

Tango: el baile que sana

22 Abril 2013



Hace unos meses que me adentré en el magnético mundo del tango. La razón, una mezcla de afición por el baile, curiosidad y atracción latente desde el momento que fui consciente de su existencia. Desde la primera clase me cautivó y eso que en esos tempranos inicios no podía ni imaginar el caudal de emociones, sensaciones y sentimientos que podía llevar consigo este hipnótico baile.

Más allá de lo obvio sobre la sensualidad de sus movimientos o la calidez del abrazo, está la conexión con uno/a mismo/a, con el propio cuerpo, con un tipo de autoconciencia diferente y está, lo que yo llamaría el "don de fluir": una especie de

química, de conexión metafísica, que hace que sin tener una coreografía preestablecida, sin conocer necesariamente a tu pareja de baile, el tango se convierta en un lenguaje universal que nos permita comunicarnos más allá de cualquier frontera idiomática, de estatus social, de edad o de nivel cultural. Esta conexión con el otro te lleva a concentrarte y percibir sutiles señales de su lenguaje corporal que te hacen de guía al bailar, te lleva a cerrar los ojos y confiar en que te dirija por un espacio no demasiado amplio y lleno de "obstáculos", te lleva a sentir y provocar sensaciones placenteras independientemente de la belleza o el grado de intimidad que compartas con tu partenaire... Y todo esto enmarcado en un espacio temporal limitado: una tanda, cuatro tangos, después de los cuales puede que nunca vuelvas a ver a esa persona. Y esto es lo mágico: incluso siendo una persona tímida, puedes abrazarte, rozar tu rostro, pegar tu pecho al de la otra persona, "invadir" su espacio y que sea una experiencia muy agradable para ambos.

Desde mi punto de vista, como neófito en este terreno, el tango es un gran maestro. A mi, personalmente me está enseñando a relajar mi postura, a caminar aprovechando la ergonomía de mi cuerpo, a ser flexible pero no laxa a la vez que a ser firme pero no rígida, a no llevar siempre el control y disfrutar de que sea otro el que lleve las riendas (¡todo un logro!), a desconectar del mundo y conectar con el yo-mi-me-conmigo y con el tú-ti-te contigo, a confiar en mi cuerpo y en su capacidad de reacción y aprendizaje... y eso sin mencionar cómo me divierte en las milongas y cómo me cargan de energía.

Todos estos cambios tan positivos que estoy experimentando me han empujado a investigar un poco más sobre los beneficios del tango y los hallazgos que he ido encontrando me han sorprendido gratamente. No es extraño pensar que aquellos/as que bailan tango mejorarán sus capacidades motrices (tono muscular, fluidez de movimientos, percepción sensorial, conciencia corporal, capacidad de reacción, flexibilidad, coordinación, precisión, equilibrio, reflejos...) mejorarán sus capacidades intelectuales (concentración, improvisación, sensibilidad, creatividad...) y por supuesto sus habilidades sociales.

Pero, por si esto fuera poco, recientes estudios han demostrado efectos que van mucho más allá de lo más obvio. Veamos algunos de ellos:

- Tango y estrés: Según los resultados del estudio realizado por la psicóloga Cynthia Quiroga Murcia en el marco de su doctorado en la Universidad Goethe de Frankfurt, al bailar tango se reducen los niveles de cortisol, hormona asociada al estrés. Así, el tango actúa doblemente contra la ansiedad: por un lado como actividad física que es, y por otro a nivel endocrinológico, actuando sobre el cortisol.

- Tango y libido: la misma autora observó en el estudio anteriormente mencionado y publicado en la revista "Music and Medicine", que además del impacto sobre el cortisol, el tango tenía efectos sobre la testosterona, hormona vinculada al deseo sexual, provocando un incremento de la misma. La científica tomó pruebas sanguíneas de 22 parejas de bailarines de tango antes y después de bailar, determinó la concentración hormonal y completó la investigación pidiendo a los voluntarios que describieran sus emociones. Para descubrir si los efectos positivos a nivel psicobiológico se debían a la música, al movimiento o al contacto con la pareja, Cynthia Quiroga investigó los tres factores por separado. El resultado fue el siguiente: la música reduce el cortisol, es decir, influye en disminuir el estrés, y el contacto con el partenaire y el movimiento, incrementan los niveles de testosterona. Y si se unen los tres factores, los efectos hormonales y emocionales ¡son más intensos!

- Tango y envejecimiento cerebral: Hace unos años, profesora Patricia McKinley, de la McGill University de Montreal realizó un interesante estudio sobre el impacto del tango en personas mayores. Se investigó a 30 personas de edades entre 62 y 91 años y se dividieron al azar en dos grupos: una mitad en un grupo de caminata y la otra mitad en clases de tango. Después de tres semanas, el equipo de McKinley observó un aumento en la autoestima de los integrantes del grupo de tango. La socialización que implica una actividad como el tango, sin duda contribuye a la mejora de la autoestima de los que lo bailan. Pero los efectos positivos no sólo se quedan ahí. Además, el grupo de tango mostró una mejoría significativa en la coordinación motora, el equilibrio y la postura, en comparación con el grupo de caminantes. Pero McKinley y sus investigadores estaban interesados principalmente en los efectos del tango en el envejecimiento del cerebro y hallaron que los integrantes del grupo de tango habían mejorado sus capacidades intelectuales y el rendimiento cognitivo, superando al grupo de caminantes.

- Tango y depresión: en un reciente estudio llevado a cabo por la australiana Universidad de Nueva Inglaterra, se analizó una muestra de 41 personas de entre 18 y 73 años con síntomas de depresión y ansiedad, de las cuales el ochenta por ciento eran mujeres. De esta muestra veinte participaron en un curso de ocho sesiones de 90 minutos de tango en un período de dos semanas, mientras que el resto fueron puestos en una lista de espera para las clases. Al final de este período de dos semanas, los participantes mostraron reducciones significativas en los niveles de depresión, ansiedad, estrés e insomnio y la satisfacción con la vida y la autoeficacia se incrementaron significativamente. En un mes de seguimiento, los niveles de depresión, ansiedad y estrés se mantuvieron reducidos. Por lo que hasta un breve período de clases de tango han demostrado ser una estrategia eficaz en el alivio de los síntomas de trastornos del estado de ánimo. Además, dada la liberación de endorfinas que supone una actividad como bailar tango, no sólo aumenta los niveles de felicidad, sino que actúa como factor de protección en trastornos del estado de ánimo.

- Tango y otros trastornos:

* Parkinson y Alzheimer: Aumenta la agilidad y firmeza en los movimientos y de ese modo refuerza el equilibrio. Además ayuda a aumentar la actividad prefrontal y temporal cerebral y a mejorar las habilidades de comunicación, la memoria y la atención.

* Enfermedades cardiovasculares e hipertensión. Disminuye las hormonas vinculadas con la actividad simpática (las que producen taquicardia, hipertensión y vasoespasmos), y mejora la capacidad vascular y la oxigenación de los tejidos.

Este artículo no pretende ser un folleto publicitario del tango, entre otras cosas, porque el tango se "vende" solo: si lo pruebas es muy posible que te apasione. Y todo lo demás... ¡bienvenido sea!

¿Y tú? ¿Bailas tango? Comparte con nosotros tu experiencia.

Rebeca Lajos Rañó
Psicóloga Sexóloga Aidé



Fotos: Paco Sanz