



Frits Ahlefeldt

Психологічний аспект танго: мова емоцій

Актуальність.

У світі раціональності люди часто втрачають здатність глибоко відчувати. Аргентинське танго повертає до природності емоцій, до щирості тілесного діалогу.

Мета.

Показати танго як форму психологічної саморегуляції й розвитку емоційного інтелекту.

Основна частина.

Танго вимагає від партнерів усвідомленої присутності, вміння «читати» невербальні сигнали. Це розвиває емоційну уважність і довіру.

З психологічного погляду, танго знижує рівень тривоги, допомагає долати замкненість, формує позитивне ставлення до себе.

Танцювальна практика також сприяє соціальній адаптації, особливо в роботі з підлітками чи дорослими, які мають труднощі у спілкуванні.

Висновки.

Аргентинське танго — це не просто танець, а спосіб відновлення внутрішньої рівноваги, гармонії та довіри до світу.

Ключові слова: психологія танцю, емоції, танго, саморегуляція, комунікація