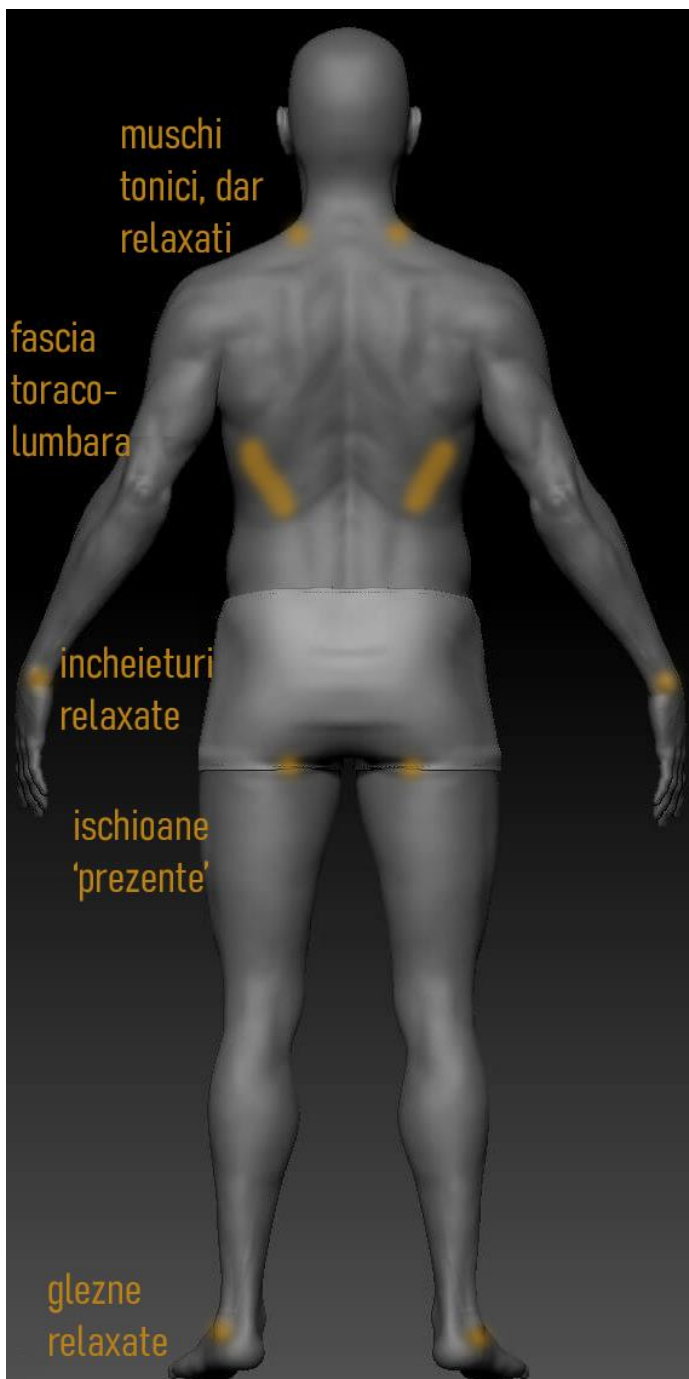
ISCHIONUL reprezintă osul șezutului, capul osului femur pe care 'se stă' (se așază masa corporală în dinamică). Acest punct (nodal) vibrează, ca parte din linia gleznă-coasta piciorului de bază (linie nodală).

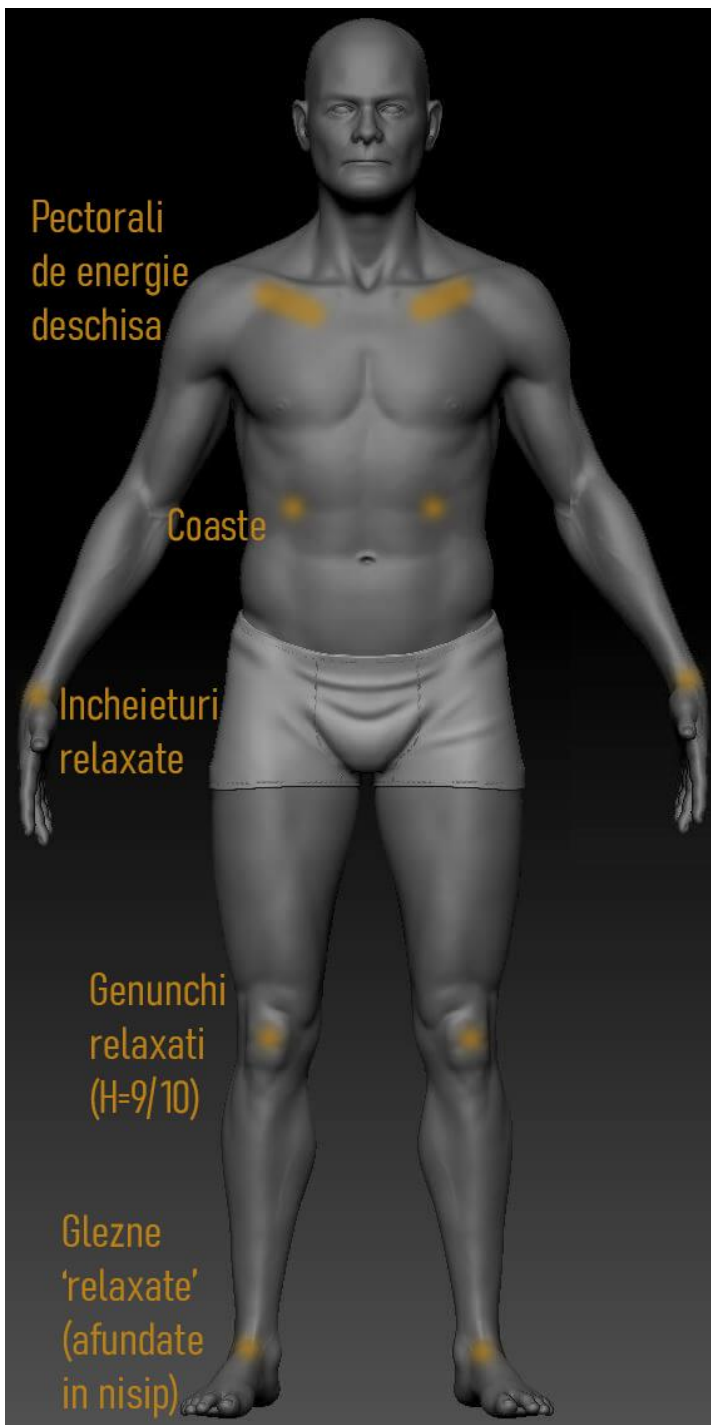
TENSEGRITATE CORPORALĂ se referă la sistemul de fascii uman care distribuie masa corporală pe o rețea de fibre foarte fine de colagen, armonios întrețesute. Aceste fascii reprezintă țesut conjunctiv cu rol de protecție și nutriție al mușchilor, dar și rol de comunicare a informației energetice (intra și extracelulară). Aceste fibre de ester (precum pânza de paianjen) învelesc, chiar străbat mușchii și organele interne într-o manieră inteligentă, dând 'semnal' când este nevoie de a fi mai 'moi' sau, dimpotrivă, mai 'fibroase' (de ex., când corpul cade, se activează sistemul fascial- nu numai cel muscular/postural- pentru a distribui masa corporală și a evita potențialele rupturi de mușchi/oase).

TENSEGRITATE EMERGENTĂ = biotensegritatea cuplului de tango

SISTEMUL POSTURAL este format din oase și mușchi. Este un sistem statestic, static, punctual (pârghii biomecanice de gradul I, II și III) ne ajută să păstrăm postura dreaptă (erectă) ergonomică (energie optimă) și ne împiedică să ne 'scurgem' spre sol.

SISTEMUL FASCIAL este format din sistemul articular și fascii (tendoane, ligamente, capsule articulare). Este un sistem kinestezic, dinamic, distribuit, și este fazic (durează o perioadă scurtă de timp).

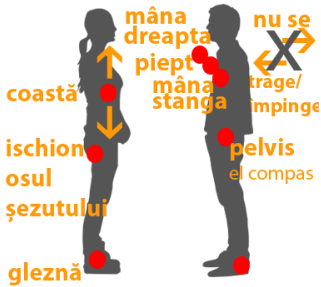




Notitele mele de tango

PARADOX1.CAD IN SUS

Puncte importante



PARADOX1.CAD IN SUS

Puncte importante



CURS2.SOCIALACA.Paradox2: "Abrazo simultan centripet și centrifug"



ÎMBRĂȚIȘAREA/ ABRAZO

Conform intenției gestului de a lua sau a fi luat/ă în brațe, mâinile și corpurile partenerilor de tango se comportă organic și sistemic, biomecanic, energetic și informațional.

Fiind energetică, ÎMBRĂȚIȘAREA cere atât

o prezență și auto-centrare (independentă centrifugă), cât și o dăruire și co-creativitate personalizată unică (co-dependență centripetă).

NOTAngoBENE: deși există poziții ale brațelor mai mult sau mai puțin confortabile, nu există un mod corect sau standard de a îmbrățișa în tango.

CLOSE EMBRACE/ ABRAZO CERRADO

Îmbrățișarea apropiată reprezintă alegerea conștientă de a dansa împreună, intim, intern, vulnerabili, expuși emoțional, fără multe virtuozități externe. Este mai degrabă o filosofie, decât un stil de tango (stilul *milonguero*).

NOTAngoBENE: mulți maeștri viejos porteños vorbesc de "bailar con corazon" (a dansa cu inima) și consideră *close embrace* o filosofie de viață, matură și compasivă.

TIPURI DE ÎMBRĂȚIȘARE/ABRAZO

Îmbrățișarea este mobilă, versatilă, organică.

Subsemnatul folosește multiple tipuri de abrazo, în funcție de necesitatea dinamicii (în pentagon, ruptă, telescopică, mobilă în interior, tip-caramel).



Energia de ABRAZO, combinată preponderent cu dinamicile circulare, conține atât ideea de centripet (circular-în afară), cât și de centrifug (circular-înăuntru). În aceste dinamici este CRITIC cuplul să lucreze cu 4 FOCUSURI ATENȚIONALE:

- ✓ ATENȚIE EXTERNĂ (linii de deplasare/ cinematică)
- ✓ ATENȚIE INTERNĂ (sursa mișcării și senzații/ cinetică)
- ✓ FOCUS INTERN (centrul personal)
- ✓ FOCUS EXTERN (centrul partenerului)





NOTAngoBENE: este important de știut că focusurile atenționale se modifică permanent și este posibil ca ele să nu coincidă partener-parteneră. Gradul de stres, experiență, relaxare, vibrație muzicală, încrederea în sine și în partener, reglarea emoțională sunt doar câțiva factori care afectează capacitatea de a ne deschide/concentra atenția.

Reciproc, un mai bun antrenament și reglaj al focusurilor atenționale duce o mai bună gestiune a energiilor din cuplu (cognitive, emoționale, corporale, coregrafice, muzicale). (vezi MODELUL ATENȚIONAL 8P)

TANGO BAILE

Se referă la fenomenul social al tangoului argentinian (de ex. Socializarea la milonga).



TANGO DANZA

Se referă la tehnicile de dans și de învățare ale tangoului argentinian (de ex. expresivitatea, conexiunea, marca).



TANGO BAILE

Puncte forte

- Socializare la milonga
- Întâlniri și relații inter-umane
- Serotonină, dopamină
- Sprijin colegial (feed-forward)
- Încredere, stimă de sine, etichetă (mod specific de a vorbi, comporta, îmbrăca, socializa)

- Lipsă ierarhie/niveluri dansatori
- Dans unic, personalizat

Puncte slabe

- Feed-back necerut sau negativ
- Lipsă educație și etichetă socială
- Dans după 'ureche' (de multe ori artificial și anorganic)

TANGO DANZA

Puncte forte

- Socializare la cursuri și practici
- Educație prin și pentru mișcare
- Disciplină corporală și tehnică
- Endorfine
- Evoluție, progres asistat
- Rezultate vizibile urmând tehnici confirmate, validate, probate

Puncte slabe

- Sentimente de superioritate sau inferioritate (sistem ierarhic)
- Dans nepersonalizat, conform, după un sistem standard
- Automatismе/tehnici greșite
- Dependență de stil, tehnici, profesori

Notitele mele de tango

PARADOX2.Abrazo cuantic
Centripet-centrifug
Concentric-eccentric



CURS3.TEHNIC.ACA.Paradox3: "Felina discretă"

FELINA = ANIMALUL CU 4 PICIOARE

Reprezintă modul cum cele două corpuri ale partenerilor se simt unul pe altul, se armonizează, se ajută și ajung să devină o singură entitate care nu depune niciun efort pentru dinamicile de tango.

NOTAngoBENE: un maestro argentinian spunea că orice animal este elegant (indiferent ce animal este). Este mai important animalul (conștiința de a dansa împreună) decât estetica individuală (când partenerii nu au conștiința animalului, nici conștiința lui).

DISCREȚIA

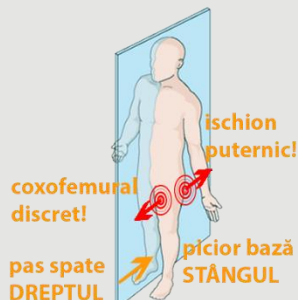
Discreția înseamnă:

*să nu facem zgomot (al mișcării, muzicii, mărcii, expresiei, adornos); mișcarea este organică și eficientă; caminata este ca o dinamică ce "urcă" pe piciorul liber; se poate opri oricând (în orice moment) dinamica de tango în desfășurare
*să nu împingem solul (*reactive*), ci să luăm energie din și prin el (*responsive*)

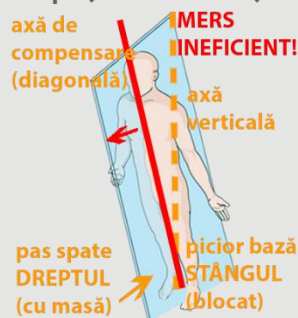
PUTERE vs FORȚĂ

"Animalul cu 4 picioare" este puternic prin potențialitatea și agilitatea sa; puterea se simte prin sinergia și emergența cuplului de tango. Ischionul și coxofemuralul vibrează și furnizează energie (grip). Forța brută distruge animalul.
NOTAngoBENE: 1) Forța NU ESTE putere; forța (lucru mecanic) reprezintă pierderea energiei; putere înseamnă să capeți și să reciclezi energia eficient
2) Când bărbatul sau femeia dorește să preia controlul în cuplu (prin forță), animalul își pierde puterea și discreția. 3) Când se împinge în sol (forță) se pierde energie. Când se folosește picior liber cu masă, caminata este sacadata (se pierde fluxul/flow-ul).

Plan sagital



Forță (mers înclinat)



Notitele mele de tango

PARADOX3.Felină discretă
Ischion + Coxofemural
=Puncte critice



TANGO BAILE

Fenomenul social al tangoului argentinian (de ex. socializarea la milonga) implică factori emoționali și comportamentali (inclusiv stres, anxietate, proiecții, așteptări) ce implică o bună reziliență inter-personală.



TANGO DANZA

Dansul și învățarea tangoului implică o armonie minte-emoții-corp-intuiție. Motivația, încrederea, focusul atențional, atitudinea, rezistența la frustrare sunt chei psihologice importante.



CURS4.PSIHLOGIC.ACA.Reziliență

Cu SPERANȚA STAN (expert TTe, TDM, TAC, EFT, Psihoterapie, Psihologie Clinică, Psihodramă)
TTe Tango Terapia | TDM Terapia prin Dans și Mișcare
| TAC Terapia prin Arte Combrate (Muzică, Pictură, Teatru) | EFT Terapia Centrată pe Emoții

ABRAZO

*Aș vrea să practic reziliența în tango. Ce să fac?
Nu mă simt bine în îmbrățișare. Ce să fac?
Doresc o stare de armonie în cuplu. Ce să fac?*

- Înțelegem, simțim și acceptăm că îmbrățișarea este un gest complex de doi
- îmbrățișăm persoana, nu doar corpul; identificăm diferența între intenția profundă/ obiectiv și mijloc (tehnica *CRIB - Conversații Cruciale* Kerry Patterson)
- lucrăm cu intenția (DE CE îmbrățișez?) care conține și modul (cum îmbrățișez?) și mijloacele (cum folosesc/ țin mâinile?) (tehnici Simon Sinek)
- punem focus și pe al treilea volum în tango/ ca spațiu și energie (Rodolfo Dinzel)
- lucrăm sistemic 1+ 1+ relația-cuplu-de-tango= 3 (tehnica *EFT - Ține-mă strâns în brațe* Susan Johnson)
- Aplicăm Vulnerabilitate = Incertitudine + Risc + Expunere Emoțională (Tehnica *The Daring Way* Brene Brown - creșterea Curajului, reziliența Rușinii, descoperirea puterii Vulnerabilității)
- practicăm conștientizarea și mindfulness; alegem tehnici și tactici care ni se potrivesc: *The Zone, The Element* (Sir Ken Robinson), *The Hub* și *The Wheel of Awareness* (Dr. Daniel Siegel),
- lucrăm cu mentalitatea personală (tehnica *Growth Mindset* Carol Dweck)

A FI VULNERABIL/Ă ÎN TANGO Incertitudine/ Risc/ Expunere Emoțională

Tangoul este un dans de cuplu îmbrățișat, de improvizatie și exprimare a stărilor/ emoțiilor personale, fără pași de bază, fără o metrică muzicală standard.

????

INCERTITUDINE



**?@!#\$%*,:
EXPUNERE
Emoțională**

!!!!!!!
RISC

TANGO=

Dansăm ce suntem

Suntem ce dansăm

Mai mult:

NU dansăm ce suntem !

NU suntem ce dansăm/
facem/ simțim/ gândim

A FI REZILIENT/Ă

Tangoul implică o anumită detașare și o maturitate privind dansul propriu și al partenerului.

- aplicăm o strategie pe termen lung pentru revenirea 'acasă' la potențialitatea originală (instrumentul *CMFA* Lucian Stan)
- Suntem conștienți de un nou plan de posibilități de ființare și manifestare expresivă: Tehnicile *EduSense* și *TangoHealer360°* (Speranța & Lucian Stan)

CAMINATA ȘI ANIMALUL

Vreau să fiu mai stabil/ă când merg. Ce să fac ?

Nu mă simt bine în caminata. Ce să fac?

Doresc să simt că mergem împreună. Ce să fac?

- Deși folosim ideea mersului organic de pe stradă (*individual anatomical gait*) caminata de tango NU este ca pe stradă!
- cautăm starea de tango (de bine, sinergie, confort, vulnerabilitate constructivă)
- aplicăm tehnici de tango diferite; folosim strategii și instrumente de tango specifice: instrumentele *2+3=4*, *MENS* (Lucian Stan), mecanisme de feedback potrivite *FBK: Feed-back* (inclusiv *360° FBK*), *FFW: Feed-forward*, *BKE: Back Engineering*)
- mergem împreună, holistic, cerem/ofерim ajutorul, reciclăm energia, devenim o nouă entitate, 'animalul cu patru picioare', cu alte reguli decât cele individuale

- **ANIMALUL DE TANGO** este

- ✓ **SINERGIC** (întregul este mai mare decât suma părților $1\text{cuplu} > 2\text{parteneri}$)
- ✓ **EMERGENT** (prin combinarea calităților celor doi parteneri, apar NOI calități pt cuplu/ parteneri; n.a.:de unde și mirarea personală)
- ✓ **COMPLEX** (termen din teoria sistemelor din matematica) (un partener este la nivel independent un sistem de sisteme: nervos muscular/ locomotor, circulator, endocrin etc., iar la nivel interdependent, cuplul de tango este și mai complex)

REZILIENȚĂ



Care este **PRIMUL** lucru pe care trebuie să îl fac?

CUPLUL = UN ANIMAL CU 4 PICIOARE UNIC!

Cuplul de tango este o entitate sinergică emergentă. Este un sistem energetic-informațional, complex și deschis, cu caracteristici unice față de alte dansuri (de ex. biopartajarea biografii personale, biotensegriitatea sinergică, liniile nodale vibraționale de tip cristal).

**FIZIC
TEHNIC
MUZICAL
PSIHOLOGIC
ARTISTIC
SOCIAL**



Cuplul de tango = sistem energetic-informațional

✓ **DESCHIS/OPEN:** cuplul de tango este o entitate energetico-informațională care schimbă permanent energie și informație cu alte sisteme deschise (partener, muzica, milonga, public, locație, mediu, context micro/macro). Variabilele (nu constantele) într-/inter-personale sunt la nivel ROGVAIV (energetic-fizic, tehnico-tactic, muzical-vibrațional, psihologic-strategic cognitiv-emoțional-comportamental, artistic crez-menire-mostenire, social: grup și comunitate identity-forming- storming-norming- legacy)

✓ **AUTO-ORGANIZANT** de cele mai multe ori, animalul de tango se auto-organizează de la sine, la nivel subconștient, automat, fără o reglare/monitorizare și control cognitiv conștient; dovadă cea mai puternică este biotensegriitatea cuplului

✓ **NON-LINIAR** (non Newton) Animalul NU se comportă previzibil, behavioristic, într-un mod repetitiv cauză-efect, ca un sistem automatizat (program software). La aceleași intrări, nu vom obține mereu aceleași ieșiri. Vom avea mereu variabile (de energie puternică!) cu incertitudine mare. De aici și imposibilitatea de a avea o tehnică de tango standard, universală, coerentă, corectă, valabilă pentru toți dansatorii.

✓ **ECOLOGIC** Cuplul de tango și animalul de tango au o creștere organic-biologică unică: dezvoltarea motorie, învățarea motorie și manifestarea coregrafică se fac după legi organice, sistemice, holistice, ecologice, neartificiale. Improvizatia de dans în tango este în timp real, cu orice partener, indiferent de vârstă, sex, experiență, muzicalitate, profilul psihologic, tehnica de tango, școala, comunitate, cultura din care provine.

✓ **LEVERAGED/ cu EFECT de PÂRGHIE/ FactorX** Fiecare partener 'plantează semințe'/ activează competențe în animalul de tango, atât conștient, cât mai ales non-conștient (inconștient- foarte greu de accesat, subconștient – destul de greu de accesat, preconștient – ușor de accesat). Aceste 'semințe' cresc cu un factor de multiplicare (FactorX) necunoscut (în cuplu/ partener).

TANGO TERAPIA=

Cale de a te cunoaște și a rezolva organic, terapeutic, cu ajutor specializat, prin mișcare și dans, anumite situații intra- și inter-personale încărcate cognitiv-emoțional-comportamental.



FIGHT, FLIGHT, FREEZE, FAINT & TANGO TERAPIA=

La emoții puternice/dinamici de tip provocare extremă, dansatorul poate ieși din conexiunea de tango (din animalul cu patru picioare).

Tango Terapia poate aduce în lumina conștiinței emoțiile, stările, comportamentele acestor stări pentru a le gestiona granulația, intensitatea, semnificația personală acordată etc. Te înseamnă printre altele reziliență, gestionarea stresului și mecanisme eficiente de coping.

AXA și DEZECHILIBRE: un altfel de gust/ SNAC!

- *Simt disconfort când partenerul/a mă scoate din axă.*
- *Aș vrea să fiu mai stabil/ă.*
- *Mă simt incomfortabil să îmi părăsesc baza și să mă dezechilibrez.*
- *Mi-e frică să nu cad.*
- *Mă dezechilibrez des.*
- *Aș vrea să mă relaxez mai mult.*
- *Nu pot face colgade și volcade.*
- *Mișcările sunt rupte și dinamica nu e fluidă. Ce să fac?*

la un SNAC bun!

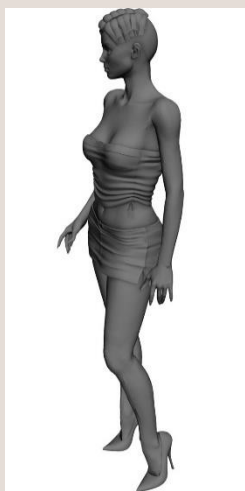
- când ne pierdem stabilitatea/echilibrul, SNAC (Sistemul Nervos Autonom Central) (prin automatisme și reflexe) se activează și alarmează SNAC-ul SIMPATIC (preponderent mușchi) pentru remedierea “problemei”
- Reacțiile FIGHT/ FLIGHT/ FREEZE/ FAINT sunt firești, normale, chiar dezirabile la începuturile dansului de tango. Ele ne învață și ne reamintesc despre NORMALITATEA noastră conștientă și non-conștientă.
- Un SNAC și mai bun este SNAC-ul PARASIMPATIC, caracterizat printr-o stare de REST & DIGEST, non-reactivă, calmă, integrativă, de savurare a stărilor de bine, a trăirii depline a lucrurilor/ emoțiilor, de manifestare spontană și detașată. SNAC-ul SIMPATIC NU se mai activează în această stare de bine, confort, relaxare!

FIGHT, FLIGH, FREEZE & FAINT

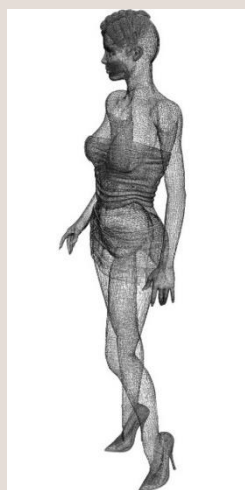
La emoții puternice/ dinamici de tip provocare extremă, dansatorul poate ieși din conexiunea de tango (din animalul cu patru picioare) și poate:

- deveni reactiv (subconștientul FIGHT): când cineva trage/ împinge fizic și celălalt trage/ împinge!

FEMEIA ȘI FASCIA



Femeia , prin natura ei (eleganță, grijă față de corp, feminitate, sensibilitate, accesorii, vestimentație etc.) are o predispoziție și afinitate pentru a simți/ folosi sistemul fascial dinamic, încrucișat, fazic (văzut ca o rețea de rețele de tip pânză de păianjen).



- poate deveni evitant (subconștientul FLIGH): un parter alege (de cele mai multe ori non-conștient) să fie în continuare tonic, dar să nu mai fie prezent în conexiune și/sau să nu mai participe activ la improvizația de dans de cuplu.
- se poate bloca (subconștientul FREEZE): corpul pare că este blocat, fie dintr-o dinamică emoțională prea puternică, fie dintr-o supraanaliză cognitivă (ex. overthinking pe colgada, analysis paralysis etc.)
- Dr.Daniel Siegel vorbește și de comportamentul subconștient FAINT; în tango se manifestă preponderent la femei, când pentru a gestiona atitudini extreme macho, corpul lor devine extrem de pasiv (ca o păpușă), lipsit de energie, evitând să se mai opună/ să negocieze/ co-creeze, lăsându-l exclusiv pe leader să conducă unidirecțional.

CINETICĂ & CINEMATICĂ

- ✓ CINETICĂ = identificarea internă, simțirea și participarea activă la crearea dinamicilor dinăuntru-înafară. Reprezintă SURSA INTERNĂ a MIȘCĂRII
Folosește modele complexe 4D/5D.
- ✓ CINEMATICĂ = forma exterioară 2D/3D creată de dansator/i: pași de dans, dinamici, coregrafii. Reprezintă FORMA EXTERNĂ a MIȘCĂRII
- ✓ ideal ar fi să fim mai conștienți de sensibilitatea proprie și de distractorii mentali cognitiv-emoționali (automatisme și procesele neurobiologice top-down, emoții puternică, frică, rușine, neîncredere, furie, stres, așteptări, bias, prejudecăți etc.)
- ✓ Armonia cinetică-cinematică se obține prin tehnici precum: Practicarea deliberată (*deliberate practice*), Tango Terapia, TNT, modelul CRIB de negociere, modelul CMFA, simțirea și lucrul în tango cu cele 3 Paradoxuri (vezi cursurile 1-2-3)

Notitele mele de tango

CURS4.PSIHOLOGIC



AI AJUNS ÎN ZIUĂ #3 TANGO ABC 3D. FUNDAMENTE

Felicitări!

Această secțiune SUS-ține că în fiecare dintre n-OI este ascuns un artist, un mAeSTRU interior care nu se ia pe sine prea în seri-OS, care ne ș-8(opt/ocho)-ește cine SUNTEM, CE-PUTEm fi. Profilul muziCAL și artistic ne f#ck să vedem ÎN-ALT-fel toate aceste FUND-a-MENTE de tango.

Tot ce este imperfect se poate dovedi perfect
IMPERFECT= I M PERFECT

Tot ce este imposibil, poți să-l transformi în ceva posibil
IMPOSSIBLE= I M POSSIBLE

Tot ce este greșeală, poate fi o oportunitate (ce o iau)
MISTAKE= m-I S-TAKE

Tot ce e pământ în tango (tierra), este și inimă (corazon)
EART-H = H-EART.

Tot ce luăm că ni se cuvine, reconsiderăm cu recunoștință
R-OM-ÂN-IA = OM-ÎN-RAI

CURS5.MUZICAL.ACA.Zece degete personale

*Ce trebuie să știi obligatoriu ca muzică de tango?
Care sunt diferențele între tango, vals, milonga?*

Ca începător de tango, muzica ne pare ceva complex și stufos. Există totuși repere pe care este critic să le cunoaștem: accente (timp, contratimp), sincope și traspie, ritmuri, melodie, armonie muzicală, timbre și texturi, pauza de tango. Folosind vibrația muzicală și liniile nodale corporale, reperele ne vor ajuta să improvizăm liber încă de la început, fără a ști prea multe "figuri" de tango argentinian.

NOTAngoBENE: Există dansatori (chiar profesori) care susțin că abia după mulți ani de practică și dans se pot înțelege aceste complexități muzicale. Personal, consider că VIBRAȚIA muzicală nu ține de nivelul!

ZECE DEGETE PERSONALE

1.Accente (1T, 1/2T)

2.Sincope (1/4T)

3.Ritmuri (int, ext)

4.Melodie

5.Armonie muzicală

6.Timbre

7.Texturi

8.Reverberație

9.Pauza

10.Improvizație liberă



ÎMPREUNĂ
(IT TAKES 2 TO TANGO)



Complementaritate
Armonie muzicală
Co-creativitate

TAzGO
un stagiu de
muzicalitate



CUM SĂ PERCEPI A-C-A MUZICAL

Un exemplu de exercițiu 'de limbaj'.

Ca începător de tango, muzica ne pare ceva prea complex pentru a o stăpâni. Totuși, există căi de a o înțelege și exprima. Una din aceste căi este a 'vedea' muzica drept un fel de limbaj verbal-corporal-expresiv, cu prozodiile, inflexiunile, suișurile și coborâșurile tipice unei discuții normale (sau, de ce nu, artistice și pasionale!).

Tonul vocii cu care vorbim, modulațiile frazelor, accentuarea (pe anumite silabe) și intensitatea anumitor vorbe/cuvinte dau semnificație și o anumită intenție mesajului.

Așa cum limbajul are

- ✓ grafeme (semne scrise),
- ✓ foneme (sunete),
- ✓ cuvinte și sintaxă propoziție,
- ✓ sens/semnificație frază și contextul mesajului, așa și dansul poate fi văzut - de la simplu la complex - ca un limbaj unic, cu componente similare. Sinergia elementelor din limbaj/dans dau un 'gust' a/tipic comunicării verbale și mai ales non-verbale. Această comunicare pe multiple nivele (Daniel Siegel vorbește de șapte nivele) face diferența semnificativă între comunicarea elementară (transmitere de mesaje) întâlnită la animale și comunicarea intențional-energetică (transmitere de energii și informație cu sens) întâlnită la oameni.

TangoABC.3D.Fundamente nu acoperă muzicalitatea tipică de tango, întrucât în procesul de achiziție a informației de tango 'începătorul' are nevoie de simplificare și facilitare.

simplificare = doar informația critică, redusă ca volum și complexitate
facilitare = ajutorul specific, ghidarea pas cu pas în dinamicile de dans

TangoABC.3D.Fundamente propune în cursul5 ca tri-tema ACA (Axă- Caminata - Abrazo) să fie studiată printr-o structură simplă de pași (ex. *la baldosa*) pe care o ... vorbim!

Un exemplu de frază verbală/ rostită care se încadrează pe cei șase pași de baldosa ar fi:

“Mie (1) imi place (2) mult (3) să dansez (4) tango (5) cu tine (6)”

Exemple de muzicalitate de tango, pastrând focusul pe ACA și punând diverse accente și semnificații în (același) mesaj:

“**MIE** (1) imi place (2) mult (3) să dansez (4) tango (5) cu tine (6)”

“Mie (1) **imi PLACE** (2) mult (3) să dansez (4) tango (5) cu tine (6)”

“Mie (1) imi place (2) **MULT** (3) să dansez (4) tango (5) cu tine (6)”

“Mie (1) imi place (2) mult (3) **să DANSEZ** (4) tango (5) cu tine (6)”

“Mie (1) imi place (2) mult (3) să dansez (4) **TANGO** (5) cu tine (6)”

“Mie (1) imi place (2) mult (3) să dansez (4) tango (5) **cu TINE** (6)”

Bineînțeles, anumite cuvinte/ anumiți pași se pot accentua (mai apăsați/ grounded), repeta (multiplica printr-un dute-vino), lungi (pune pe melodie, legato), scurta (pune pe ritm rapid, staccato), tranzita (glisando) etc.



CURS6.ARTISTIC.ACA.Hola! Namaste!

*Cum să fiu o prezență puternică în dans, când nu știu nimic?
Cum să mă declar un dansator/milonguero sau o dansatoare/
milonguera când modelele mele de dans sunt atât de talentate
și avansate, iar eu un începător stangaci?
Cum pot să accesez maestrul/maestra de tango din interior?*

Aceste întrebări mi le-am pus încă din 2004, ZI DE ZI!
(ca dansator profesionist, ca pedagog, ca bărbat, ca partener)
NU AM AJUNS la un răspuns definitiv, dar există o înțelepciune
în tangoul argentinian din Buenos Aires la care am avut acces
încă din 2008:

Dacă ai corazon, ești (deja) minunat/ă!

- ✓ Și asta ajunge pentru a dansa tango!
- ✓ Pentru a fi prezent, a te conecta cu tine și cu partenerul!
- ✓ Pentru a vibra muzical!
- ✓ Pentru a înțelege dependența, independența și interdependența
simultane în câmpul cuantic de manifestare artistică!
- ✓ Pentru a accesa starea de tango și de conștiință non-locală!
- ✓ Pentru a manifesta recunoștință și a folosi această energie!
- ✓ Pentru a te abandona “animalului cu patru picioare”!
- ✓ Pentru a înțelege “Namaste”-ul de tango: “Tangoul divin (de la
sursă) din mine salută tangoul divin din tine!”

NOTAngoBENE: Amintește-ți că tangoul este o călătorie personală,
subiectivă, care indiferent cât de departe te duce, te aduce în final tot
către tine, către “acasă”! Poate nu întâmplător când se termină o
tanda, când unul dintre parteneri mulțumește, celălalt răspunde tot cu
“Mulțumesc!”, și nu cu posibile răspunsuri politicoase “Cu plăcere!”,
“Vă rog!/Por favor!”, “A fost plăcerea mea!/My pleasure!”, “Oricând!”,
“Don’t mention it!” etc. Oarecum acest ‘mulțumesc!’ pare să
încorporeze un subtil mesaj precum “mulțumesc... pentru
oportunitatea pe care mi-ai dat-o de a mă descoperi mai bine pe
mine, prin tine, și de a afla mai multe despre tine, prin mine...”

Deși suntem la începutul nostru de tango, avem falsele credințe că:

- ✓ suntem prea mici/ necoți pentru a ne descoperi vocea interioară de tango și a scoate MAESTRUL INTERIOR
- ✓ suntem prea ne semnificativi pentru a face o schimbare internă sau externă în tangoul mare/ universal
- ✓ nu avem destulă experiență de dans pentru a dansa și a a ne îngădui să avem încredere în noi și în tangoul nostru
- ✓ suntem neîndemânatici, avem două picioare stângi, nu avem ureche muzicală, suntem penibili, nu avem ce să dăruim în tango partenerilor noștri etc.

Foarte mult din industria dansului actual mondial se bazează pe FURNIZAREA de REZULTATE, pe PRODUS și pe CONSUMUL de DANS. Acest fenomen internațional (specific fiecărui stil de dans, indiferent de societate, țară, experiență, tehnică) se suprapune peste industria actuală consumatoristă. Focusul pe produs se centreează pe ACUMULAREA DE INFORMAȚIE, CUNOȘTIINȚE, PAȘI DE DANS, DANSURI PERFECTE (de arătat), STATUT, PUTERE, INFLUENȚĂ, RELAȚII etc.

Opus acestui curent, Tangoul Argentinian se centreează pe ființarea omului, pe ontologia sa umană (originea, sursa de unde vine), nu pe gnoseologia sau epistemologia dansatorului (teoria cunoașterii și sursele cunoașterii). Se bazează pe cale, pe proces, nu pe rezultate 'dancistice': pe procesul personal, subiectiv, necondiționat, progresiv, cu performanțe indirecte (cantitative, dar mai ales calitative), pe relațiile umane, social-artistice create, partajate ca dăruire-primire ('compartir'), ca abandon-lipsă control ('entregarse').

Tangoul (*Tango Baile, Tango Danza, Tango Musica/ Letras*) se ocupă nu atât cu realitatea însăși, cât cu modul idealist, ontologic, perceptual al ei. Tangoul este, în consecință, ceea ce percepem noi că este pentru noi.

NOTAngoBENE: Aceste idei (cunoașterea umană nu poate sesiza niciodată clar esența realității, superputerea noastră de control conștient de dezvoltare personală merge mână în mână cu subconștientul nostru, percepțiile și reprezentările noastre sunt mai importante decât istoria reală auto-biografică etc.) sunt confirmate de descoperirile recente (din 2000) din: psihologia cognitivă (a noului subconștient), psihologia dezvoltării umane, psihiatria și psihologia clinică, terapiile cognitiv-comportamentale, disciplinele (psiho) somatice, neurobiologia și neuroștiințele.

MENIREA și MOȘTENIREA ARTISTICĂ de TANGO

Subsemnatul propune începătorului de tango o percepție mai largă a dansului propriu (*Modelul 6 Layere de Menire Artistică*) (vezi pag.45).

- ❖ LAYER1. ANORGANIC
#vestimentatie #pantofi #accesorii #ce purtam #parchet #locatie milonga
- ❖ LAYER2. ORGANICUL VEGETAL
#floarea din par #floarea de la butoniera #trandafirul (din gura)
- ❖ LAYER3. ORGANICUL ANIMAL
#cățel #pisică #animal care ne însoțește pe drumul nostru din viață/ de tango
- ❖ LAYER4. ORGANICUL CORPORAL
#simturi #senzitivitate #motricitate #somatica #sanatate #energie #embodied well-being
- ❖ LAYER5. PSYCHE
#minte #emotii #sentimente #comportamente #suflet
- ❖ LAYER6. SPIRIT
#Spirit Subiectiv #Spirit Obiectivat #Spirit Obiectiv

Layer6.SPIRIT este direct legat de aspectul artistic al Tangoului. Nu trebuie asociat cu religia, misticismul sau SPIRITUALITATEA personală.

SPIRIT se referă la conectarea la SPIRITUL DANSULUI/ ARTEI, la a 'ține canalul deschis' (Martha Graham). A fi inspirat înseamnă a fi 'în spirit' (Wayne Dyer).

Notă personală: a fi tran/spirat în tango înseamnă a depăși spiritul?!

LAYER6. SPIRIT se compune simultan din trei aspecte:

#SPIRITUL SUBIECTIV: sentimentul experienței subiective în tango (unică, autonomă, competentă, interconectată) și sentimentul conectării la ceva mai mare decât tine prin arta/dansul tău

#SPIRITUL OBIECTIVAT: dansurile și tangourile noastre, gesturile pe care le creăm, dăruim, partajăm, devin entități de sine separate, obiective, care nu ne mai aparțin nouă, ci celorlalți, public receptor, parteneri, critici etc.

#SPIRITUL OBIECTIV: agenții noștri de educație de tango și creștere personală (parteneri, colegi, maeștri, mentori, modele de tango, persoane influente din comunitățile personale de tango etc.)

Modelul 6 Layere de Menire Artistică

(model personal inspirat de filosoful Nicolai Hartmann, Estetica 1953 - ontologie critica)



Menirea si desavarsirea LAYER-elor ARTISTICE

Notitele mele de tango

revelatiile mele de tango

Începuturile sunt CELE MAI FRUMOASE datorită revelațiilor!

3 Tipuri de Revelații:

Revelația Tango-Începător: AAH! (surprindere/senzație)

Revelația Tango-Întermediar: AHA! (înțelegere/insight)

Revelația Tango-Avansat: HAA! (autosuficiență/ disconsiderare)

Data/loc	Revelație personală (stare/ senzație/ insight/ metaforă/ culoare/ textură/ gust)
	...
	...
	...

MEMENTO:

- ✓ TangoABC 3D. FUNDAMENTE
- TangoABC 4D. ELEMENTE
- TangoABC 5D. CONDIMENTE

Proiect#4 TangoABC 4D.Elemente

Profiluri: Toate (ROGVAI)

Nivel intermediar (3 zile Vi/seara, Sa, Du)

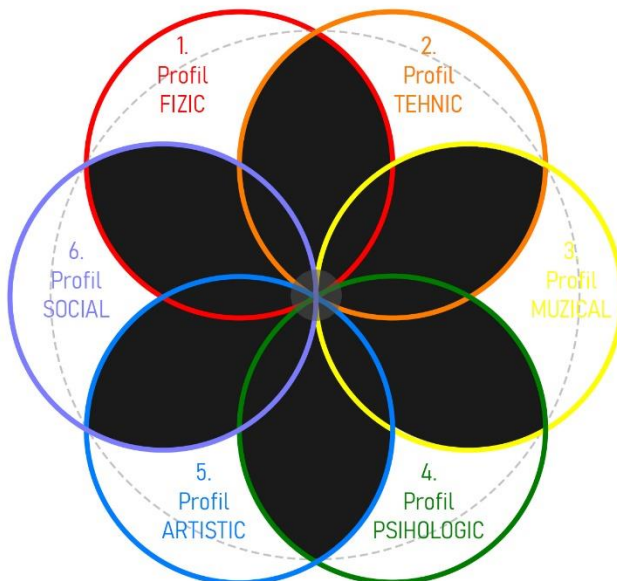
Tango Argentino Basics Camp II (ELEMENTE - 4D) este un stagiul stagiul de rafinare a tehnicilor de baza de tango

Focus: (4D) Spatiul + Timpul in 12 "elemente" de tango

Giro, Ocho, Soltada + SAB, BOG, COV, PEL

Stagiul 2: RAFINARE Tango (Perspectiva Einstein)

- practici asistate
- ore private
- suport de curs printat (II)
- cazare+masa Villa Tango Busteni
- locuri limitate
- proiect in premiera in 2023



Proiect#5 TangoABC 5D.Condimente

Profiluri: Toate (ROGVAI)

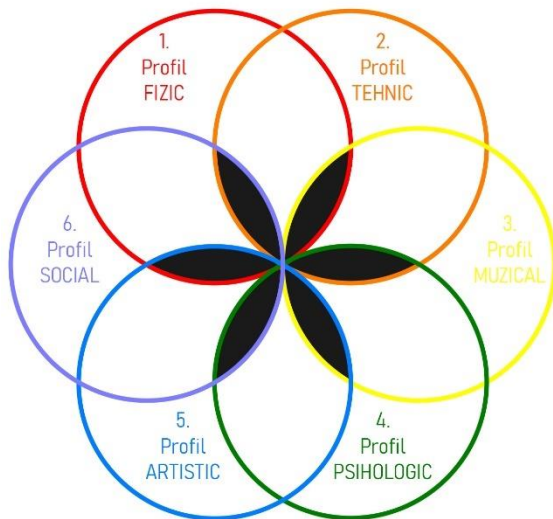
Nivel avansat (3 zile Vi/seara, Sa, Du)

Tango Argentino Basics Camp III (CONDIMENTE - 5D) este un stagiu de stabilizare a tehnicilor de baza de tango, folosind conditii grele (provocari, stres, contraste, traspie, figuri complexe)

Focus: (5D) Creativitate si conexiune in cuplu de tango (Perspectiva cuantica, 'The Hub' Daniel Siegel, 'The Element' Sir Ken Robinson, Flow/Flux Mihalyi Czicszentmihalyi)

Stagiul 3: STABILIZARE si ADAPTARE (Sistemul FACES Daniel Siegel)

- ore private
- suport de curs printat (III)
- cazare+masa Villa Tango Busteni
- locuri limitate
- proiect in premiera in 2023



Îți urăm o cale de tango plină de satisfacții!
SUNTEM MEREU ALĂTURI DE TINE
 și ne angajăm să te ajutăm cu
**învățarea eficientă de tango și cu
 dezvoltarea personală prin tango.**

Contactează-ne oricând dorești:

SPERANTA STAN 0770.682218

LUCIAN STAN 0771.664959

TANGO LEARNING

- #1. Seminarii în țară/ Tango Con Sabor
- #2. taZgo/ rotește Zgomotul!
- #3. TANGO ABC 3D.FUNDAMENTE
- #4. TANGO ABC 4D.ELEMENTE
- #5. TANGO ABC 5D.CONDIMENTE
- #6. TMS SAB Sacada & Barrida
- #7. TMS BOG Boleo & Gancho
- #8. TMS COV Colgada & Volcada
- #9. TMS PEL Planeo Enrosque Lapiz

TANGO GROWTH

- #10 WTF BUSTENI
- #11. SPARTANGO
- #12. MENS: Tango cu Stil
- #13. V.I.P. TANGO
- #14. TANGOMIA
- #15. TNT - Tango Neuro Training
- #16. TANGO TERAPIA (Speranța Stan)
- #17. Terapia prin Dans și Mișcare (Speranța Stan)
- #18. TANGO COACHING (Lucian Stan)

Cu mult drag de oameni și tango,
Lucian și Speranța



Tango ABC

3D.FUNDAMENTE

celor aflate la inceput



CALENDAR TANGO 2023

Denumire eveniment

Data

...

January	February	March	April	May	June	July	August	September	October	November	December
1 Su <small>New Year's Day</small>	1 We	1 We	1 Sa	1 Mo <small>Early May</small>	1 Th	1 Sa	1 Tu	1 Fr	1 Su	1 We	1 Fr
2 Mo <small>Labour Day</small>	2 Th	2 Th	2 Su	2 Tu	2 Fr	2 Su	2 We	2 Sa	2 Mo	2 Th	2 Sa
3 Tu	3 Fr	3 Fr	3 Mo	3 We	3 Sa	3 Mo	3 Th	3 Su	3 Tu	3 Fr	3 Su
4 We	4 Sa	4 Sa	4 Tu	4 Th	4 Su	4 Tu	4 Fr	4 Mo	4 We	4 Sa	4 Mo
5 Th	5 Su	5 Su	5 We	5 Fr	5 Mo	5 We	5 Sa	5 Tu	5 Th	5 Su	5 Tu
6 Fr	6 Mo	6 Mo	6 Th	6 Sa	6 Tu	6 Th	6 Su	6 We	6 Fr	6 Mo	6 We
7 Sa	7 Tu	7 Tu	7 Fr <small>Good Friday</small>	7 Su	7 We	7 Fr	7 Mo	7 Th	7 Sa	7 Tu	7 Th
8 Su	8 We	8 We	8 Sa	8 Mo <small>Good Friday</small>	8 Th	8 Sa	8 Tu	8 Fr	8 Su	8 We	8 Fr
9 Mo	2, 9 Th	9 Th	9 Su	9 Tu	9 Fr	9 Su	9 We	9 Sa	9 Mo	9 Th	9 Sa
10 Tu	10 Fr	10 Fr	10 Mo <small>Labour Day</small>	10 We	10 Sa	10 Mo	10 Th	10 Su	10 Tu	10 Fr	10 Su
11 We	11 Sa	11 Sa	11 Tu	11 Th	11 Su	11 Tu	11 Fr	11 Mo	11 We	11 Sa	11 Mo
12 Th	12 Su	12 Su	12 We	12 Fr	12 Mo	12 We	12 Sa	12 Tu	12 Th	12 Su	12 Tu
13 Fr	13 Mo	13 Mo	13 Th	13 Sa	13 Tu	13 Th	13 Su	13 We	13 Fr	13 Mo	13 We
14 Sa	14 Tu	14 Tu	14 Fr	14 Su	14 We	14 Fr	14 Mo	14 Th	14 Sa	14 Tu	14 Th
15 Su	15 We	15 We	15 Sa	15 Mo	15 We	15 Sa	15 Tu	15 Fr	15 Su	15 We	15 Fr
16 Mo	16 Th	16 Th	16 Su	16 Tu	16 Fr	16 Su	16 We	16 Sa	16 Mo	16 Th	16 Sa
17 Tu	17 Fr	17 Fr	17 Mo	17 We	17 Sa	17 Mo	17 Th	17 Su	17 Tu	17 Fr	17 Su
18 We	18 Sa	18 Sa	18 Tu	18 Th	18 Su	18 Tu	18 Fr	18 Mo	18 We	18 Sa	18 Mo
19 Th	19 Su	19 Su	19 We	19 Fr	19 Mo	19 We	19 Sa	19 Tu	19 Th	19 Su	19 Tu
20 Fr	20 Mo	20 Mo	20 Th	20 Sa	20 Tu	20 Th	20 Su	20 We	20 Fr	20 Mo	20 We
21 Sa	21 Tu	21 Tu	21 Fr	21 Su	21 We	21 Fr	21 Mo	21 Th	21 Sa	21 Tu	21 Th
22 Su	22 We	22 We	22 Sa	22 Mo	22 Th	22 Sa	22 Tu	22 Fr	22 Su	22 We	22 Fr
23 Mo	4, 23 Th	23 Th	23 Su	23 Tu	23 Fr	23 Su	23 We	23 Sa	23 Mo	23 Th	23 Sa
24 Tu	24 Fr	24 Fr	24 Mo	24 We	24 Sa	24 Mo	24 Th	24 Su	24 Tu	24 Fr	24 Su
25 We	25 Sa	25 Sa	25 Tu	25 Th	25 Su	25 Tu	25 Fr	25 Mo	25 We	25 Sa	25 Tu
26 Th	26 Su	26 Su	26 We	26 Fr	26 Mo	26 We	26 Sa	26 Tu	26 Th	26 We	26 Su
27 Fr	27 Mo	27 Mo	27 Th	27 Sa	27 Tu	27 Th	27 Su	27 We	27 Fr	27 Mo	27 We
28 Sa	28 Tu	28 Tu	28 Fr	28 Su	28 We	28 Fr	28 Mo	28 Th	28 Sa	28 Tu	28 Th
29 Su	29 We	29 We	29 Sa	29 Mo <small>St. George's Day</small>	29 Th	29 Sa	29 Tu	29 Fr	29 Su	29 We	29 Fr
30 Mo	5	30 Th	30 Su	30 Tu	30 Fr	30 Su	30 We	30 Sa	30 Mo	30 Th	30 Sa
31 Tu		31 Fr		31 We		31 Mo	31 Th		31 Tu		31 Su