

Carlo Colajanni

Milonghe di Luce



Carlo Colajanni

MILONGHE di LUCE

*A Michela
e a tutte le Creature di Luce!*

Sommario

Introduzione	5
Capitolo 1	7
La Meditazione: dalla pratica individuale al Potere Collettivo	8
Le Danze Meditative come esempi di Connessione, Espressione e Tradizione	9
Danze Meditative nel Mondo	11
Meditazione Collettiva: Un Potere Trasformativo per Intenti Nobili	12
Evidenze Scientifiche sull'Efficacia della Meditazione Collettiva	13
Un caso specifico: l'Analisi Scientifica condotta nella Meditazione per la guerra in Libano	15
Eventi di Meditazione Collettiva nel Mondo per il cambiamento Sociale e Spirituale	17
Maharishi Mahesh Yogi e la Pace nel Mondo	18
Capitolo 2	20
Il Tango Argentino: una Danza Meditativa terapeutica	21
Un Viaggio di Consapevolezza e Connessione attraverso il Tango	22
Due Corpi, Un Cuore: La Potenza Collettiva del Tango Meditativo	23
Danzare il Bene: Meditazione e Intenzioni attraverso il Tango	24
Evidenze Scientifiche e Tango: Una Nuova Frontiera nella Ricerca sulla Coscienza Collettiva	25
Capitolo 3	28
Dalle Milonghe tradizionali alle "Milonghe di Luce"	29
Il progetto "Milonghe di Luce": un possibile approccio	30
Milonghe di Luce: esempio di struttura di un evento	31
Milonghe di Luce Interconnesse	32
Le Milonghe di Luce: un nuovo Paradigma Etico nel Tango	34
Conclusioni	36
Bibliografia	37

Introduzione

Questo libro è rivolto a tutti gli amanti del tango argentino curiosi, allo stesso tempo, di esplorare senza pregiudizi il mondo non esclusivamente materiale, con l'obiettivo di proporre e condividere un progetto nuovo sul tango, che, più che avere a che fare con l'arte e i dettagli tecnici di questa meravigliosa danza, ne evidenzia un suo possibile, ulteriore e nobile utilizzo.

“Milonghe di Luce”, questo il nome del progetto, nasce dalla seguente osservazione: le milonghe, ovvero i luoghi dove si balla il tango, sono deposito di un'energia straordinaria che in ogni parte del mondo, e praticamente ad ogni ora, si consuma ad uso esclusivo dei ballerini che vi accedono in occasione di serate, eventi, festival e maratone. Perché, allora, non pensare di indirizzare questo enorme magazzino energetico normalmente confinato nell'abbraccio tra due tangheri ad un pubblico più vasto, per fini anche benefici, come ad esempio la pace, la giustizia nel mondo, la salute globale o altri temi sensibili utilizzando il tango come forma di meditazione collettiva?

Le vibrazioni elevate generate durante una *tanda*, quando ben canalizzate da ballerini pronti all'esperienza, ad esempio da coloro che hanno messo da parte l'ego e sono in grado di invitare e farsi invitare da chiunque senza desiderio di esibirsi, potrebbero, infatti, influenzare l'ambiente circostante e contribuire ad un clima sociale più sano e disteso. Le “Milonghe di Luce” potrebbero essere eventi da proporre ogni tanto in sovrapposizione o in parallelo al normale calendario tanghero così da coinvolgere, per certi aspetti, anche una “nuova” tipologia di ballerini.

In questo lavoro, che nasce in particolare dalle mie ricerche sugli effetti della Meditazione Trascendentale, si tenterà di dare valore e supporto a questo progetto con l'obiettivo di incuriosire il maggior numero di persone che possano sostenere il sottoscritto a diffondere un'iniziativa che, comunque la si interpreti, è indirizzata al Bene.

Infine, una doverosa nota per il lettore: gli argomenti trattati in questo scritto hanno il solo scopo di condividere un'idea e non hanno certo la pretesa di dettagliare tematiche vaste e complesse legate al mondo della spiritualità e della meditazione. Lo stesso progetto “Milonghe di Luce”, sicuramente complicato nella sua realizzazione, è trattato da un punto di vista puramente descrittivo sia per quanto riguarda gli aspetti di meditazione che per gli aspetti inerenti al Tango. Chiunque

fosse interessato ad approfondire questi argomenti può contattarmi alla mia pagina Facebook o al mio indirizzo email (percorsotango@yahoo.com) e sarò ben lieto, con i limiti delle mie conoscenze e competenze, di aprire tavoli di discussione e di collaborazione su questa iniziativa.

Carlo Colajanni

Capitolo 1

La Meditazione: dalla pratica individuale al Potere Collettivo

Come noto, la meditazione è una pratica antica che implica un insieme di tecniche destinate a promuovere la consapevolezza, il rilassamento e l'introspezione. La sua essenza risiede nella capacità di focalizzare la mente, lasciando andare pensieri distrattivi e raggiungendo uno stato di "presenza".

La meditazione si presenta in diverse forme, ognuna delle quali offre benefici distintivi e profondi. In primo luogo, la *meditazione individuale* si concentra sul benessere personale e sull'introspezione. Questo tipo di pratica è generalmente caratterizzato da momenti di silenzio e immobilità, durante i quali l'attenzione è rivolta all'interno. In questa fase, il praticante cerca di calmare la mente, osservando pensieri ed emozioni senza giudizio. Sebbene le tecniche possano variare, dall'uso di mantra alla respirazione consapevole, l'obiettivo rimane costante: sviluppare una maggiore consapevolezza di sé e migliorare il benessere psicologico. Questa pratica permette di esplorare le proprie profondità interiori, favorendo un senso di connessione con se stessi e un rafforzamento della resilienza emotiva.

La *meditazione di gruppo*, di contro, introduce un elemento dinamico e condiviso, e promuove il miglioramento del benessere collettivo attraverso l'interazione sociale. In questo contesto, i partecipanti hanno l'opportunità di esplorare le proprie emozioni e il proprio corpo insieme ad altri, creando un ambiente di sostegno e coesione. Tecniche come la danza meditativa, che approfondiremo nel prossimo paragrafo, combinano movimento e musica, permettendo ai danzatori di immergersi completamente nell'esperienza. Questa forma di meditazione non solo favorisce la connessione interpersonale, ma amplifica anche l'energia collettiva, portando a esperienze di unità e trascendenza che possono superare i limiti dell'individualità.

Infine c'è la *meditazione collettiva*, che trascende il semplice gruppo per abbracciare intenzioni più grandi e benefiche per situazioni globali o mondiali. Quando un gruppo si riunisce con un'intenzione comune—come la pace, la giustizia sociale o la guarigione—si genera una risonanza energetica capace di elevare le vibrazioni spirituali di tutti i partecipanti. Questa interconnessione è stata evidenziata da figure come Paramahansa Yogananda, il quale ha sottolineato come la vicinanza delle vibrazioni spirituali possa accelerare l'evoluzione personale e collettiva. In questo modo, la meditazione diventa un potente strumento di trasformazione, capace non

solo migliorare il benessere individuale, ma anche di contribuire a un cambiamento positivo a livello globale.

La meditazione collettiva è spesso associata alla Meditazione Trascendentale (MT) di Maharishi Mahesh Yogi, ma oggi esistono diverse tecniche meditative con obiettivi simili. Tuttavia, la MT ha probabilmente il merito di aver suscitato, ad oggi, un maggiore interesse nella comunità scientifica, grazie anche alla partecipazione, spesso imponente, registrata agli eventi di Maharishi o dei suoi seguaci.

Altre forme di meditazione collettiva possono avere avuto un livello di supporto più empirico, ma offrono comunque esperienze significative e trasformative che potrebbero essere analizzate, nel caso lo si ritenga necessario, anche a livello scientifico.

Le Danze Meditative come esempi di Connessione, Espressione e Tradizione

Nel contesto della meditazione, il movimento si rivela un potente strumento per liberare le tensioni accumulate nel corpo, facilitando un flusso energetico che promuove benessere e armonia. Quando il corpo si muove in modo consapevole, diventa un mezzo attraverso il quale possiamo esplorare e vivere l'esperienza meditativa in modo profondo. In particolare, la danza emerge come una forma d'arte in grado di evocare emozioni e stati d'animo, creando uno spazio in cui il movimento stesso diventa un atto di meditazione.

La danza, quando integrata nella meditazione, permette ai partecipanti di entrare in uno stato di flusso, caratterizzato da un profondo coinvolgimento nell'atto di danzare. Questo stato non solo facilita la connessione con se stessi, ma anche con gli altri, creando un senso di unità e comunione. Durante le danze meditative, i partecipanti si impegnano in movimenti che possono essere ripetitivi e coordinati, favorendo la concentrazione e il raccoglimento interiore. Le musiche scelte, che normalmente spaziano dalla musica classica a quella popolare, svolgono un ruolo fondamentale nel guidare l'esperienza, contribuendo a generare un'atmosfera di armonia e di unione tra i danzatori.

La danza come strumento di meditazione offre numerosi benefici. Innanzitutto, il movimento fisico aiuta a liberare la tensione accumulata, favorendo un senso di rilassamento e benessere. Inoltre, l'interazione con la musica e il ritmo stimola una profonda consapevolezza corporea, permettendo ai partecipanti di riconoscere e

affrontare le proprie emozioni. Questo processo di esplorazione interna non solo promuove la salute psicologica, ma crea anche un ambiente di empatia e connessione sociale tra i partecipanti. Le danze collettive, in particolare, incoraggiano l'interazione e la condivisione di esperienze, trasformando il momento in un'opportunità di apprendimento reciproco.

Attraverso la danza, possiamo anche stimolare la creatività e la spontaneità, liberando la mente da schemi rigidi e permettendo un'espressione autentica di sé. Questo approccio attivo alla meditazione incoraggia un'esplorazione dinamica dell'essere, dove il corpo diventa il veicolo per raggiungere una maggiore consapevolezza e una profonda connessione interiore.

A testimonianza di una diffusione geografica pressoché globale, possiamo citare alcuni popoli e culture che utilizzano la danza meditativa come una forte espressione della loro identità sociale.

Nelle culture afro-brasiliane, ad esempio, la danza è un elemento centrale nelle cerimonie rituali e spirituali. Queste danze, spesso accompagnate da musica e canti, creano esperienze collettive che favoriscono la connessione con gli antenati e il mondo spirituale. Esse servono a celebrare eventi significativi come nascite, matrimoni e riti di passaggio.

Nelle tradizioni dei nativi americani, le danze rituali sono frequentemente utilizzate per celebrare la connessione con la terra e gli spiriti. Queste pratiche possono includere movimenti che imitano gli animali o i fenomeni naturali, creando un legame profondo con l'ambiente circostante.

Nella tradizione induista le danze non solo raccontano storie mitologiche e spirituali, ma riflettono anche una profonda connessione con le divinità e le energie cosmiche attraverso movimenti eleganti e gesti delle mani.

In alcune pratiche taoiste, come il Tai Chi e il Qigong, il movimento lento e controllato è utilizzato per promuovere l'equilibrio energetico nel corpo. Queste pratiche sono considerate forme di meditazione in movimento, in cui l'attenzione è rivolta al respiro e al flusso dell'energia vitale (Qi).

Anche il movimento mistico giudaico del Chassidismo enfatizza esperienze collettive ed estatiche attraverso la musica e la danza. Questa tradizione, sviluppatasi tra gli ebrei ashkenaziti dell'Europa orientale, promuove una connessione profonda con il divino, incoraggiando pratiche che trasformano la mistica in esperienze quotidiane di gioia e spiritualità.

Nel buddismo *Zen*, il concetto di *satori*, o illuminazione improvvisa, può emergere anche durante momenti di movimento consapevole. La danza può diventare una forma di *zazen* in movimento: mentre i danzatori si concentrano sul respiro e sui movimenti fluidi del corpo, possono sperimentare momenti di realizzazione simile al *satori*. Questa fusione tra danza e meditazione zen crea uno spazio unico per l'esplorazione interiore.

Danze Meditative nel Mondo

Il tema della danza come via d'accesso alla meditazione è dunque, come si è visto, un'esplorazione che intreccia diverse tradizioni spirituali e che mette in luce l'importanza cruciale del movimento come strumento per facilitare il raggiungimento di uno stato meditativo, particolarmente rilevante per l'uomo moderno.

La *Trance Dance*, ad esempio, una pratica antica utilizzata dagli sciamani, sfrutta il movimento libero del corpo per entrare in contatto con il mondo spirituale. Accompagnata da musica percussiva e tecniche di respirazione, questa danza permette ai praticanti di raggiungere uno stato di trance simile alla meditazione, favorendo una connessione profonda con il proprio mondo interiore e con le energie della terra e del divino. Gli occhi chiusi o bendati aiutano a concentrarsi sull'esperienza interiore, consentendo al corpo di esprimersi autenticamente e di rilasciare tensioni e traumi.

La *danza Sufi* e dei Dervisci rappresenta un'altra forma di meditazione in movimento. Questa tradizione utilizza la danza rotante come una forma di preghiera e connessione con Dio. Il movimento circolare continuo simboleggia l'unità e la perfezione divina, con il danzatore che diventa un tramite tra cielo e terra. L'obiettivo è trascendere il corpo e la mente per raggiungere uno stato di estasi e unione con il divino, spostando la coscienza dalla testa al cuore.

Le *Danze Sacre* di Gurdjieff offrono un approccio strutturato al movimento. Questo sistema di movimenti richiede concentrazione e presenza, con sequenze precise che hanno significati specifici. L'uso dello "stop" improvviso aiuta a fermare la mente e sviluppare l'attenzione. L'obiettivo è riunificare i tre centri dell'essere umano— fisico, emotivo e intellettuale—per riappropriarsi della propria essenza e vivere nel momento presente.

Latihan è una pratica spirituale basata sul movimento spontaneo del corpo, guidata dall'energia interiore. In questo caso non ci sono passi o coreografie predefiniti; il praticante si lascia guidare dalle sensazioni del corpo, permettendo all'energia di esprimersi liberamente attraverso il movimento. L'obiettivo è riconnettersi con la propria energia vitale e raggiungere uno stato di rilassamento e armonia.

La *Burn Meditation* è una tecnica attiva che si concentra sull'esplorazione del mondo interiore e sull'espressione delle emozioni. Qui, il movimento libero e spontaneo del corpo consente ai partecipanti di esprimere e rilasciare emozioni represses in modo intenso e catartico. Questo processo crea uno spazio sicuro per esplorare il proprio mondo interiore e connettersi profondamente con gli altri.

Osho ha creato numerose meditazioni attive che includono la danza come elemento centrale. Queste pratiche sono progettate per sciogliere le tensioni fisiche ed emotive, smuovere l'energia vitale e trascendere la mente razionale. Attraverso danze come la *Dinamica*, *Kundalini*, *Nataraj* e *Whirling*, i partecipanti possono esprimere emozioni represses, risvegliare l'energia Kundalini e sperimentare un senso di unità con il cosmo.

le *Danze Circolari*, come quelle della Luna o la Hora, rappresentano forme di danza comunitaria dove i partecipanti ballano in cerchio. Questa pratica è presente in molte culture ed è spesso utilizzata per celebrare eventi significativi o rafforzare i legami sociali.

il *Bharatanatyam*, una forma di danza classica indiana, non è solo un'espressione artistica ma anche una forma di meditazione. I danzatori raccontano storie sacre attraverso movimenti precisi e gesti delle mani (*mudra*), creando un legame tra corpo, mente e spirito; la pratica del *Bharatanatyam* è spesso considerata un atto di devozione.

Meditazione Collettiva: Un Potere Trasformativo per Intenti Nobili

Come si è accennato la meditazione collettiva rappresenta una forma avanzata di meditazione di gruppo che va oltre il benessere individuale e si concentra su scopi più elevati e condivisi.

Durante una sessione di meditazione collettiva, i partecipanti possono percepire un senso di unità che trascende le differenze individuali. La creazione di uno spazio sicuro e accogliente consente a ognuno di esprimere la propria vulnerabilità,

facilitando un'apertura emotiva che è fondamentale per il processo. La risonanza energetica generata dall'intenzione comune funge da catalizzatore per esperienze di co-creazione, dove ogni movimento e ogni pensiero si uniscono in un'armonia collettiva.

Ritengo che la meditazione collettiva sia la forma di meditazione più importante proprio per i nobili intenti che porta con sé ed è per questo che ho voluto associarla al progetto “Milonghe di Luce”. Non si tratta solo di migliorare il proprio stato d'animo o di affrontare sfide personali: è un atto di altruismo, un modo per contribuire al benessere dell'intera comunità. Le energie unite in un intento condiviso possono risvegliare una *coscienza collettiva* (che approfondiremo in seguito), capace di influenzare positivamente il tessuto sociale. In un mondo spesso segnato da conflitti e divisioni, la meditazione collettiva diventa così un potente strumento di cambiamento, un modo per immaginare e manifestare un futuro più giusto e armonioso.

In questo senso, meditare insieme e, dunque, meditare danzando, è un atto di speranza e trasformazione, che invita ciascuno a diventare parte di qualcosa di più grande di sé. Attraverso la meditazione collettiva, possiamo non solo esplorare le profondità del nostro essere, ma anche elevare le nostre aspirazioni comuni, lavorando insieme per un mondo migliore e più connesso

Evidenze Scientifiche sull'Efficacia della Meditazione Collettiva

Come si è accennato, numerosi studi scientifici dimostrano l'efficacia della meditazione collettiva nel promuovere il benessere psicologico e la coesione sociale.

In un recente lavoro del 2024 pubblicato su “Frontiers in Public Health” (H. Scheider, M.C. Dillbeck, G. Yeola, T. Nader: “*Peace through health: traditional medicine meditation in the prevention of collective stress, violence, and war*”) gli autori sostengono che la meditazione collettiva, in particolare il programma di Meditazione Trascendentale (MT) derivato dall'Ayurveda e dallo Yoga, potrebbe essere la chiave per mitigare lo stress collettivo e prevenire la violenza e la guerra. Gli autori citano oltre 30 ricerche scientifiche a supporto di questa tesi e riportano esperimenti condotti in zone di conflitto come Israele e Libano, ma anche in India, Filippine, Porto Rico e Stati Uniti, dove la pratica della MT in gruppo ha portato a una diminuzione significativa di indicatori di violenza come omicidi, aggressioni e incidenti stradali. Lo studio basa i risultati ottenuti su diverse teorie

neuroscientifiche. Ad esempio, la neuroscienza della popolazione suggerisce che la meditazione di gruppo sincronizza gli stati mentali individuali, creando una sorta di "risonanza" di pace a livello collettivo. Un altro modello, quello della cognizione distribuita, afferma che i processi cognitivi non si limitano al singolo individuo ma si estendono all'intera comunità. In pratica, la pace interiore generata dalla meditazione si "diffonderebbe" come un'onda positiva, influenzando il comportamento collettivo.

Sul sito della fondazione Maharishi (<https://fondazionemaharishi.org>) si parla come fenomeno scientificamente provato del cosiddetto "*Effetto Maharishi*" ovvero l'effetto secondo il quale la coscienza individuale possa influenzare la coscienza collettiva. L'idea di fondo è che un gruppo di persone che pratica la Meditazione Trascendentale, e i suoi programmi avanzati, in modo sincrono, possa generare un effetto di coerenza e positività che si diffonde a tutta la popolazione. Questo effetto, si basa sul principio che la radice quadrata dell'1% di una popolazione che pratica la MT in gruppo è sufficiente per neutralizzare le tendenze negative e promuovere quelle positive a livello sociale.

La tecnica meditativa sarebbe particolarmente efficace nella riduzione dello stress individuale, un fattore riconosciuto come la radice di ogni conflitto. Lo stress, infatti, danneggia il cervello, inibendo la corteccia prefrontale e attivando la risposta di "lotta o fuga". Questo meccanismo porta a comportamenti impulsivi, aggressivi o dettati dalla paura, impedendo un pensiero razionale e lungimirante. La meditazione, permettendo di raggiungere un quarto stato di coscienza distinto dalla veglia, dal sogno e dal sonno, contrasta efficacemente lo stress, riducendo l'attività dei centri nervosi legati alla paura e all'aggressività, e potenziando la corteccia prefrontale e la sua comunicazione con le altre aree del cervello.

Accenniamo ora a qualche esempio significativo di meditazione collettiva in cui sono stati prodotti studi documentati sull'efficacia degli esperimenti portati a termine.

Nell'estate del 1983 un gruppo di circa 200 persone si è riunito in un hotel a Gerusalemme con l'obiettivo di ridurre i combattimenti in Libano attraverso la meditazione. Durante l'esperimento, durato due mesi, si è registrata una riduzione significativa della criminalità, degli incidenti e degli incendi a Gerusalemme e in Israele, oltre a una diminuzione dell'intensità dei combattimenti e delle morti in guerra in Libano. L'esperimento è stato replicato sei volte nei due anni successivi, confermando i risultati iniziali.

Un altro esempio riguarda un esperimento condotto a Washington D.C. nel 1983, dove un gruppo di 4.000 persone provenienti da 73 paesi si è riunito per dimostrare

l'efficacia della MT nel ridurre la criminalità violenta. Durante l'esperimento, il tasso di criminalità violenta nella città è diminuito in modo significativo, superando le aspettative dei partecipanti.

L'esperimento più lungo è invece stato condotto presso la Maharishi International University (MIU) a Fairfield, Iowa, tra il 2007 e il 2010. Un gruppo di meditazione di lunga data presso l'università ha raggiunto una dimensione tale da poter teoricamente influenzare l'intero paese. Durante questi quattro anni, si è assistito a una diminuzione significativa di diversi indicatori negativi, tra cui omicidi, stupri, aggressioni, rapine, morti per droga, incidenti stradali e mortalità infantile.

Un caso specifico: l'Analisi Scientifica condotta nella Meditazione per la guerra in Libano

Per capire meglio cosa c'è dietro uno studio scientifico sulla meditazione collettiva prendiamo come riferimento il già citato episodio della guerra in Libano ed il relativo report che ne analizza i dati, ovvero: J. Davies, C. N. Alexander: *Alleviating Political Violence through Reducing Collective Tension: Impact Assessment Analyses of the Lebanon War, 2005*

L'obiettivo di questo studio era quello di valutare l'impatto della pratica collettiva del programma TM-Sidhi, una tecnica di meditazione avanzata, sugli eventi della guerra in Libano. Le informazioni raccolte servivano a capire se la pratica collettiva della meditazione trascendentale e del programma TM-Sidhi potesse avere un impatto positivo sulla pace, in questo caso specifico sulla guerra in Libano. In pratica, i ricercatori hanno voluto vedere se la meditazione di gruppo, creando una sorta di "campo di coerenza" nella coscienza collettiva, potesse portare ad una riduzione del conflitto e ad un aumento della cooperazione tra le parti in guerra.

Per fare questo, hanno dovuto prima di tutto creare un database che descrivesse gli eventi della guerra in Libano giorno per giorno. Non essendoci database già pronti, hanno dovuto costruirlo da zero. Hanno quindi raccolto informazioni da varie fonti di notizie internazionali e libanesi, come il New York Times, il Washington Post e il Foreign Broadcast Information Service, che traduceva notiziari radiotelevisivi libanesi e dei paesi vicini.

Un esperto libanese, che non conosceva lo scopo dello studio né le tecniche di meditazione, ha poi analizzato tutte queste notizie e codificato ogni evento rilevante per la guerra. Ogni evento, che poteva essere uno scontro a fuoco, un attentato, un

incontro diplomatico, ecc., veniva classificato in base alla sua data, al luogo, agli attori coinvolti, al numero di vittime e al suo livello di cooperazione o conflitto secondo le *scale di Rasler*. Queste scale, create appositamente per questo tipo di analisi, permettevano di misurare l'intensità del conflitto e della cooperazione in modo oggettivo.

In parallelo, i ricercatori hanno organizzato diversi "World Peace Assemblies" in varie parti del mondo, dove gruppi di persone praticavano la meditazione trascendentale e il programma TM-Sidhi. La dimensione di questi gruppi e la loro vicinanza al Libano sono state calcolate in base a una formula che, secondo la teoria, avrebbe dovuto garantire un impatto misurabile sulla guerra *.

Mettendo insieme i dati del database con le date degli assembramenti, i ricercatori hanno potuto analizzare se c'era una correlazione tra i periodi di meditazione collettiva e i cambiamenti nel livello di conflitto e cooperazione in Libano. L'obiettivo era dimostrare che, anche se i meditatori erano lontani dal teatro di guerra e non interagivano direttamente con le parti in conflitto, la loro pratica poteva avere un impatto positivo sulla situazione, riducendo la violenza e promuovendo la pace.

(*) Nota per i più curiosi: per determinare il numero minimo di persone necessarie per praticare la TM-Sidhi collettivamente e avere un impatto positivo sulla popolazione libanese, le fonti utilizzano la formula (già accennata nel paragrafo precedente) secondo la quale la dimensione minima del gruppo (n) è data dalla radice quadrata dell'1% della popolazione influenzata. In questo caso, la popolazione influenzata non era limitata alla popolazione del Libano, ma includeva anche le persone che praticavano la Meditazione Trascendentale (TM) individualmente in Libano e la popolazione di eventuali aree limitrofe che rientravano nel raggio d'azione dell'assemblea.

Nello studio, la popolazione del Libano nel 1983 era stimata a 3.300.000 persone. A questo numero, si aggiungevano circa 2.000 libanesi che praticavano la TM individualmente. Per semplificare il calcolo, supponiamo che l'assemblea di TM-Sidhi era situata in modo tale da influenzare solo il Libano e non le aree circostanti.

In questo scenario, la dimensione minima del gruppo era:

$$n = \sqrt{(0,01 * (3.300.000 + 100 * 2.000))} \quad n = \sqrt{(35.000)} \quad n \approx 187$$

Pertanto, secondo la formula utilizzata nelle fonti, sarebbero state necessarie circa 187 persone che praticavano la TM-Sidhi collettivamente per avere un impatto positivo sulla popolazione libanese.

È importante sottolineare che questa formula è un'approssimazione e che l'effettivo impatto di un'assemblea di TM-Sidhi può variare in base a diversi fattori, come la posizione geografica del gruppo, la durata dell'assemblea e il livello di coerenza dei partecipanti. Le fonti sottolineano che l'influenza della TM-Sidhi si propaga attraverso la coscienza collettiva, che è localizzata principalmente all'interno dei confini comunitari. Pertanto,

un'assemblea situata in un paese vicino al Libano potrebbe avere un impatto maggiore rispetto a un'assemblea situata in un paese più distante, anche se il numero di partecipanti è lo stesso.

Eventi di Meditazione Collettiva nel Mondo per il cambiamento Sociale e Spirituale

Gli eventi di meditazione collettiva rappresentano uno strumento potente per promuovere cambiamenti sociali e spirituali, unendo persone con intenti comuni e trasformando il dolore in energia positiva. Questi incontri variano da semplici sessioni di meditazione a festival di grande portata, caratterizzati da un'atmosfera di connessione e condivisione. Durante queste pratiche, i partecipanti sono invitati a lasciare da parte le preoccupazioni individuali per concentrarsi su obiettivi collettivi, favorendo un senso di comunità.

Un esempio emblematico è rappresentato dai raduni per la giustizia sociale negli Stati Uniti, storicamente legati ai movimenti per i diritti civili, dove la meditazione ha spesso accompagnato momenti di riflessione profonda e attivismo. Questi eventi si svolgono frequentemente in spazi pubblici, come parchi e piazze, creando un significato simbolico legato alla lotta per i diritti umani e alla visibilità delle ingiustizie sociali.

All'inizio delle sessioni, momenti di condivisione permettono ai partecipanti di esprimere le proprie esperienze rispetto alle ingiustizie sociali, favorendo la connessione tra loro e preparando il terreno per la meditazione vera e propria. Le pratiche possono includere respirazione profonda, visualizzazioni guidate e elementi artistici come il canto o la danza.

Eventi come le Giornate Internazionali per la Pace vedono organizzazioni promuovere meditazioni collettive in tutto il mondo, creando atmosfere di tranquillità e connessione con la natura. Questi incontri spesso includono workshop tematici e conferenze guidate da esperti e leader spirituali, offrendo opportunità educative che collegano pratiche spirituali a temi sociali urgenti.

Manifestazioni come il *"Philadelphia Interfaith Walk for Peace and Reconciliation"* favoriscono il dialogo interreligioso attraverso pratiche meditative, offrendo un'opportunità per persone di diverse fedi di unirsi in un cammino comune verso la pace. Questi eventi non solo incoraggiano la comprensione reciproca, ma promuovono anche un impegno attivo verso la giustizia sociale e la riconciliazione.

In contesti post-conflitto, come in Ruanda, eventi di meditazione collettiva sono stati fondamentali per promuovere la riconciliazione tra gruppi divisi. Durante manifestazioni come il "*Pride Month*", si organizzano eventi che utilizzano la meditazione per costruire comunità più coese e accoglienti, celebrando le differenze culturali e promuovendo l'uguaglianza.

Tra gli eventi recenti più significativi, il *World Culture Festival 2016* a Nuova Delhi ha visto la partecipazione di oltre 3,5 milioni di persone in meditazioni per promuovere la pace mondiale. Altre iniziative, come quelle per la salute mentale a Denver o eventi condotti da Sadhguru a Milano, hanno riunito migliaia di partecipanti per riflettere sul benessere collettivo. Altri eventi ancora sono promossi da associazioni quali la "*Dances of Universal Peace International*", il *Peace Corps*", la "*World Dance Alliance*", solo per citarne alcuni.

Maharishi Mahesh Yogi e la Pace nel Mondo

Può essere interessante, a questo punto, soffermarsi su alcune considerazioni che Maharishi Mahesh Yogi, il fondatore della MT, fa a proposito del problema della pace nel mondo (da "*La Scienza dell'Essere e l'Arte di Vivere*", Astrolabio-Ubaldini 1970, cap 12) un problema che, secondo le sue parole, può essere risolto solo raggiungendo uno stato di "coscienza divina" o "coscienza di Dio". La vera pace, prosegue lo Yogi, non si ottiene con la semplice assenza di attività o con il silenzio mentale, che producono solo una pace superficiale e temporanea. Infatti, "la pace ottenuta svuotando la mente di ogni pensiero e tenendola sospesa è dovuta soltanto alla mancanza di pressione del pensiero". Maharishi critica le pratiche che mirano a "rendere silenziosa la mente" perché, a suo avviso, rendono la mente passiva e "come spenta". La vera soluzione sta nel "condurre la mente cosciente agli stati sottili del pensiero e infine, trascenderne lo stato più sottile e arrivare allo stato effettivo dell'Essere". La chiave per raggiungere questo stato è la "coscienza di beatitudine". La beatitudine, infatti, è la base della sicurezza di sé e dell'appagamento, elementi indispensabili per raggiungere una pace duratura.

Lo Yogi sottolinea poi l'interconnessione tra l'individuo e il cosmo, affermando che "ogni individuo influenza l'intero cosmo con ogni pensiero, parola ed azione". Di conseguenza, chi sperimenta la beatitudine irradia pace, mentre chi è in preda all'inquietudine e all'infelicità genera negatività che contribuiscono a "calamità collettive".

A supporto di questa tesi, il testo cita gli antichi medici indiani Charak e Shrusht, i quali sostenevano che il comportamento umano influenza l'equilibrio della natura. Quando le persone agiscono in modo ingiusto, l'atmosfera si carica di vibrazioni negative, causando disastri e sofferenze.

Per questo motivo, risolvere i conflitti internazionali senza affrontare la radice del problema, ovvero la mancanza di pace interiore degli individui, è un'impresa destinata a fallire. Gli sforzi delle Nazioni Unite, sebbene lodevoli, "sfiorano appena il problema della pace mondiale" perché si concentrano su soluzioni esterne e superficiali, come lo sviluppo delle relazioni culturali tra le nazioni.

Lo Yogi conclude con un appello ai leader mondiali affinché promuovano la meditazione come mezzo per raggiungere la beatitudine interiore e costruire una pace duratura. Solo così si potrà creare un mondo migliore per le generazioni future, un mondo permeato da "amore, simpatia, gentilezza, gratitudine e stima reciproca"

Capitolo 2

Il Tango Argentino: una Danza Meditativa terapeutica

Il tango argentino si configura come una pratica unica di danza meditativa, in grado di connettere corpo, mente e anima in un'esperienza profonda di consapevolezza. La sua essenza risiede nella connessione intima tra i partner, dove l'abbraccio trascende il semplice gesto, diventando un autentico dialogo emotivo. In questo contesto, ogni movimento richiede attenzione e sensibilità reciproca, invitando i danzatori a essere completamente presenti e ad ascoltare le sfumature emotive dell'altro. La respirazione gioca un ruolo cruciale in questo processo, fungendo da ancoraggio che facilita la connessione tra corpo e mente. Un respiro consapevole e sincronizzato permette di entrare in risonanza con il partner, approfondendo l'esperienza condivisa. Questo focus sul momento presente consente una totale immersione nella danza, creando un'atmosfera in cui il mondo esterno svanisce, lasciando spazio solo per la connessione e l'espressione. In questo modo, il tango non è solo un ballo, ma una forma di meditazione in movimento, dove ogni passo è un'opportunità per esplorare e coltivare la consapevolezza.

La musica del tango, intrisa di passione e malinconia, gioca poi un ruolo cruciale nel facilitare questa esperienza. Durante una "*tanda*", i ballerini apprendono a leggere il ritmo non solo attraverso il corpo, ma anche tramite l'intuizione emotiva, trasformando ogni danza in un viaggio personale condiviso. L'improvvisazione è fondamentale: i ballerini si lasciano guidare dalla musica e dalle emozioni del momento, permettendo alla danza di diventare un atto di esplorazione interiore. In questo senso, il tango argentino e la danza meditativa condividono l'intento di coinvolgere profondamente corpo, mente e anima, favorendo un'espressione autentica di sé.

Questa esperienza meditativa trova una sua espressione concreta nella *TangoTerapia*, un approccio olistico che integra gli elementi della danza tango per migliorare il benessere fisico e psicologico. La *TangoTerapia* offre uno spazio sicuro in cui i partecipanti possono esplorare e esprimere emozioni spesso represses, contribuendo al rafforzamento delle relazioni interpersonali e alla crescita personale. Grazie alla sua natura inclusiva, essa non solo promuove la consapevolezza corporea, ma crea anche un senso di comunità, favorendo l'interazione e il supporto reciproco tra i partecipanti.

Negli ultimi anni, il tango ha guadagnato crescente attenzione anche nel campo della ricerca medica. Numerosi studi (vedi Bibliografia) hanno dimostrato come esso possa contribuire significativamente alla salute cardiovascolare, migliorando la

circolazione e riducendo la pressione sanguigna grazie alla sua natura di attività fisica moderata. Inoltre, il tango aiuta a sviluppare la mobilità, la flessibilità e la coordinazione, risultando particolarmente vantaggioso per le persone anziane, poiché può ridurre il rischio di cadute. È stato anche osservato che il tango può supportare pazienti affetti da malattie neurodegenerative.

I benefici del tango si estendono inoltre alla sfera psicologica: ballare tango può diminuire sintomi di ansia e depressione, grazie all'aspetto sociale e alla connessione interpersonale che promuove. La pratica del tango stimola anche le funzioni cognitive, aiutando le persone anziane a mantenere attiva la memoria e la concentrazione.

Un Viaggio di Consapevolezza e Connessione attraverso il Tango

Mentre il tango tradizionale nelle milonghe è caratterizzato da un codice sociale e da dinamiche relazionali ben definite, il tango meditativo si concentra sull'intenzione e sulla presenza. La differenza fondamentale risiede nell'approccio con cui si vive la danza. Le *tande*, pur mantenendo la loro struttura musicale e temporale, vengono arricchite da una preparazione interiore che consente ai danzatori di nello stato meditativo, creando l'ambiente di condivisione e crescita personale.

Nel tango meditativo, il raccoglimento prima della serata, o tra le *tande*, diventa un momento cruciale. Questo può avvenire attraverso diverse tecniche di meditazione che i partecipanti possono adottare e adattare, da pratiche come la meditazione trascendentale, lo zen, il tantra yoga, fino a forme di danza estatiche o meditazioni dinamiche. L'importante è che ognuno possa trovare un metodo che risuoni con la propria esperienza, creando uno spazio di introspezione che favorisca la connessione con gli altri e con se stessi.

Un aspetto fondamentale di questo approccio è l'intenzione con cui si balla. Non si tratta solo di eseguire passi e movimenti, ma di "vestire" la danza di una pratica meditativa. Ciò implica un'attenzione particolare alla presenza e all'energia che ogni danzatore porta nella sala, trasformando ogni movimento in un atto di consapevolezza. Un passo importante in questo processo è l'introduzione della meditazione in camminata, una pratica che non solo è accessibile ai principianti, ma che si integra perfettamente con il tango, stabilendo un legame profondo tra movimento e consapevolezza.

Questi concetti sono ben espressi, ad esempio, da Chan Park nel suo libro *“Tango Zen: Walking the Path of the Heart”*, dove l'autore mutua dallo Zen alcune idee e ne riporta il significato nel tango, come l'atteggiamento mentale corretto, il “danzare qui ed ora”, il “lasciar andare”, il rilascio dell'ego, l'esplorare la natura del Buddha, i “2 corpi 4 gambe e 1 cuore”, la musica, la pratica, la fiducia e l'assenza di coscienza sensuale, l'esperienza e l'entanglement.

Nel contesto delle "Milonghe di Luce", la dimensione meditativa diventa un collante tra i partecipanti, che possono anche scegliere di ballare da soli o in piccoli gruppi, arricchendo ulteriormente l'esperienza. Ogni scelta, ogni movimento, diventa così un'opportunità di esplorazione personale e collettiva, consentendo di abbracciare la danza non solo come espressione artistica, ma anche come pratica di crescita spirituale.

In definitiva, il tango meditativo offre una nuova chiave di lettura per vivere la danza, trasformando il ballo in un viaggio interiore in cui l'intenzione, la consapevolezza e il rispetto per il momento presente si intrecciano in modo profondo, creando un'atmosfera di armonia e unità tra i danzatori.

Due Corpi, Un Cuore: La Potenza Collettiva del Tango Meditativo

Nel tango, la meditazione si arricchisce attraverso la dinamica tra il leader e il follower, creando un'esperienza di connessione e sinergia che supera la semplice pratica individuale. Nell'abbraccio tanghero, le quattro gambe diventano due, i cuori si uniscono in un'unica pulsazione e le menti si allineano in una dimensione comune. A differenza della meditazione di gruppo tradizionale, dove l'attenzione è spesso divisa tra i singoli partecipanti, nel tango entrambi i partner si immergono in un flusso continuo di comunicazione non verbale, instaurando un legame profondo che trascende le parole e facilita un'armonia collettiva unica. Ogni movimento del leader viene interpretato e risposto dal follower, dando vita a una danza che è simultaneamente individuale e collettiva, dove l'entità che medita "raddoppia", amplificando il potere trasformativo di quest'arte meditativa.

Questa interazione dinamica non solo amplifica la consapevolezza di ciascun danzatore, ma genera anche un'energia condivisa che è altamente “contagiosa”. La meditazione nel tango diventa così un'esperienza potente, grazie alla connessione emotiva e fisica tra i partner, elevando il senso di unità. In contesti di gruppo, l'efficacia del tango come tecnica meditativa si fa ancora più evidente. Mentre nelle pratiche di meditazione tradizionale i partecipanti possono rimanere isolati nelle

loro esperienze, nel tango la presenza dell'altro crea un supporto emotivo e una vulnerabilità che incoraggia l'apertura e la coesione. Ogni coppia che danza contribuisce a un'atmosfera di energia condivisa, amplificando ulteriormente gli effetti benefici e trasformativi della meditazione collettiva.

Questa sinergia tra leader e follower, unita all'energia di un gruppo di danzatori, rende il tango particolarmente adatto a promuovere la meditazione collettiva. La vibrazione creata da più coppie in movimento non solo favorisce l'unione e l'armonia, ma può anche generare un impatto trasformativo significativo, sia a livello personale che sociale. Nel tango, dunque, l'entità che medita è plurale; il "due che diventa uno" permette una fusione di energie che amplifica il potere di ogni singolo ballerino. La danza diventa così un potente strumento per la trasformazione collettiva, celebrando non solo la bellezza dell'arte, ma anche la profonda connessione umana. La potenza di questa connessione reciproca offre a tutti i danzatori l'opportunità di esplorare la propria interiorità in modo significativo, rendendo il tango una forma unica di meditazione condivisa e un percorso di crescita personale e comunitaria.

Danzare il Bene: Meditazione e Intenzioni attraverso il Tango

In questo paragrafo esamineremo come il tango possa servire come strumento potente per veicolare intenzioni globali, quali la pace, la giustizia sociale, la guarigione collettiva, i diritti umani, la povertà, le diversità, le violenze, l'equità economica, la sostenibilità ambientale ecc. La danza, grazie alla sua natura intrinsecamente connettiva, ha la capacità di amplificare messaggi e valori che trascendono l'individuo, diventando un vero veicolo di cambiamento sociale e spirituale.

Con la sua intensa carica emotiva e la profonda connessione tra i danzatori, il tango si configura come un mezzo straordinario per esprimere intenti condivisi. Questo fenomeno, come si è visto, non si manifesta solo a livello individuale, ma si potenzia in un contesto collettivo, dove la sinergia tra i partecipanti diventa un motore di trasformazione. Qui, l'intenzione individuale di ogni ballerino si intreccia con quella del partner e del gruppo, creando un tessuto energetico comune che arricchisce l'esperienza.

L'intenzionalità riveste un ruolo cruciale nella meditazione "tanghèra". Ogni ballerino porta con sé desideri e sogni; quando si unisce a un gruppo con un obiettivo comune—che sia la ricerca della pace, la celebrazione della vita o la

guarigione collettiva—queste intenzioni si fondono, generando una potente energia collettiva. La danza diventa così una manifestazione fisica di tali intenti, traducendo emozioni spesso difficili da esprimere a parole.

Le armonie e i ritmi delle musiche di tango non solo accompagnano i movimenti, ma li guidano, amplificando le emozioni e facilitando l'espressione delle intenzioni comuni.

Quando un gruppo di danzatori si riunisce per ballare, si crea uno spazio sacro, un luogo protetto dove è possibile esprimere vulnerabilità e autenticità. Questo ambiente è caratterizzato da accettazione e rispetto, dove ogni partecipante è incoraggiato a essere autentico e vulnerabile. La vulnerabilità diventa una risorsa preziosa, poiché consente di esplorare emozioni spesso inesprese e di connettersi genuinamente con gli altri. In questa dimensione ogni partecipante è incoraggiato a lasciarsi andare, permettendo alla propria energia di fondersi con quella del gruppo, trasformando la danza in un atto di fiducia e connessione.

La sinergia che emerge durante la danza diventa così palpabile. Ogni movimento si trasforma in un dialogo, una comunicazione non verbale tra i due danzatori, che si rispondono l'uno all'altro, amplificando l'intenzione condivisa. Questo flusso energetico arricchisce l'esperienza individuale, creando un legame profondo tra i partner. Quando si cambia coppia, il momento di scambio diventa un'opportunità per integrare diverse energie e intenzioni, permettendo ai partecipanti di percepire come le loro aspirazioni personali si intreccino con quelle degli altri.

Durante un evento di tango meditativo, le intenzioni possono manifestarsi in diversi modi, esprimendosi attraverso movimenti che riflettono, in modo sempre soggettivo, il tema centrale della serata. Questa varietà di espressioni fisiche arricchisce il tessuto emotivo dell'evento, trasformando ogni danza in un'opportunità per trasmettere messaggi di speranza e cambiamento.

Evidenze Scientifiche e Tango: Una Nuova Frontiera nella Ricerca sulla Coscienza Collettiva

Non essendo ancora presenti studi che avvalorano l'ipotesi del tango come tecnica meditativa per guidare eventi di meditazione collettiva, cercheremo di evidenziare le similitudini con la Meditazione Trascendentale (MT), frequentemente utilizzata nelle pubblicazioni scientifiche, incluso lo studio che ci apprestiamo a descrivere, per fornire un approccio più rigoroso a questi temi.

L'evento di cui parleremo ha visto riunirsi tre grandi gruppi di praticanti: a Fairfield, Iowa (USA), dal 27 dicembre 1983 al 6 gennaio 1984; all'Aia, nei Paesi Bassi, dal 28 dicembre 1984 al 6 gennaio 1985; e a Washington, D.C. (USA), dal 9 al 17 luglio 1985, per meditare su conflitti e terrorismo internazionale.

Questo evento è descritto in "*Preventing Terrorism and International Conflict: Effects of Large Assemblies of Participants in the Transcendental Meditation and TM-Sidhi Programs*" di David W. Orme-Johnson, Michael C. Dillbeck e Charles N. Alexander (Routledge, 2004). Prima discuteremo sinteticamente i risultati dello studio e poi valuteremo se gli stessi risultati avrebbero potuti essere raggiunti attraverso l'approccio del tango meditativo anziché quello della MT.

Per analizzare l'impatto sul conflitto internazionale, i ricercatori hanno esaminato articoli del New York Times e del London Times, utilizzando una scala per misurare la gravità dei conflitti, basata su eventi negativi come ostilità verbali, scontri armati e guerre. I risultati mostrano una riduzione significativa del conflitto internazionale durante le assemblee: nel caso dell'assemblea nello Iowa, si è registrata una riduzione del 36,4%; in Olanda, del 24,05%; e a Washington, del 34,9%. Per studiare l'effetto sul terrorismo internazionale, i ricercatori hanno utilizzato un database della Rand Corporation, analizzando il numero totale di vittime (morti e feriti) come misura del terrorismo. È emerso che ci sono state diminuzioni del 72% degli atti di terrorismo internazionale a partire da cinque giorni dopo l'inizio delle assemblee.

Il lavoro citato si concentra sul concetto di *coscienza collettiva* (del quale abbiamo accennato nel precedente capitolo) e su come i programmi di Meditazione Trascendentale e TM-Sidhi possano influenzarla per promuovere la pace nel mondo. Prima di entrare nei dettagli e proporre un'analogia con il tango meditativo, è essenziale definire la coscienza collettiva. In termini semplici, essa rappresenta la totalità delle coscienze individuali all'interno di una società che crea un campo di interconnessione che influisce sul benessere e sulla qualità della vita dell'intera popolazione. Lo studio suggerisce che i programmi MT e TM-Sidhi, attraverso la meditazione, consentono di accedere a un livello profondo di coscienza pura, identificato come il *campo unificato* delle leggi naturali, fonte di ordine e armonia nell'universo. Questo campo unificato può essere paragonato alla matrice universale di tutte le leggi della natura, concetto presente nella fisica teorica e nella teoria del tutto, che mira a unificare le forze fondamentali della natura. La coscienza collettiva, invece, emerge dalle interazioni e dalla qualità della coscienza dei singoli membri di una società, immaginabile come un campo energetico che permea la società e influenza i pensieri, i sentimenti e i comportamenti collettivi.

Secondo lo studio, la pratica della MT e del TM-Sidhi permette di accedere a questo campo unificato, sperimentando uno stato di coscienza pura e trascendente. Quando un numero significativo di individui pratica queste tecniche, si genera un effetto di coerenza che si espande, influenzando positivamente la coscienza collettiva e promuovendo un clima di pace e armonia a livello globale. L'influenza di questo gruppo coeso è proporzionale al quadrato del numero dei partecipanti, secondo i principi della teoria. Pertanto, la pratica della MT e del TM-Sidhi può fungere da ponte tra il campo unificato (la fonte) e la coscienza collettiva (il campo sociale), promuovendo un'onda di coerenza che si propaga dalla dimensione individuale a quella collettiva.

Fatta questa premessa, ci chiediamo in che modo il tango o altre forme di danza meditativa possano riflettere questi stessi principi cardine definiti in ambito MT, avvalorando la validità dello studio e di altri simili. La risposta è semplice: chi danza il tango sa che è possibile sperimentare uno stato di coscienza profonda, in cui le tensioni quotidiane svaniscono e si riscopre una connessione intima con se stessi, con il partner e con gli altri. Questo stato, tanto più profondo quanto più si è radicati nel concetto di unità fondamentale dell'Universo, può essere paragonato all'esperienza di entrare nel campo unificato, in cui la coppia danza in sintonia con il tutto. Inoltre, la milonga può già rappresentare una forma di coscienza collettiva, in cui l'energia del gruppo contribuisce a creare un effetto moltiplicativo: dall'unità della coppia si espande un senso di coesione all'intera comunità presente, estendendosi a domino sulla società. Così, anche se spiegato in termini semplici, il tango meditativo potrebbe fungere da ponte tra campo unificato e coscienza collettiva, rendendo potenzialmente validi i risultati ottenuti da questo e altri studi anche negli incontri di "Milonghe di Luce".

Capitolo 3

Dalle Milonghe tradizionali alle “Milonghe di Luce”

Quando si crea un ambiente propizio per la meditazione collettiva, le tradizionali milonghe possono trasformarsi in vere e proprie "Milonghe di Luce". Questi eventi speciali offrono un'opportunità unica per integrare la danza e la meditazione, in cui il tango diventa un veicolo di connessione profonda.

Oltre l'approccio completo che descriveremo nel prossimo paragrafo, esistono due percorsi principali per partecipare a questa esperienza: da un lato, coloro che sono già ballerini di tango possono ampliare la loro pratica acquisendo esperienza nelle tecniche meditative; dall'altro, chi ha già intrapreso un percorso meditativo può cercare di "vestire" la propria pratica con l'espressività del tango.

Per coloro che già ballano tango, l'approccio meditativo potrebbe implicare un'attenzione rinnovata durante tutta la danza. Ogni passo e ogni movimento che già si conosce dovrebbe trasformarsi in un'esperienza di profondo ascolto e di reale connessione reciproca. Imparare a essere “presenti”, così come insegna la meditazione, a gustare ogni istante e a sintonizzarsi con le emozioni altrui, è necessario per arricchire non solo la propria pratica, ma anche l'intera esperienza collettiva. In questo modo la milonga può diventare davvero un luogo di armonia, dove l'energia condivisa amplifica l'intento di creare uno spazio di pace e serenità.

D'altra parte, per coloro che hanno già fatto un percorso meditativo, il tango offre un modo coinvolgente per esprimere e manifestare le proprie intenzioni. Questa comunità di meditatori può scoprire nel tango una forma di espressione fisica che facilita la trasmissione di emozioni e valori esplorati durante la meditazione. Vestire la meditazione di tango significa portare nella danza la consapevolezza e l'intenzionalità apprese, trasformando ogni tanda in un rituale di connessione e guarigione collettiva.

In tutti i casi, però, sia che si provenga da un'esperienza di solo tango, sia che si provenga da un percorso meditativo, o che si siano studiate entrambe le cose separatamente, è fondamentale essere introdotti ad un cammino interdisciplinare che integri gli elementi necessari a formare un buon meditatore nel tango. Per la mia visione di progetto “Milonghe di Luce” l'accesso a questi luoghi dovrebbe essere “tutelato” e, dunque, “dimostrato” dal singolo partecipante. L'organizzatore dell'evento dovrebbe essere, a mio avviso, la figura responsabile a garantire che gli accessi a questi luoghi non siano consentiti a chi vorrebbe partecipare perché, semplicemente, “balla tango e ha, in qualche modo, delle esperienze di

meditazione". Il discorso formazione infatti, sia che si parta da zero, sia che si debba soltanto integrare, ritengo sia la fase più delicata ed importante dell'intero progetto.

Il progetto "Milonghe di Luce": un possibile approccio

Il percorso formativo da zero che prepara alla meditazione di gruppo attraverso il tango lo concepisco, personalmente, come un viaggio esperienziale completo che unisce danza e consapevolezza, mirato a formare meditatori collettivi pronti a contribuire al benessere globale.

Sin dall'inizio, a mio avviso, è fondamentale integrare pratiche di consapevolezza corporea, come yoga dolce e esercizi di respirazione consapevole. Questi strumenti permettono ai partecipanti di sintonizzarsi con le proprie sensazioni fisiche, creando una base solida per l'esperienza meditativa. A questo si aggiungono le basi della meditazione, utilizzando, ad esempio tecniche di mindfulness e rilassamento profondo (o qualsiasi altra tecnica che si ritenga valida) per preparare ciascun partecipante a vivere l'esperienza in modo significativo.

Dopo aver stabilito queste fondamenta, il focus si potrebbe spostare su forme di danza meditativa accessibili, come la danza libera e la danza circolare o altre citate nel primo capitolo. Queste pratiche incoraggiano l'espressione corporea e favoriscono l'interazione sociale, creando un ambiente di condivisione e connessione emotiva, senza la pressione di apprendere tecniche complesse.

Un primo step importante dovrebbe essere, ritengo, la meditazione di gruppo "interna", che consente ai partecipanti di concentrarsi sul gruppo stesso mentre danzano, instaurando un senso di coesione e unità. Questo aiuta a sintonizzarsi con le emozioni condivise e a creare un'atmosfera di sostegno reciproco.

L'integrazione col tango avverrebbe gradualmente, con sessioni dedicate all'apprendimento delle basi della danza, enfatizzando la comunicazione non verbale e il contatto tra i partner. Ogni movimento, a partire dalla "camminata", può in questo modo diventare un atto meditativo, dove i partecipanti danzano con intenzione, mantenendo la consapevolezza sul respiro e sulla connessione reciproca. Questo approccio creerebbe un dialogo energetico intensificando ulteriormente l'esperienza meditativa. In questa fase potrebbe risultare particolarmente utile un percorso propedeutico di TangoTerapia

Il culmine del percorso si raggiungerebbe, a questo punto, con le "Milonghe di Luce", eventi in cui si pratica la meditazione collettiva attraverso il tango. Durante

questi eventi, ogni partecipante è incoraggiato a esplorare la propria interiorità e contribuire al benessere sociale, creando un ambiente di sostegno e apertura verso il partner e verso l'intero gruppo.

Momenti di silenzio, di riflessione e gratitudine tra le danze (che potrebbero inserirsi come "cortine" di separazione fra "tande") permetterebbero di integrare le emozioni e le intenzioni emerse, trasformando l'evento in un'opportunità di crescita personale e collettiva. È fondamentale ribadire che l'intero percorso non è necessariamente orientato alla formazione di ballerini di tango specializzati, ma, piuttosto, alla creazione di bravi meditatori, capaci di sviluppare legami significativi e profondi.

Questo esempio di percorso formativo è flessibile e adattabile, consentendo a diversi insegnanti di contribuire con le proprie competenze e approcci, arricchendo ulteriormente l'esperienza dei partecipanti e promuovendo una visione globale di benessere e pace.

Milonghe di Luce: esempio di struttura di un evento

Di seguito provo a descrivere, per sommi capi, come potrebbe svolgersi un evento che, per sua natura, si presterebbe ad essere seguito dall'inizio alla fine evitando l'ingresso dei partecipanti a orari differenti.

Prima della serata si potrebbe dedicare del tempo alla meditazione formale, sedendosi in cerchio per concentrarsi sul respiro per poi praticare la meditazione in camminata, entrare in contatto con le sensazioni del corpo e riflettere su qualità come gentilezza, pazienza e determinazione. Questa preparazione mentale ed emotiva arricchirebbe senz'altro l'esperienza di danza.

Alla fine di questa fase una guida potrebbe introdurre la finalità della sessione spiegando l'importanza della meditazione per il tema scelto. Chiaramente l'intento della meditazione non deve essere necessariamente un tema sociale ma può anche riguardare situazioni più specifiche di aiuto a persone che ne hanno bisogno.

Durante una *tanda*, chi guida la danza si impegna a mantenere un contatto empatico con il partner, trasformando ogni passo in un atto meditativo. A seconda della tecnica meditativa scelta, l'attenzione potrebbe concentrarsi sul respiro piuttosto che sul battito del cuore o sulla comunicazione non verbale, permettendo ai ballerini di fluire insieme in un'esperienza che trascende la semplice tecnica. Ogni

movimento dovrebbe diventare un'espressione delle intenzioni collettive, creando un dialogo energetico di arricchimento per la pratica meditativa. Il ballerino, mentre danza, potrebbe concentrarsi sulle sensazioni fisiche, come il movimento dei muscoli e il contatto dei piedi con il pavimento. Se sorgono pensieri o emozioni difficili, potrebbe semplicemente osservarli senza giudizio, accogliendo ogni momento con gentilezza, indipendentemente dalle imperfezioni.

Al termine di ogni *tanda*, durante la *cortina*, si cambia il partner di ballo e una guida, dopo un ciclo musicale prestabilito o a fine serata, potrebbe incoraggiare i partecipanti a riunirsi in cerchi per condividere le emozioni e le intuizioni emerse dalla danza. Questi momenti di dialogo non solo facilitano l'elaborazione dell'esperienza, ma rinsaldano anche il legame emotivo tra i ballerini. È un'opportunità per praticare esercizi di respirazione consapevole o una breve meditazione silenziosa, dove si può rielaborare e integrare ciò che è stato vissuto. Dopo la danza, il ballerino dovrebbe avvertire l'esigenza, in modo naturale, di esprimere gratitudine per l'opportunità di aver danzato e riflettere su come la meditazione abbia influenzato i suoi movimenti, e le sue emozioni e se e come sia riuscito a contribuire all'intento benefico della serata.

Nelle Milonghe di Luce, inoltre, non ci dovrebbe essere mai il problema di non poter partecipare alla meditazione. Se non si riesce a formare la coppia per questioni numeriche dovrebbe essere sempre possibile danzare il tango da soli o anche in 3 in quanto la tecnica, lo ripetiamo, non dovrà avere un'importanza determinante. Resta ben inteso che chi ha un'esperienza di tango importante alle spalle e ritrovasse queste stesse caratteristiche anche nel partner di turno, può utilizzare tutti i movimenti che ritiene opportuno per esprimere le emozioni e le intenzioni dell'animo, ben sapendo però che l'arte che ne nascerebbe sarebbe frutto di una "nuova" e più elevata consapevolezza in grado di far emergere la sua bellezza più autentica e profonda.

La struttura così concepita non solo offrirebbe uno spazio per la riflessione personale, ma alimenterebbe il senso di comunità e connessione che caratterizza gli intenti benefici delle Milonghe di Luce. La danza diventerebbe così davvero un viaggio condiviso, una fusione di movimenti e consapevolezza culminante in un'esperienza collettiva di crescita e trasformazione.

Milonghe di Luce Interconnesse

Con l'avanzare della tecnologia, l'idea delle Milonghe di Luce può evolversi per abbracciare una dimensione interconnessa che trascende anche le barriere fisiche. Immaginiamo eventi di tango meditativo che, grazie a piattaforme digitali, possano collegare partecipanti da diverse città e nazioni, creando una rete globale di connessione e meditazione. Questa innovazione non solo amplierebbe il numero di partecipanti, ma arricchirebbe l'esperienza collettiva, permettendo a persone di diverse culture e background di unirsi anche visivamente in un unico intento comune.

Immaginiamo una serata in cui, simultaneamente, più Milonghe di Luce si svolgono in luoghi diversi, tutte connesse attraverso videochiamate in diretta. In questo scenario, dove i diversi dj condividono la stessa playlist di brani, i ballerini possono unirsi virtualmente dai rispettivi locali di ballo, condividendo l'energia del momento anche se fisicamente distanti e ascoltando un'unica guida che introduce l'intento della sessione e conduce la serata. L'energia condivisa, anche se mediata dalla tecnologia, creerebbe un senso di connessione davvero globale che non può essere replicato in altre forme di meditazione.

Pur essendo possibile condividere un intento comune senza necessità di un collegamento virtuale, ritengo che la meditazione collettiva attraverso videochiamate crei un'esperienza più intensa e immediata. Questo approccio non solo rende l'evento più 'palpabile' e 'sentito', ma consente anche di canalizzare gli intenti guidati da un'unica voce in tempo reale. Ascoltando tutti insieme e nello stesso momento le stesse musiche, si genera poi un'onda vibrazionale unica che amplifica l'energia del gruppo, favorendo una connessione ancora più profonda tra i partecipanti. Inoltre, grazie a questi collegamenti virtuali, anche chi, per motivi di salute, distanza o solitudine, non può partecipare fisicamente a una Milonga di Luce, ha l'opportunità di unirsi senza barriere. In questo modo, persone malate, con disabilità o residenti in località isolate possono connettersi e vivere insieme un'esperienza unica.

Al termine di ogni *tanda*, la tecnologia potrebbe favorire momenti di condivisione e dialogo che superano i confini locali, permettendo ai partecipanti di esprimere le loro emozioni e intuizioni in un contesto più ampliato e ricco di diversità.

In sostanza, dunque, questi eventi di tango meditativo (che potrebbero svolgersi in una varietà di contesti diversi, dalle "Milonghe di Luce" ai "Festival di Luce" alle "Maratone di Luce") non solo rappresentano una nuova frontiera per la meditazione di gruppo, ma celebrano anche il potere della danza come strumento di guarigione e connessione umana abbattendo qualunque confine o limite organizzativo.

Le Milonghe di Luce: un nuovo Paradigma Etico nel Tango

Le Milonghe di Luce si configurano come spazi distintivi all'interno del panorama del tango in quanto caratterizzate da un approccio relazionale e comportamentale che si discosta dalle milonghe tradizionali. In queste ultime, pur non esistendo regole scritte, si sviluppa un codice comportamentale non ufficiale che invita i ballerini a seguire certe convenzioni: dall'invito al ballo alle dinamiche di interazione, ogni partecipante è guidato da una serie di aspettative sociali. Ma non sempre, anzi, direi anche piuttosto spesso, queste convenzioni vengono rispettate.

Al contrario, le Milonghe di Luce nascono dall'incontro tra danza e meditazione, creando un contesto in cui i valori di rispetto e connessione autentica sono già interiorizzati dai partecipanti. Qui, l'atteggiamento verso gli altri non è dettato da una serie di norme da seguire, ma piuttosto da una consapevolezza collettiva che promuove l'inclusione. Non ci sono più situazioni in cui i danzatori selezionano solo le partner più abili o attraenti, semplicemente perché l'invito al ballo tipico delle milonghe tradizionali si trasforma in un gesto di apertura e disponibilità in cui ciascuno è incoraggiato a partecipare attivamente, senza poter escludere nessuno.

La visione di questi eventi non è quella di una competizione, ma di una celebrazione condivisa del movimento e dell'emozione. Le dinamiche sociali cambiano: non si osservano più gruppi isolati che si rifiutano di mescolarsi, né ballerini che si esibiscono per attirare l'attenzione. Invece, si crea un'atmosfera di sostegno reciproco, in cui ogni danzatore è invitato a esplorare la propria espressività in un contesto di accettazione e comprensione.

Questo approccio innovativo permette di trascendere le limitazioni delle milonghe tradizionali, promuovendo un'esperienza più profonda e significativa. Le "Milonghe di Luce" rappresentano, dunque, un esempio di come la danza possa diventare un potente strumento di connessione umana e trasformazione personale, in cui il rispetto e la consapevolezza collettiva sono valori intrinseci, rendendo l'esperienza del tango un viaggio condiviso verso il benessere e la crescita interiore.

Ma per mantenere la loro essenza di spazi di rispetto e connessione autentica, le Milonghe di Luce, necessiterebbero di una sorta di "statuto" che garantisca un ambiente sicuro e accogliente per tutti i partecipanti. Un elemento fondamentale, infatti, è l'accesso a queste milonghe, che dovrebbe essere subordinato a un processo di "accoglimento" attraverso il quale l'associazione che ospita l'evento possa validare, per così dire, il percorso formativo, parziale o integrale, dei ballerini. Questa struttura non solo garantirebbe che i partecipanti abbiano una base

condivisa di valori e principi etici, ma creerebbe anche un senso di comunità tra coloro che si sono impegnati ed hanno creduto in un'esperienza di crescita personale e collettiva.

Conclusioni

Viviamo un'epoca di profonda trasformazione spirituale, caratterizzata da una crescente consapevolezza collettiva. Sempre più persone si riuniscono per meditare e riflettere sul Bene Comune, cercando modi per contribuire a un mondo migliore. In questo contesto, le "Milonghe di Luce" potrebbero rappresentare eventi di potenziale grande significato.

Anche se affrontiamo tempi difficili, ci sono molte anime evolute e spirituali pronte a guidare questo cambiamento. È attraverso questo slancio, questa connessione tra individui consapevoli, che questo progetto potrebbe nascere.

E così, nel delicato intreccio dei passi e delle note, il tango potrebbe diventare un ponte di luce, dove ogni danza si unisce per tessere insieme il sogno di un'umanità rinnovata, in cui Amore e Bellezza aprono le porte a una nuova era di comprensione e armonia.

Note sull'Autore. Carlo Colajanni è un insegnante e ballerino di tango argentino. Tra le iniziative di "PercorsoTango" (www.percorsotango.com), scuola che dirige dal 2006, ha proposto seminari sulla storia e la musica del tango. È autore del saggio *"Tango. Guida tecnica ai fondamenti e analisi dei comportamenti emotivi nella danza"* (2012) e del romanzo *"Il Maestro di Tango. La leggerezza della profondità"* (2018)

Bibliografia

- Arya, N. Approaching peace through health with a critical eye. *Peace Rev.* (2019) 31:131–8. doi: 10.1080/10402659.2019.1667560
- Tillu, G, and Chaturvedi, S. G20 and traditional medicine global summit-milestones for traditional, complementary and integrative medicine. *J Ayurv Integ Med.* (2023) 14:100832. doi: 10.1016/j.jaim.2023.100832
- Samal, J . Fundamental tenets of epidemiology in Ayurveda and their contemporary relevance. *Ind J Health Sci Biomed Res.* (2016) 9:20–6. doi: 10.4103/2349-5006.183694
- David W. Orme-Johnson, Michael C. Dillbeck e Charles N. Alexander *Preventing Terrorism and International Conflict: Effects of Large Assemblies of Participants in the Transcendental Meditation and TM-Sidhi Programs"* (Routledge, 2004)
- Rosenthal, N . *Transcendence: Healing and transformation through Transcendental Meditation.* New York: Jeremy P. Tarcher/Penguin (2011).
- Orme-Johnson, D, Cavanaugh, K, Dillbeck, C, and Goodman, R. Field-effects of consciousness: a seventeen-year study of the effects of group practice of the Transcendental Meditation and TM-Sidhi programs on reducing National Stress in the United States. *World J Soc Sci.* (2022) 9:1–15. doi: 10.5430/wjss.v9n2p1
- Nash, J, and Newberg, A. An updated classification of meditation methods using principles of taxonomy and systematics. *Front Psychol.* (2023) 13:1062535. doi: 10.3389/fpsyg.2022.1062535
- Travis, F . On the neurobiology of meditation: comparison of three organizing strategies to investigate brain patterns during meditation practice. *Medicina (Kaunas).* (2020) 56:712. doi: 10.3390/medicina56120712
- Travis, F, and Shear, J. Focused attention, open monitoring and automatic self-transcending: categories to organize meditations from Vedic. *Budd Chin Tradit Consc Cogn.* (2010) 19:1110–8. doi: 10.1016/j.concog.2010.01.007
- Newberg, A . The neuroscientific study of spiritual practices. *Front Psychol.* (2014) 5:215. doi: 10.3389/fpsyg.2014.00215
- Newberg, A . *Neurotheology: How science can enlighten us about spirituality.* New York Chichester, West Sussex: Columbia University Press (2018).

- Orme-Johnson, D, and Barnes, V. Effects of the Transcendental Meditation technique on trait anxiety: a Meta-analysis of randomized controlled trials. *J Altern Complement Med.* (2014) 20:330–41. doi: 10.1089/acm.2013.0204
- Bandy, CL, Dillbeck, MC, Sezibera, V, Taljaard, L, Wilks, M, Shapiro, D, et al. Reduction of PTSD in south African university students using Transcendental Meditation practice. *Psychol Rep.* (2020) 123:725–40. doi: 10.1177/0033294119828036
- Schneider, RH, Marwaha, K, and Salerno, JW. Meditation in the prevention and treatment of cardiovascular disease: an evidence-based review In: *The principles and practice of yoga in cardiovascular medicine.* Singapore: Springer (2022)
- Egenes, T . *Maharishi Patanjali Yoga Sutra (translation).* Fairfield, Iowa: 1st World Publications (2010).
- Orme-Johnson, D, Alexander, C, Davies, J, Chander, H, and Larimore, W. International peace project: the effects of the maharishi Technology of the Unified Field. *J Confl Resolut.* (1988) 32:776–12. doi: 10.1177/0022002788032004009
- Orme-Johnson, DW, Alexander, CN, and Davies, JL. The effects of the maharishi Technology of the Unified Field: reply to a methodological critique. *J Confl Resolut.* (1990) 34:756–68. doi: 10.1177/0022002790034004009
- Davies, JL, and Alexander, CN. Alleviating political violence through reducing collective tension: impact assessment analysis of the Lebanon war. *J Soc Behav Pers.* (2005) 17:285–38. doi: 10.1177/2158244016637891
- Dillbeck, M, Banus, C, Polanzi, C, and Landrith, G III. Test of a field model of consciousness and social change: the Transcendental Meditation and TM-Sidhi program and decreased urban crime. *J Mind Behav.* (1988) 1:457–85.
- Roberts, L, Ahmed, I, Hall, S, and Davison, A. Intercessory prayer for the alleviation of ill health. *Cochrane Database Syst rev.* (2009) 2 doi: 10.1002/14651858.CD000368.pub3
- Brake, TM, and Razum, O. Prevention of war: a scoping review on primary preventive measures in public health. *Public Health Rev.* (2023) 44:1606201. doi: 10.3389/phrs.2023.1606201
- Park, Chan: Walking Dance Meditation, *Tango Zen House*, 2005
- Rosa Pinniger, Rhonda F Brown, Einar B Thorsteinsson, Patricia McKinley *Argentine tango dance compared to mindfulness meditation and a waiting-list*

control: a randomised trial for treating depression, PubMed (2012) doi: 10.1016/j.ctim.2012.07.003

- Lefebvre Sell, Naomi (2013). *dharmakaya: An investigation into the impact of mindful meditation on dancers' creative processes in a choreographic environment*. (Unpublished Doctoral thesis, Trinity Laban Conservatoire of Music and Dance/City University London)

- Sabine C. Koch et al. *Effects of Dance Movement Therapy and Dance on Health-Related Psychological Outcomes. A Meta-Analysis Update*, PubMed 2019

- F. Trossero, *Tangoterapia. Fundamentos, metodología, teoría y práctica*, Continente 2010

- Cynthia Quiroga Murcia, Stephan Bongard and Gunter Kreutz, *Emotional and Neurohumoral Responses to Dancing Tango Argentino: The Effects of Music and Partner Music and Medicine*: DOI: 10.1177/1943862109335064

- Giuseppe Rabini et al, *Tango and physiotherapy interventions in Parkinson's disease: a pilot study on efficacy outcomes on motor and cognitive skills*, Scientific Reports 2024

Blandy, L. M., Beevers, W. A., Fitzmaurice, K., and Morris, M. E. (2015). *Therapeutic argentine tango dancing for people with mild Parkinson's disease: a feasibility study*. Front Neurol. 6:122. doi: 10.3389/fneur.2015.00122

