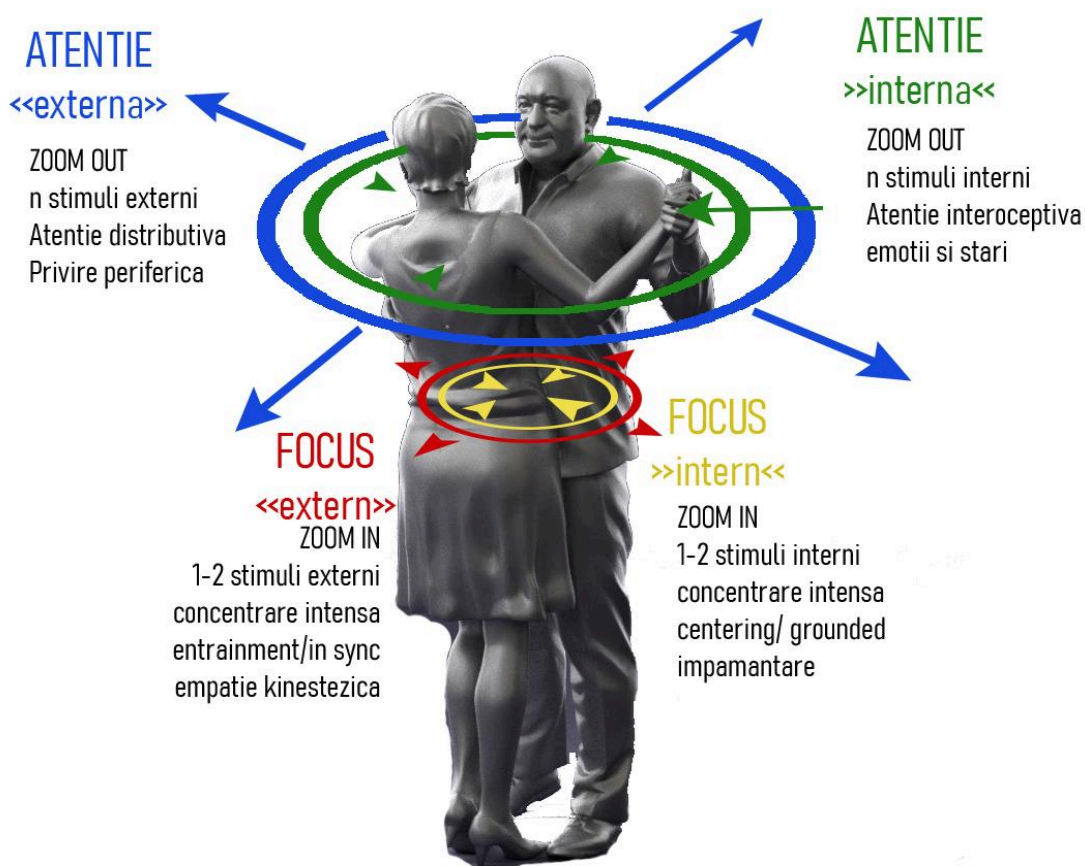


DanceCoaching

4 FOCUSURI ATENȚIONALE

Fii cu ochii în 4!



*"Felul în care îți concentrezi atenția este realitatea ta."
(Master Yoda)*

NOTAngoBENE:

În următoarele rânduri voi folosi termeni precum DansatorUL, PartenerUL și MaestruUL Interior. Ele desemnează Spiritul de Dansator, Spiritul de Partener și Spiritul de Maestru existente în fiecare, referindu-se atât la persoane de gen masculin, cât și la cele de gen feminin, indiferent de vârsta lor, experiența de dans proprie sau rolul în cuplu (leader/follower, invitat/ care invită). Astfel, fraze generale precum "un dansator frumos, elegant" se referă la conceptul de dansator, masculin și feminin, care are trăsături caracteristice de frumusețe și eleganță. Când contextul cere clarificări, mă voi referi la concepte separate, Dansator și Dansatoare, Maestru Interior și Maestra Interioară, reliefând specificitatea și complementartatea termenilor.

Pentru a nu ne pierde în traducere și folosi la maxim semnificațiile coerente prezente în rândurile care urmează, rog cititorii să accepte următoarele 3 premize:

(1) **termenii-etichetă sunt semne indicatoare/pointers, nu experiența lor:**

În cartea sa extraordinară "Arta invizibilă a actorului", Yoshi Oida are foarte multe sfaturi și povești despre cum să performezi ca actor și dansator. Referindu-se la teatrul Kabuki, el scrie:

"there is a gesture which indicates 'looking at the moon', where the actor points into the sky with his index finger. One actor, who was very talented, performed this gesture with grace and elegance. The audience thought: 'Oh, his movement is so beautiful!' They enjoyed the beauty of his performance, and the technical mastery he displayed.

Another actor made the same gesture, pointing at the moon. The audience didn't notice whether or not he moved elegantly; they simply saw the moon. I prefer this kind of actor: the one who shows the moon to the audience. The actor who can become invisible."

În același mod, cuvintele de dans sunt actori-invizibili care arată către experiența și starea lor profundă, imersivă.

(2) **fiecare experiență/ stare de dans este subiectivă, holistică, ecologică**, demnă de manifestare și respect, atât pentru dansator, cât și pentru partener/i și public; de ex. experiența proprie de a fi "un dansator frumos, elegant"/ "o dansatoare frumoasă, elegantă" nu poate fi redusă la simple cuvinte, criterii estetico-tehnice sau mecanisme reduționism-deterministe, indiferent cine evaluează experiența de dans (autoevaluare, evaluare profesor/ instructor de dans, coach, arbitru, critic de artă, juriu, parteneri, colegi, mediu de educație, comunitate locală sau extrinsă)

(3) **lumea de dans (interioară/ exterioară) a dansatorului se citește holografic**, simultan cu mintea, cu inima, cu corpul și cu intuiția, în Spiritul Dansului și Artei.

Dansatorul Sistemic și Contextul actual de Dans

Contextul actual de dans, fie național, fie internațional, urmează trendurile macroeconomice, transformând dansatorul într-un obiect de bun consum, prins într-un joc economic și cultural nevăzut, cu mize mari, bazat pe control și dezbinare, frică și ierarhie.

La o primă vedere, dansul social și performativ este în criză: performanța care ia locul bucuriei de a dansa, tehnica dogmatică mainstream care înăbușă autenticitatea personală, competiții care transformă camarazi de artă în dușmani de moarte, elevi pretențioși și frustrați care vor să se "ilumineze" peste noapte pentru a epata, ucenici care iau prea ușor și fără responsabilitate locul mentorilor lor fără a onora defel linia de transmisie orală, profesori de dans care vând egotic arta lor de dans și secretele primite doar elitelor loiale, cursuri de dans reduționiste și deterministe care nu pot explica fenomene de dans emergente în cuplu și cocreativitate, dar care frustrează elevii ce plătesc consistent, seminarii trivializate, fără esență, care se orientează fie pe plăcerea simplă a simțurilor externe, fie pe jargonul complex 'pour les connaisseurs', evenimente de dans care se organizează în principal pentru a crea și consolida alianțe și poli de putere, persoane cu bani și influență codependentă care cumpără maeștri de dans și le dictează curricula, colegi de dans care au făcut împreună primii pași și care nu se mai cunosc ulterior, când schimbă școlile, experiența, nivelul de dans, grupuri și comunități care excomunică dansatori, pe modelul medieval al inchiziției sau obligându-i să își compromită valorile pentru o apartenență falsă etc.

Cu toate acestea, nicicând nu a existat o oportunitate mai mare pentru Dansatori să crească și să strălucească! În acest fenomen complex de întretesere a intereselor macro ale școlilor de dans, politicilor, instituțiilor de dans cu interesele personale micro ale instructorilor și profesorilor de dans, dansatorul și elevul de dans par a avea cea mai mică putere.

În realitate, puterea de dans se află la SINGURUL MAESTRU DE DANS al dansatorului: Maestrul Interior/ Maestra Interioară. Este astfel imperios necesar ca DANSATORUL să își cultive potențialul propriu și talentele ascunse, să pășească în măreția sa, să își găsească frecvențele de creștere și radianță, să devină prezență puternică empatică și compasivă, care inspiră și invită la dans prin propriul model.

DanceCoaching-ul propus de Lucian se concentrează pe caracterul HOLISTIC, INTEGRAL, SACRU al Dansatorului. El pleacă de la ipoteza că:

Dansatorul este un SISTEM holistic, complex*, energetic-vibrațional, direct legat de un biocâmp cuantic conștient de tip fractal (parte întreg) de conștiință pură. Cuplul de dans este un metasistem sinergic, emergent, corelat (entangled), creativ cuantic, în topografia coregrafice 3D, 4D și 5D, portal de tip fractal micro-macro către stări coerente de conștiință.

Colecția de documente DanceCoaching este o serie de scrieri cu instrumente practice pentru dansatori, cu scopul de a-și atinge obiectivele de dans. Ele sunt sinteza Lucian Stan a anilor de experiență practică, studiul de dans, programe personale de formare, cercetare actuală, cu un singur gând: ca dansatorul să își descopere Maestrul Interior, implicit și succesul în dans, indiferent cum îl definește! Nu întâmplător, motto-ul Dance & Tango Coaching Lucian Stan este:

"Câte un vis de dans pe rând/ one dance dream at a time" www.stango.ro/dancecoaching

Bailar con corazon și Povestea celor 4 scaune

De multe ori, unii dansatori și elevi de dans își cedează puterea conștient, de bună voie, sau fără să realizeze. Neștiind regulile jocului de dans, necunoscându-și măreția interioară, ascultând exclusiv vocile interioare sabotoare și vocile exterioare super-critice, abținându-se să întrebe, să comunice, să vorbească din și pentru dansul lor, evitând să 'deranjeze', dorind să aparțină unui grup și să se integreze cu orice preț, dansatorii caută în exteriorul lor pe cineva care să le dea o soluție pentru problemele lor, o rețetă minune one-size-fits-all pentru un dans minunat și un succes rapid.

Unii dansatori își orientează dansul la nivel conștient, preconștient, subconștient, inconștient, după valori absolute sau relative, efemere sau permanente, clasice sau moderne, pentru ei sau pentru alții, fie juriu sau public. Unii caută perfecțiunea, rezultatele, cupele, medaliile, onorurile, glamour și blink-blink-ul, statutul, validarea, aprecierea, admirația, mândria, respectul interior și exterior (colegi, instructori, profesori, maeștri).

Unii dansatori aleg libertatea și creativitatea deplină de dans, personalizată și unică, riscând eliminarea din standardizarea acceptată, alții aleg exclusiv siguranța și estetica dogmatică, convențională, standardizată. Lucian consideră că ambele extreme nu aduc niciodată fericirea și împlinirea de dans, calea de mijloc și înțelegerea contextului de dans fiind o abordare mai echilibrată și armonioasă între agenții de dans implicați.

Mulți dansatori învață pe parcurs, într-un context paradoxal (o industrie bazată pe competiție, ierarhii și individualism, dar și o artă a armoniei și sinergiei în cuplul de dans, relației și partajării necondiționate cu sine și cu publicul) să își descopere puterea, să pună limite și să nu își compromită propriile valori, crez de dans, misiune, viziune artistică.

Mulți dansatori uită (sau nu știu) că Dansatorul este Spirit de Dans manifestat (instanță, monadă, diferențial divin), cu talente unice, cu liber arbitru, cu o conștiință deosebită, parte din Sursa creatoare de unde izvorăsc toate Artele, inclusiv Dansul. Dansatorul uită că are un potențial extraordinar nedescoperit și că poate schimba lumea dansului și dansatorilor cu care partajează dansul, mișcarea, emoțiile, pașii, îmbrățișările; că toate drumurile coregrafice din dans duc la parteneri și înapoi la sine însuși; că toată conexiunile din cuplul de dans și toate relațiile din dans sunt valori frumoase pe Marea Dansului și Oceanul Artei, simple frecvențe sincronizate fireasc, vibrații parte-întreg dintr-o singură mare vibrație numită simplu lubire/Amor și "bailar con corazon". Nu degeaba mulți Maeștri buni îți vor spune la Buenos Aires: "Ai corazon? Atunci știi deja să dansezi tango!"

Lucian a trăit o experiență transformatoare în 2010 cuprinsă în detaliu în "Povestea celor 4 Scaune", unde i s-a revelat **la cine este adevărata putere în dans**. Pe scurt, într-o zi, cu ocazia unui workshop de dans sportiv, cu o masă de protocol intimă la un restaurant, stăteau la o masă pătrată patru persoane:

1) elevul de dans Lucian Stan (și șoferul de protocol)

https://www.youtube.com/watch?v=eTINa_wBVaQ

2) maestrul național de dans Vasile Constantin (Clubul de Dans Sportiv Generația9, București) și profesorul de dans al lui Lucian Stan,

<https://www.youtube.com/watch?v=vtkhvxuHcgl>

3) maestrul internațional de dans și finalist mondial Markus Homm (Germania), profesorul de dans al lui Vasile și al lui Lucian

<https://www.youtube.com/watch?v=id0u30ZP4SQ>

4) maestrul și multiplul campion mondial Bryan Watson (UK, + 20 de titluri), profesorul de dans al lui Markus, Vasile și Lucian

<https://www.youtube.com/watch?v=UgsG110wrFg>

Cuprinși în conversație, Markus și Vasile nu au observat cealaltă legătură care tocmai se crea între Bryan și Lucian, ultimul pierdut într-o stare amestecată de reverie, recunoștință, pierdere personală și Nirvana, fericirea supremă de a fi alături la masă cu trei zei de dans, somități internaționale. Acela a fost momentul când Bryan l-a întrebat profund pe Lucian, trecând prin el cu prezența și intenția sa:

"Știi cine este cel mai important om de la masa asta?"

În cuvintele sale, Lucian își reamintește:

"Eram convins că știu răspunsul; i-am spus bucuros și mândru, mai ales că făcusem o oră privată cu el, suficient cât să îl pun pe cel mai înalt pedestal ca pedagog de dans <<Tu esti!>>"

Bryan Watson, multiplu campion mondial, cu atâtea cupe și medalii, cu un palmares și o biografie de neegalat de super-dansator, s-a uitat la dansatorul-obișnuit Lucian Stan și a spus blând, cu multă reverență:

"Cel mai important om de la masa asta ești tu!"

Fără tine, niciunul din noi nu am fi aici!"

"We generally change ourselves for one of two reasons: inspiration or desperation". (Jim Rohn)

Dansatorul și Schimbarea

Plecând de la ideea că Dansatorul are deja un Maestru Interior desăvârșit, schimbarea DanceCoaching pe care o propune Lucian este o CĂLĂTORIE INSPIRAȚIONALĂ de descoperire-devenire, de tip aventură/ quest, de preferat în cuplul de dans (it takes 2 to tango),

- dintr-un loc bazat pe frică și carență, cu frecvențe și energii incoerente de dans (nu am... nu știu... nu simt... nu pot... nu sunt)
- într-un loc bazat pe iubire și abundență, cu frecvențe și energii coerente de dans (am! știu! simt! pot! sunt!)

Dansatorul este invitat și inspirat să întreprindă această călătorie plină de satisfacții și provocări, pentru descoperirea propriului Maestru Interior și atingerea potențialului deplin, prin jucarea JOCULUI DANSULUI și nu câștigarea lui!

În 2020-2022 Lucian a întreprins propria călătorie inspirațională în domeniul academic de dans, un master pe dans Dance Technique Pedagogy Professional Practice, Middlesex University (Londra, UK). Preocuparea sa permanentă de cum să evoluăm ca dansatori a fost surprinsă în teza sa de masterat finală: "Dance Teacher, Coach, Mentor: 3 Ways for Dancers' Education". Multe modele, tehnici, tactici și strategii de dans au fost propuse pe durata prolifică a masteratului Master of Arts; ele au fost supervizate de experții de dans din comisia de examen, dar și de profesorii îndrumători Dr. Helen Kindred și Dr. Adeshola Akinleye (teza de master a obținut MA with Honors, cel mai înalt punctaj).

Astăzi, dansatorul profesionist, dance coachul certificat, profesorul de tango recunoscut și peer-mentorul apreciat Lucian Stan propune jucarea JOCULUI DANSULUI onest, conștient, asumat. Este un meci incert, cu mize și provocări mari uneori, dar frumos, cu fair-play, cu reguli de bun simț și respect mutual față de toți partenerii de dans cunoscuți și necunoscuți.

Pentru acest MECI extern folosim înțelepciunea proprie MECI (Minte Emoție Corp Intuiție) și resursele proprii extrem de valoroase, folosite ca surse energetic-creative libere (free energy):

- ★ SURSA: conectarea cu Sursa Artei și Dansului, miniUnealta DS-DansatorulSistemic
- ★ SINERGIA CUPLULUI: miniUnealta DC-InteligențaCuplului
- ★ ATENȚIA: miniUnealta DC-4FocusuriAtenționale
- ★ MINTEA: miniUnealta DC-Mindset8P
- ★ EMOȚIILE: miniUnealta DC-Reziliență4C
- ★ ECHILIBRUL creativ și POSTURA elegantă: miniUnealta DC-3Balance

Aceste resurse DanceCoaching sunt create special pentru dansatorii interesați de creșterea lor de dans, alături de partenerii lor.

"Where your attention goes, your energy flows."
(Joe Dispenza)

Ce este miniUnealta 4FocusuriAtenționale?

4FocusuriAtenționale este un instrument practic de dezvoltare personală și profesională a dansatorului, alături de alte miniUnelte precum DC-Mindset8P, DC-Rezilienta4C, DC-3Balance.

Acest Model 4FocusuriAtenționale l-a ajutat și îl ajută direct pe Lucian Stan de-a lungul carierei de dansator profesionist, maestru internațional, coach de dans și trainer acreditat. Perfecționat de peste 20 de ani, acest model ajută Dansatorul:

- să GESTIONEZE ATENȚIA și să își canalizeze ENERGIA pentru lucrurile cu adevărat critice, cu efect de pârgă (identificarea factorului X, cel care dacă este descoperit și aplicat, ridică exponențial performanța)
- să SE ANTRENEZ EFICIENT (minim de resurse, randament mare) și EFICACE (obiective personale și profesionale atinse)
- să folosească ATENȚIA ca pe o resursă foarte prețioasă, alături de TIMP, ENERGIE, INFORMAȚIE

Experiența proprie în pedagogia de dans (ore de tango de grup și private), dar și cercetarea ATENȚIEI în domeniul dansului și sportului de înaltă performanță l-au ajutat pe Lucian să înțeleagă cât de importantă este ATENȚIA pentru dansator și cât de puțin timp se alocă antrenamentului atenției în antrenamentul general de dans (individual și de cuplu). Această competență de gestionare și acutizarea a simțului ATENȚIEI se dezvoltă permanent, fiind legată direct de alte competențe critice.

Puțini dansatori știu că dacă reușesc să se disciplineze ca și atenție, dansul lor va evalua mult și repede, și vor avea mai multă energie și conexiune. Dansatorii avansați și maeștrii de tango știu acest lucru și reușesc să facă automat și la nivel subconștient mecanismele atenționale. Unii dansatori, o dată inițiați în atenția deplină, uită destul de repede cât de greu le-a fost să deprindă arta multi-dimensională a atenției. În psihologie, acest fenomen are și un nume: "cinismul retrospectiv"= o dată ce treci de un prag greu, îl consideri privind în urmă, retrospectiv, evident și ușor de depășit, de unde și sfaturile date cu ușurință celor care nu au trecut de pragul atenției multifocale. Unii, o dată trecuți "dincolo" chiar le spun cu nonșalanță celor "începători" din dans: "Cum nu înțelegi?! E foarte simplu! E foarte ușor! Oricine o poate face..." etc.

Adevărul însă rămâne că MAREA ARTĂ de GESTIONARE A RESURSELOR ATENȚIONALE este dificilă, cerând antrenament atențional specific, conștientizare corporală și tehnică deplină, dedicație și asumare, răbdare, suport pedagogic, încredere în sine, în partener și cuplu.

"The successful warrior is the average man with laser-like focus." (Bruce Lee)

Modelul 4 Focusuri Atenționale: întrebări și terminologie

Când vorbim de atenție, nu există un consens deplin, ci o multitudine de definiții și descriptori. Plecând de la interesul dansatorilor și nevoile lor (precum muzicalitatea, armonia, creativitatea în doi), am ales să definim ATENȚIA teleologic, prin beneficiul practic imediat adus de folosirea eficientă a atenției și derivatelor sale: focus, concentrare, vigilență, agerime.

Întrebări cum sunt cele de mai jos implică studiul mai profund al atenției în dans:

Ce este și la ce îmi servește disciplina atențională?

Este atenția în dans la fel ca atenția în viața obișnuită? Sau ca în sportul de performanță/ înaltă performanță?

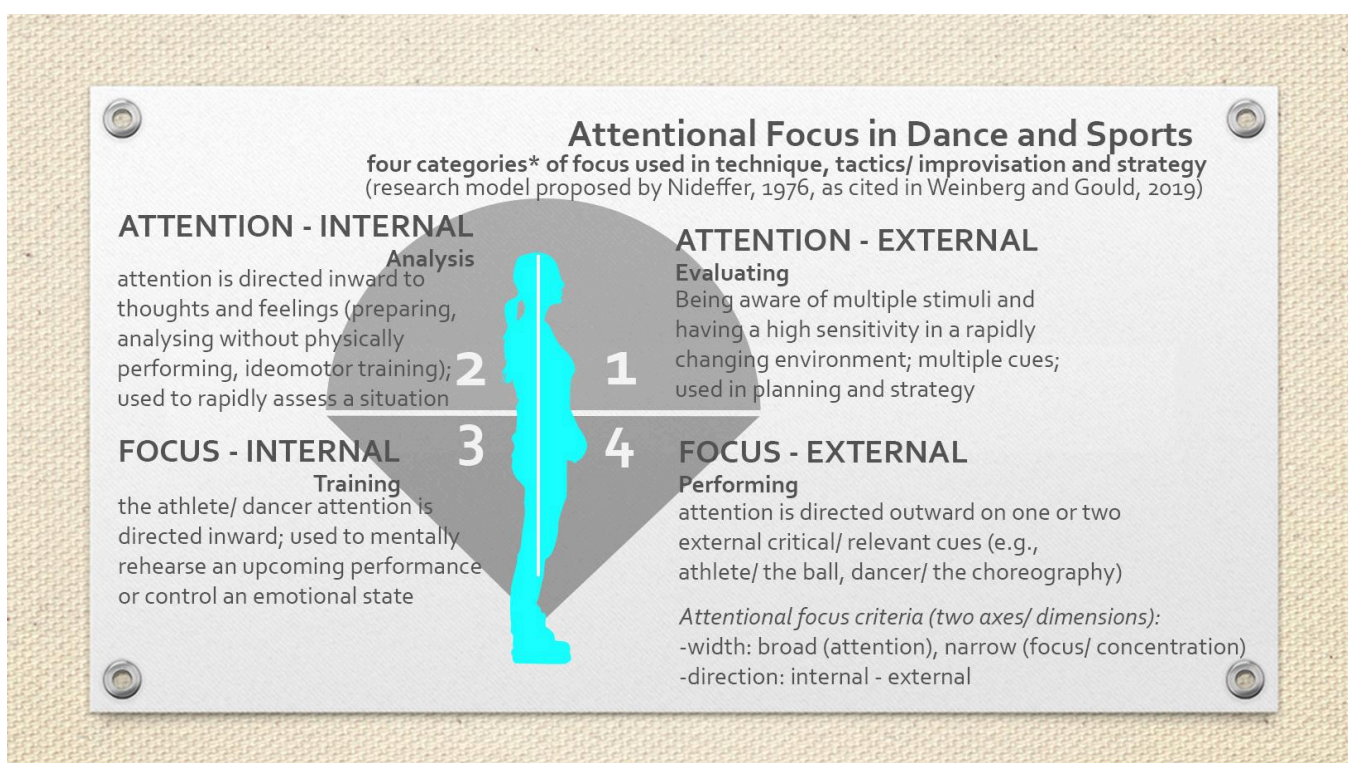
Cum să fiu atent, dar să nu controlez mișcărilor/ să nu pierd conexiunea ?

Care este legătura între atenție, control și dansul în flow?

Dar între atenție și creativitate/improvizația de dans?

Cum se aplică practic modelul atențional în tango/ dans?

Îmi servește și în viața cotidiană 'alfabetizarea' atențională din dans?



Modelul atențional pentru dans 4FA este derivat din modelul atențional pentru sport și educație fizică, întâlnit în cartea *Psihologia Sportului și Exercițiului Fizic*, autori Weinberg and Gould (2019). El a fost preluat la rândul lui din modelul de dezvoltare Nideffer (1976).

Lucian Stan a preluat acest model din rațiuni practice mulându-se perfect pe tehnica proprie și pe tehnicile mentorilor de dans. Al doilea motiv puternic de folosire a acestui model atențional este compatibilitatea de explicare a altor modele de interacțiune și dezvoltare personală (vezi ANEXA la sfârșitul documentului).

Al treilea motiv, Lucian Stan a întâlnit acest model și la cursurile de excelență în sporturile de înaltă performanță BIHub (Barca Innovation Hub, entitate direct corelată cu clubul sportiv FC Barcelona).

Al patrulea motiv, ușurința și eleganța sa pentru persoane aflate la început în dans. Lucian folosește acest model la dansatori de nivel începător (ex. stagiul TangoABC1. FUNDAMENTE) pentru că simplifică informația, reduce complexitatea dansului, facilitează învățarea (regula Pareto pentru disciplina atențională: doar 20% sarcini duc la 80% rezultate).

Nu în ultimul rând, pentru a învăța procese complexe, pentru dansatori avansați și maeștri: antrenament integral, mindful practice, imagistică vizuală, tangofascia etc.

MODELUL INIȚIAL

ATENȚIA EXTERNĂ

Proces asociat în actul performativ: EVALUARE

Descriere: Sportivul este conștient de stimuli multipli și deține o mare sensibilitate într-un mediu care se schimbă rapid; factori declanșatori multipli; folosită în planificare și strategie

ATENȚIA INTERNĂ

Proces asociat în actul performativ: ANALIZĂ

Descriere: energia psihologic-atențională este redirecționată către gânduri și emoții; sportivul se pregătește în prealabil mental (antrenament ideomotor, imagistică, antrenament de vizualizare mentală) și analizează rapid o situație, fără a performa fizic

FOCUS INTERN

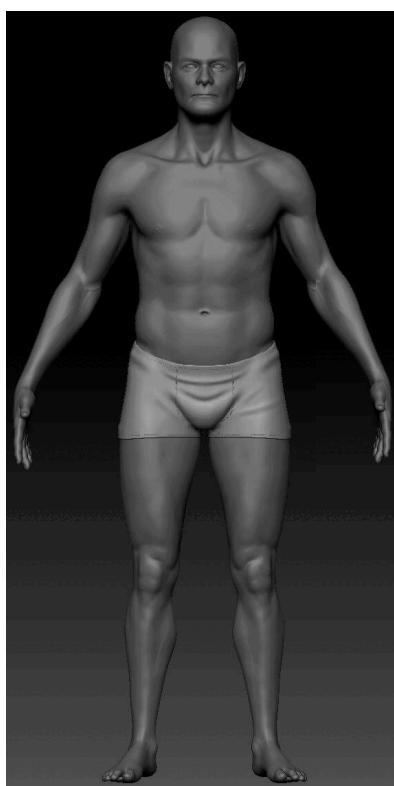
Proces asociat în actul performativ: ANTRENAMENT PUNCTUAL

Descriere: toată atenția este concentrată spre interior; acest focus este folosit pentru a vizualiza doar rezultatul dorit, repetiția mentală a elementelor critice pentru actul performativ; inducere și controlul unei stări emoționale specifice

FOCUS EXTERN

Proces asociat în actul performativ: ACȚIUNEA PERFORMATIVĂ

Descriere: toată atenția este concentrată din interior doar spre unul sau câțiva factori din exterior; acest focus este folosit pentru a obține rezultatul dorit, a menține o stare de conexiune cu rezultatul, fără distrageri, a facilita starea de flux și imersiune

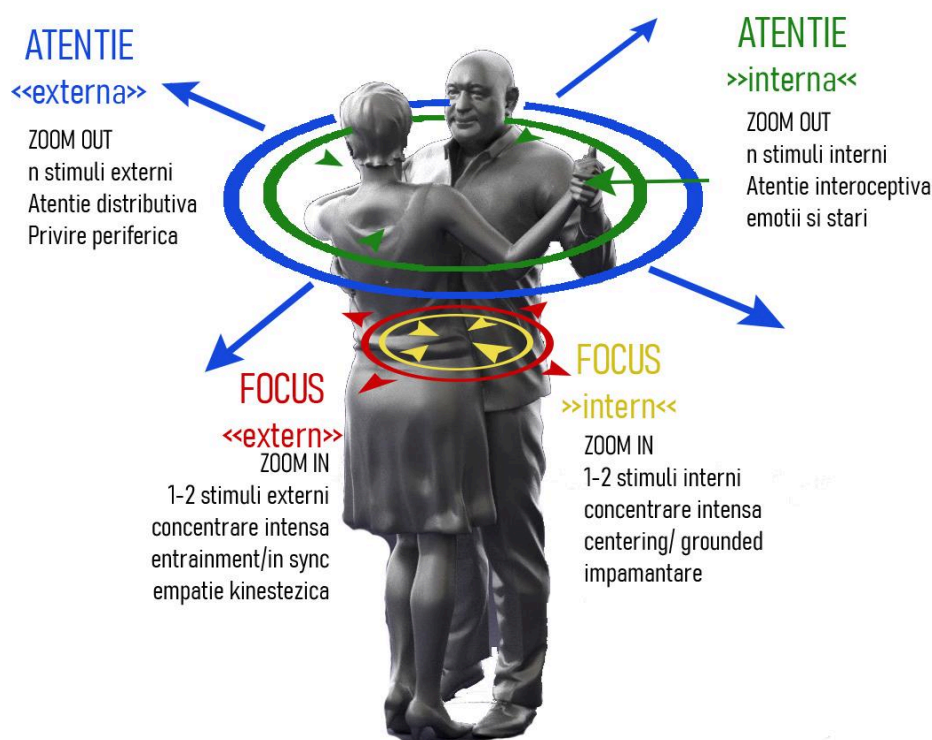


"Such as are your habitual thoughts, such will also be for the character of your mind.
For the soul is dyed by the thoughts." (Marcus Aurelius)

4 Focusuri Atenționale: cum să fii cu ochii în 4 în dans

Plecăm de la premiza că **atenția este abilitatea proprie de captare-emitere de energie și informație externă și internă**. Energia poate fi câmpul electromagnetic din spectrul perceptibil de lumină (fotoni) și materie (electroni), câmpuri invizibile (ultrasunete, infraroșii, unde radio, raze X), dar și câmpuri conștiente de probabilități, biocâmpuri, câmpuri de cod și noncod celular și genetic, câmpuri de gânduri și emoții - energie psihică, câmpuri speciale, mapate neuro-fizic în corpul nostru în neurocorelări specifice, câmpuri de neurogeneză și neurplasticitate, câmpuri care depășesc percepția noastră fizică și concepția noastră științifică etc. Informația se referă atât la noțiunea de biți (0 și 1), polarizare (deschis-închis, adevărat-fals), cât și la noțiunile de potențial-materie, matriță de câmp, semnificație și impact frecvențional, relația și procesul observator-observat.

Energia și informația cuprinsă în 4 Focusuri Atenționale implică cele 5 simțuri tipice, dar și alte simțuri/ stări complexe (imagistica, interocepția, propriocepția, simțul echilibrului, visceroccepția, simțul mișcării- kinestezia, simțul static și homeostazia, mindfulness, mindsight, simțul conectării, comunicarea nonverbală, empatia kinestezică, telepatia, sentimentul de a fi Unul etc.). Dansatorul poate vedea focusul atențional în varii perspective, inclusiv ca paradigme de manifestare (vezi și dansatorul sistemic în patru cadrane de conștiință).



Toate dinamicile de tango (TangoABC2.ELEMENTE) și elementele de bază (TangoABC1.FUNDAMENTE) presupun lucrul cu 4 FOCUSURI ATENȚIONALE:

✓ **ATENȚIA EXTERNĂ**: vederea periferică și exterocepția:

De ex. liniile de deplasare ale cuplului (cinematică), perechile participante, obstacole, pași coregrafici externi, zgomot extern, surse externe de lumină, mișcare, muzică percepute difuz în câmpul personal

✓ **ATENȚIA INTERNĂ**: vederea agilă și interocepția,

De ex. Filtrarea stimulilor relevanți, sistemul reticular de activare, identificarea sursei mișcării, senzațiile interne (cinetică), vigilența (a fi pregătit/ă), stările subiective interne, difuze (qualia) de îmbrățișare, conexiune, muzicalitate, senzații și stări emoționale/ mentale difuze

✓ **FOCUSUL INTERN**: visceroccepția și extrasimțuri

De ex. Vibrația personală (cimatica), centrul personal, simțul intern static și dinamic/ kinestezic, simțul concertat, integral al echilibrului, stări de activare puternice și concentrate (trigger points) emoționale, fizice, mentale

✓ **FOCUSUL EXTERN**: sentimentul de conectare și identificare cu altă materie

De ex. conectarea cu centrul partenerului, empatia kinestezică, marca focusată, concentrată, acțiunile precise de tip laser, sentimentul de a radia/ a fi radiat focal ca energie, menținerea unei anumite stări unice, specifice în doi.

NOTAngoBENE: este important de știut că focusurile atenționale se modifică permanent și este posibil ca ele să nu coincidă pentru ambii 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 și TangoABC1 și DC-Mindset8P).

ATENTIE EXTERNA: partenera, pasi, dinamici, parteneri,
directii de deplasare pe runda

ATENTIE INTERNA: conexiune, abrazo, muzica subiectiva,
senzatii, emotii, ganduri



FOCUS EXTERN:
centrul partenerii
(dezechilibre)

FOCUS INTERN:
centrul personal,
echilibrul
interoceptia
(al 6-lea simt)

4 FOCUSURI ATENTIONALE HOMBRE/ LEADER

ATENTIE EXTERNA: marca partener, pasi, dinamici, parteneri, ronda

ATENTIE INTERNA: marca partener, conexiune, abrazo, muzica
subiectiva, senzatii, emotii, ganduri



4 FOCUSURI ATENTIONALE MUJER/ FOLLOWER

"Do not localize your attention,
not to localize or partialize the mind" (Bruce Lee)

4 Focusuri Atenționale, Culori, Lumină

Cele 4 culori din minUnelta 4FocusuriAtenționale au fost alese preponderent pentru o mai bună vizualizare și antrenament atențional de către dansatori. Cu toate acestea, pe măsură ce dansatorul evoluează, va experimenta în propriul corp prin sinestezie că există o corelație puternică între culorile chakrelor energetice și focusurile atenționale, precum și mesajele pe care le emite/recepționează folosind anumite focusuri/ filtre atenționale.



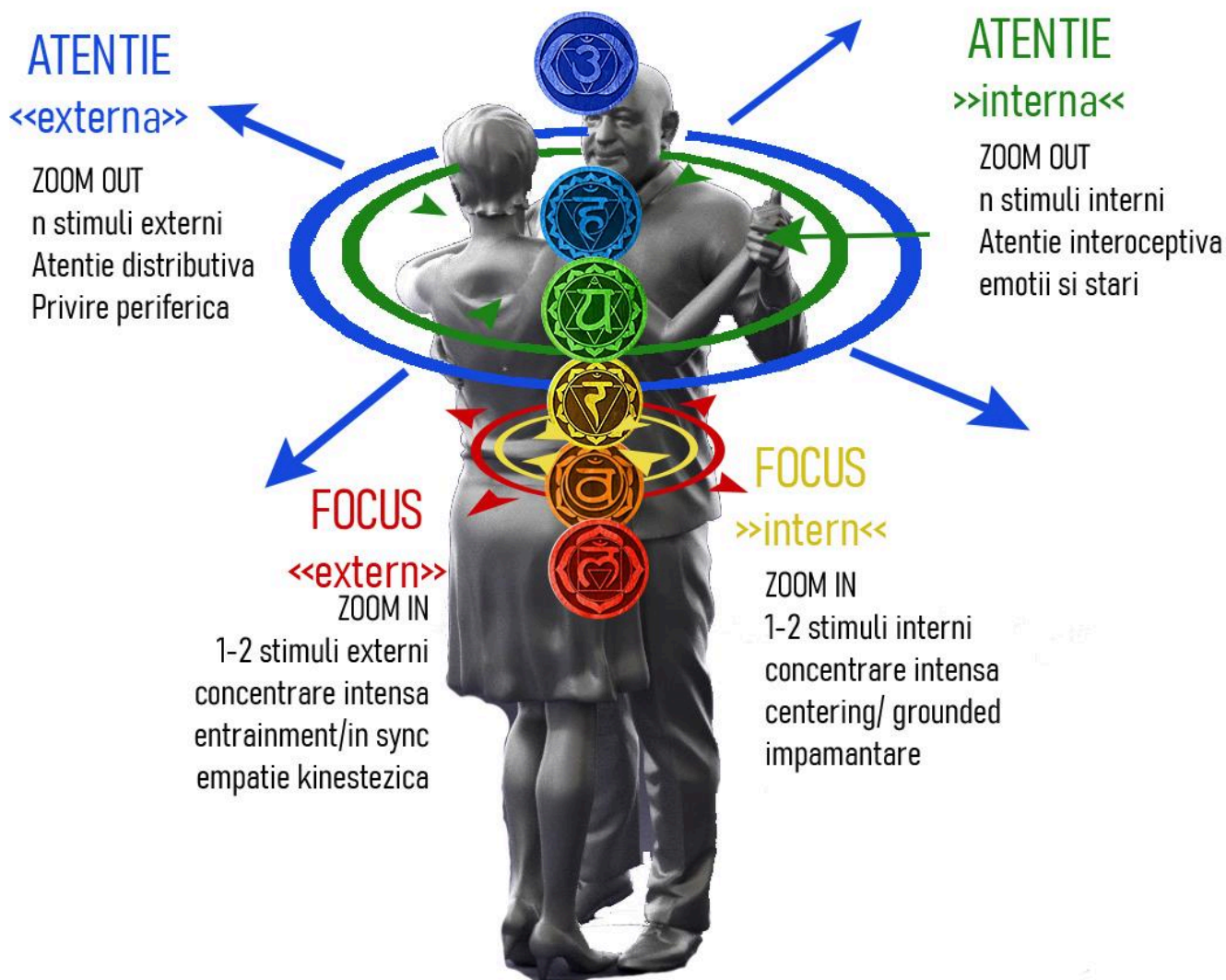
- **Chakra de bază (Muladhara):** Roșu, asociat cu viața și stabilitatea
Sunt înțelept, centrat, împământat
- **Chakra sacrală (Svadhithana):** Portocaliu, legat de creativitate și sexualitate
Sunt creativ și conectat cu stările, senzațiile, emoțiile mele
- **Chakra plexului solar (Manipura):** Galben, asociat cu puterea personală și voința
Sunt puternic, deschis și încrezător
- **Chakra inimii (Anahata):** Verde, legat de iubirea și compasiunea
Sunt iubire necondiționată, fără atașamente și judecată
- **Chakra gâtului (Vishuddha):** Albastru, legat de comunicare și exprimare
Ascult și vorbesc Adevărul dincolo de cuvinte și fapte
- **Chakra frunții (Ajna):** Indigo simbolizează intuiție, discernământ și cunoaștere.
- **Chakra coroanei (Sahasrara)** Violet este asociat cu iluminare, albul cu puritate și spiritualitate.

4 Focusuri Atenționale, 4 Culori și Chakre

ATENȚIE = a fi deschis energetic și informational la N stimuli (interni și externi)

Daniel Siegel (autorul Mindsight și creator al InterPersonal NeuroBiology) se referă la trei componente ale atenției: 1. Agerimea (vigilența) 2. Observarea 3. Selecția deliberată (control alegere) Metafora ATENȚIEI = o lanternă cu fascicul divergent

FOCUS = a filtra atenția externă la 1-2 stimuli interni, a concentra energia și a o doza unidirecțional Metafora FOCUSULUI = un fascicul LASER convergent





Atenția poate fi "văzută" ca o abilitate PRIMARĂ, de bază, pentru realitatea clasică (3D, Newtoniană): o stare activă și directă de procesare a stimulilor interni/ externi, mai ales cu simțul văzului (cel mai mare din cele 5 simțuri).

Atenția poate fi "simțită" și ca o abilitate EXTINSĂ, pentru realități mai profunde, cu topologii noneuclidiene (4D - spațiu-timpul și 5D - câmp potențial cuantic conștient). Este descrisă ca stare deschisă de câmp perceptual, de receptivitate și emisie de energie și informație subtilă. Mai poate descrie o stare sistemică de observator detașat, reflecție, metaconștientizare și non-judecare. Sau o stare holistică de Unu.

În opinia lui Lucian atenția este forma esențială de gestionare a fluxului de energie și informație, pe toate profilurile fizic, tehnic, muzical-vibrațional, emotional-psihic, artistic, social și spiritual. Nu întâmplător prima sarcină în pedagogie este captarea atenției elevilor, prima sarcină în sport și performanță este managementul energiei, prima sarcină în învățare este să fii conștient (priming), prima sarcină în coaching este stabilirea raportului și ascultarea, prima sarcină în dans este conexiunea cu sine și cu celălalt!

Din ce în ce mai multe discipline vorbesc de conștientizare și termeni precum

- mindfulness
- mindful attention
- mindful awareness
- mindful learning

Conștientizarea nu poate exista fără prezență, iar prezența este o formă de relație atențională, o manifestare care se "vede" și se "simte". De la un punct încolo, termenii se suprapun. Exact cum în unele culturi aborigene sau în filmul "Avatar" salutul "Te văd!" este un semn deopotrivă de prezență, aprehensiune, onorare, conștientizare, interacțiune și conexiune ecologică.

"Where attention goes, neural firing flows, and neural connection grows." (Daniel Siegel)

4 Focusuri Atenționale, Animalul cu 4 Picioare & MWE

Recunoscutul psihoterapeut, clinician și neurocercetător Daniel J. Siegel militează nu pentru o nouă știință, ci pe multi-, inter- și trans-disciplinaritatea științelor.

Lucian Stan a preluat și aplicat cu succes multe din conceptele sale: mindsight, legătura dintre meditație, mindfulness și neuroplasticitate și neurogeneză, handmodel of the brain, atașamentul securizant modelul4S, modelul de încredere și conectare PART, wheel of awareness, plane of possibility. Cel mai important i se pare conceptul de IPNB Interpersonal Neurobiology, în care doi parteneri interacționează după reguli emergente, exact ca în Tangoul Argentinian. După Daniel Siegel, doi indivizi trec de la faza de sine egotic ME (EU) la faza de împreună WE (NOI), pentru ca atunci când se conectează cu adevărat, mințile lor și câmpul emergent creat să devină un tot mult mai complex decât suma părților MWE (în Tango: Animalul cu 4 Picioare).

ME -> WE -> MWE

După Daniel Siegel, când atenția este focusată, conexiunile neurale cresc și devin mai puternice. Căile noastre neuronale se pot modifica prin disciplina atențională, care influențează creșterea individuală și relațiile cu alții. Neuroplasticitatea și atenția sunt strâns legate de alte concepte conexe: a fi prezent, a fi conectat cu propriile stări și emoții (attuned). Pentru Dr. Siegel mindful awareness este de o putere extraordinară, întrucât facilitează stări noi, dinamice, ale minții (extinse), legate de neurogeneză, neuroplasticitate, învățare, memorie.

Denumit al- 7-lea simț de Daniel Siegel, Mindsight se fundamentează pe atenție/constientizare (priming energetic) și pe relații interumane (attunement/ acordaj și experiențe partajate). Mindsight înseamnă să te conectezi profund cu tine și cu alții folosind mințile extinse, să observi dinamicile interne și externe de schimb de energie și informație, la nivel intențional-mental (nu rațional). Conceptul MWE, mindsight, auto-reglarea emoțională (self-regulation), empatia kinestezică, neuronii oglindă, câmpul extins de probabilități și telepatia în câmp, well-being (selectarea experiențelor pozitive și constructive, cu compasiune și bunătate) sunt concepte reale în dansul și cuplul de tango argentinian, facilitate de Disciplina Atențională și Fascia Emergentă Duală.

"Do not dwell in the past, do not dream of the future, concentrate the mind on the present moment." (Buddha)

Ce înseamnă să fii atent/ă în Tango Argentinian?

Lucian exersează atenția difuză, multifocală, în antrenamentul său (în 90% din cazuri), dar și în manifestarea obișnuită de dansator, pedagog, maestru, coach (pentru cazul 10%, când este elev/student, atenția sa este diferită, întrucât focusul energetic se schimbă).

Atenția difuză, cuantică, nonlocală, multifocală (superpoziție) înseamnă să fii peste tot și... nicăieri. Înseamnă să te antrenezi atențional și să stăpânești conștient toate cele 4 focusuri atenționale separat, și o dată recepționate/ simțite, să le uiți, să te detașezi de ele.

Detașarea și neidentificarea cu stimulii externi, interni, cu senzațiile/ stările/ emoțiile/ gândurile interne create, credința că nu ești mintea, corpul, inima, intuiția, experiența ta trecătoare, convingerea că ești ceva permanent (conștiință pură care este și se experimentează conștient pe sine, prin sine, adică prin tine), te duce într-o stare difuză de meditație, de vis, de expandare energetică, de corp nonlocal, cu non-simțuri, dar cu super-prezență, o stare theta (4-7.5Hz), creativă, împlinită, de recunoștință, de bucurie de a dansa și a fi.

Paradoxal, pentru ca dansatorul să fie prezent aici-și-acum, formal pe o scenă sau informal, într-o îmbrățișare de cuplu, Lucian consideră că dansatorul (măcar unul din cuplul de dans) trebuie să iasă din prezent, din fizicul clasic al materiei-energiei, să se abandoneze într-un câmp meta-fizic (dincolo de fizic), un câmp larg de posibilități, un câmp cuantic conștient, emanat din pre existența unei conștiințe pure de tip sursă, care conține toate senzațiile posibil-imaginabile și visate ale dansatorului.

Așa cum se spune: Tangoul este despre călătorie, nu destinație; tango este despre proces, nu rezultat. Și acest proces de devenire BECOMING să fie în el însuși BEING.

"It is better to travel well than to arrive." (Buddha)

Foarte multe discipline psihoterapeutice și self-help vorbesc despre greutatea pe care o ducem subconștient zilnic în spate (Sisif) și despre atașamente nesecurizante ("my precious"). Disciplina atențională se leagă de Profilul Fizic, Tehnic, Muzical, al dansatorului, dar mai ales de Profilul Psihologic, Artistic, Social (vezi TangoABC1.FUNDAMENTE)

- *"You only lose what you cling to."*
- *"Holding on to anger is like grasping a hot coal with the intent of throwing it at someone else; you are the one who gets burned."*
- *"If you want to fly, give up everything that weighs you down."*
- *"Do not give your attention to what others do or fail to do; give it to what you do or fail to do." (Buddha)*

4 Exerciții practice de 4 Focusuri Atenționale



Exercițiul1. CorpDeSimțBun

- este un exercitiu STATIC de disciplinare atențională și recentrare a atenției pe cele 5 simțuri
- inițial se execută SOLO (individual), apoi în PERECHE (cuplul de dans)
- folosește simplitatea organică, directă (nemijlocită), de 'bun-simț' al simțurilor
- calea neurobiologică este aferentă, 'bottom-up', somatosenzorială (de la simțuri/ neuroreceptorii somatosenzoriali la creier)
- se decuplează calea neurobiologică eferentă, 'top-down', neuromotorie, comandată executiv-decizional de cogniție și rațiune (starea neurală beta)
- se suspendă și o parte din magistrala de informații automate și scurtăturile mentale euristice, stereotipice, cu prejudecăți/ bias-uri (automatismе, obiceiuri, deprinderi învățate, patternuri, șabloane) pentru un proces de conștientizare nou-nouț, proaspăt, clar

Stăm jos pe un scaun (ulterior în picioare). Ne aducem atenția difuz, fără efort și fără concentrare intensă, cu detașare maximă asupra stimulurilor externi; ne lăsăm amprentați pasiv la nivel de:

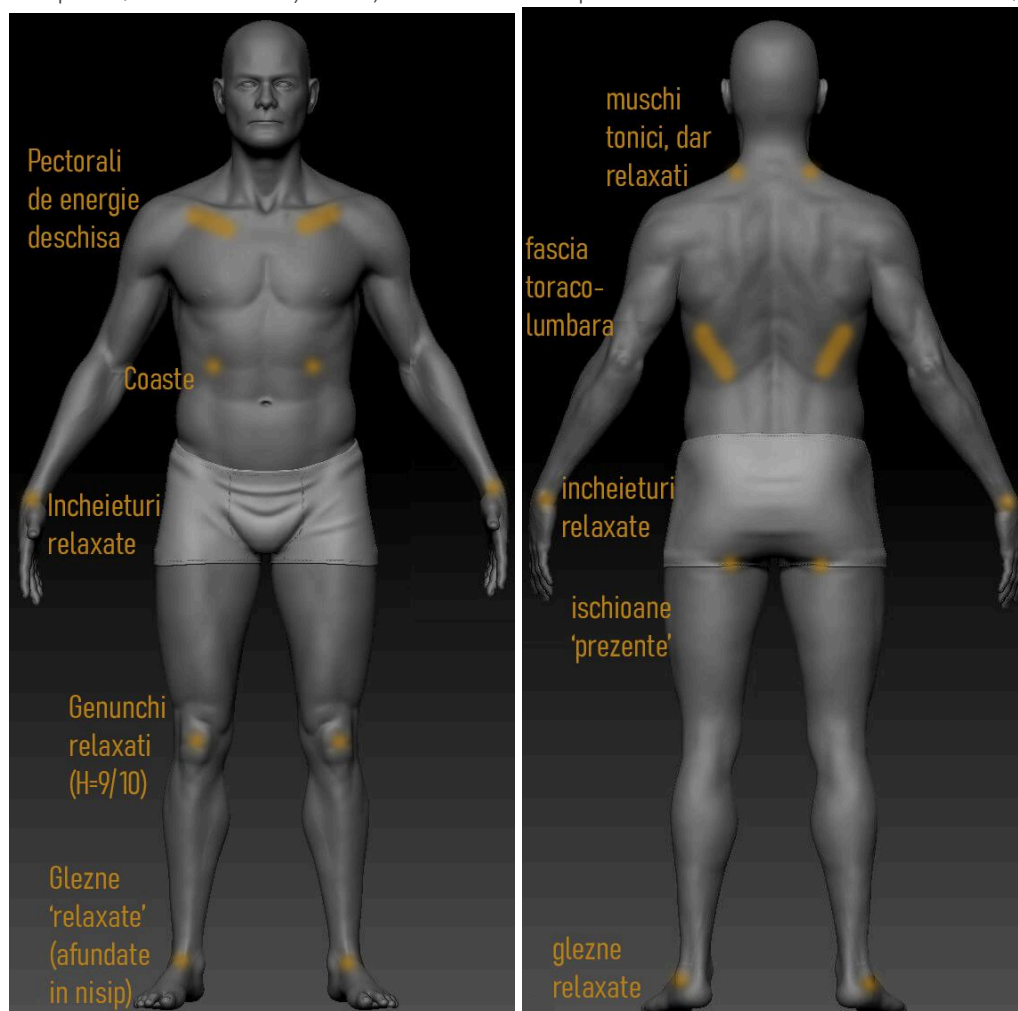
- VĂZ
- GUST
- AUZ
- MIROS
- PIPĂIT/ TACTIL (solul/ obiecte din jur)

Exercițiul2. Mișcare&StareDeSimțBun

- este un exercitiu STATIC și DINAMIC de disciplinare atențională, prin recentrarea atenției

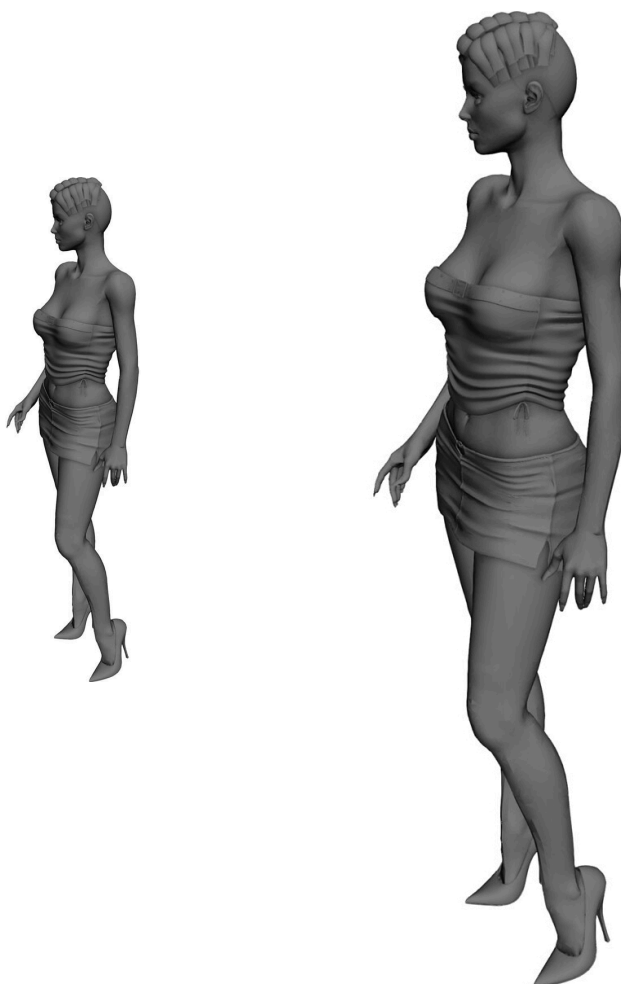
spre interior, folosind propriocepția, interocepția și visceroccepția; elementul țintă al atenției este Statestezia (simțul confortabil de "acasă", de a "sta" în corpul propriu, de a-l locui deplin), apoi Kinestezia (simțul volumetric al mișcării spațio-temporale, simțul intern al echilibrului, imagistica integrală, reprezentarea rețelisticii miofasciale, simțul poziționării segmentelor corporale prin tensegritatea sistemului conectiv superficial, profund, visceral: de ex. articulații, tendoane, ligamente, capsule articulare, dar și prin senzori de piele: Rufini, Paccini, Meissner, Golgi etc.)

- ☑ ne concentrăm cu o minte deschisă, neașată, nepărtinitoare, la senzorii din piele (termoreceptori - sensibili la rece/cald, chemoreceptori - sensibili la substanțe, presoreceptori - sensibili la presiune și tensiune mecanică, nociceptori - durere, haptici - sensibili la vibrație și empatie) și integrăm aceste senzații unice într-o experiență integrală, unică, holistică, nereducționistă
- ☑ inițial se execută SOLO (individual), apoi în PERECHE (cuplul de dans)
- ☑ calea neurobiologică este aferentă, 'bottom-up', somatosenzorială exteroceptiv și interoceptiv (de la fascia și simțuri/ neuroreceptorii somatosenzoriali la creier)



Exercițiul3. FasciaDeSimțBun

- ☑ este un exercitiu DINAMIC de disciplinare atențională, prin recentrarea atenției spre fascia partenerei când se dansează dinamici preponderent spiralate/ circulare (ocho, giro, soldada)
- ☑ se poate antrena atât ATENȚIA extinsă (n stimuli interni/ externi), cât și FOCUSUL concentrat (1-2 stimuli interni/ externi)
- ☑ se aleg puncte de atenție/ focus specifice: centru, coaste, ischioane, încheieturi, pectorali, fascii (tesut conjunctiv), ligamente, tendoane, capsule articulare
- ☑ se identifică punctele nodale care nu vibrează și liniile nodale care formează mișcarea
- ☑ se experimentează vibrația corpului femeii (cimatica)
- ☑ se simte diferența dintre SISTEMUL STATIC MUSCULAR și SISTEMUL DINAMIC FASCIAL (fazic, încrucișat) cu rețeaua continuă și contiguă intra- și extra-celulară



Exercițiul4. CuplulDeSimțBun

- ☑ dans în pereche o melodie de tango.
- ☑ se poate antrena atât ATENȚIA internă/ externă (n stimuli interni/ externi), cât și FOCUSUL concentrat (1-2 stimuli interni/ externi)
- ☑ ATENȚIE EXTERNĂ = a fi deschis energetic și informațional la N stimuli externi (percepția poate fi 'contagiată' de procese top-down - automatisme, bias-uri, euristice)
- ☑ ATENȚIE INTERNĂ = a fi deschis energetic și informațional la N stimuli interni (experiența subiectivă propriu zisă- relevantă, unică, creativă, de două sensuri - primit și dăruit simultan; tango 'con corazon')
- ☑ FOCUS INTERN = a fi concentrat la 1-2 stimuli interni, critici pentru cuplul de tango (centrul corporal pentru echilibru, piciorul personal de bază/liber propriu)
- ☑ FOCUS EXTERN = a fi conștient de 1-2 stimuli externi, critici pentru cuplul de tango (centrul și marca leader, dezechilibru cuplu, piciorul de bază/liber al partenerului)
- ☑ NOTAngoBENE: mărcile leader sunt variate și pot fi simultan ATENȚIE INT/EXT și FOCUS INT/EXT



AnexaA. Disciplina atențională în actul performativ (competiții)

Următoarele strategii și tactici sunt din coaching-ul pentru dansul de înaltă performanță dar pot fi aplicate și la dansul social. Ele sunt preluate din modelul de antrenorat din cursurile BIHub (FC Barcelona)

Precompetition, competition and postcompetition are great showcases for both coach's and dancer's abilities (physical, technical, tactical, psychological) to cope with competitions.

Precompetition

Key Words: Emotional Regulation & Strategy (team, athlete, one's own)

What Should a Dancer Do?

Pre-competitive Dancer's Emotional Regulation

The dance coach is required to undertake a lot of emotional training, think clearly about his role and show empathy for the dancer's needs.

Dancer's Optimal Emotional States

- ★ High motivation
- ★ Confidence in one's strength
- ★ Interest in competing
- ★ Concentrated attention
- ★ Guided thinking
- ★ Sharpening of perceptions
- ★ No change, calm face
- ★ Good control of movement
- ★ Heart rate acceleration
- ★ Excitation-inhibition balance
- ★ Habitual personal relationship

Rules for Emotional Regulation

- Enough learning time to incorporate public/ private behavior
- Reception time to consolidate ideas
- Careful manage exposure time

Emotional Regulation Techniques

- Progressive relaxation
- Breathing control
- Autogenic training phases
 - heaviness and warmth in extremities
 - heart and breathing regulation
 - abdominal warmth
 - cooling the mind

What Should a Coach Do?

DURING PRECOMPETITION AND COMPETITION the coach tries to

1. Dispel the dancer's doubts and uncertainty (feasible plan, clear roles)
2. Not to create performance/ results last-minute expectations; give enough time for the athletes/ team to anticipate competition
3. Free the communicational channel (athlete's perceptual and attentional fields are reduced)
4. Manage the athlete's available free time; regulate worry and doubt states (pep rallies, less thoughts)
5. Regulate one's own emotions/ behaviors: generate emotional energy; avoid obsessive thoughts about plans and athletes' skills

How does the Dancer feel in the Pre-Competition Phase?

- competition seen as an athletic and stressful confrontation
- clash of dancer's emotions
- audience exposure (mass media, social media)
- dancer's sports and social anxiety

Dancer's Questions

- *What will they think of me?*
- *What do they say about my mistakes?*
- *How do they see me?*
- *Do they see my success?*
- *What if I fail/ don't succeed?*
- *Will I be able to...?*

Competition

Key word: plan, strategy, implementing, efficiency, efficacy, communication

(What is the best strategy?)

What Should a Coach Do?

Competition is a stressful phase that needs careful planning so that dancers, during their competition, use effectively the resources and behaviours previously achieved.

- competition seems to keep coach and dancers imprisoned in their thinking about the uncertain results;
- in every competition a good plan is needed.

3 QUESTIONS FOR A GOOD COACH

- *Was there a plan?*
- *Were the dancers able to execute it?*
- *Was the game plan wise?*

Team Key Words: Collaboration, individual and team responsibility

The coach manages the attentional focus of the dancer during competition (relevant stimuli for a long time)

- Broad external
- Broad internal
- Narrow external
- Narrow internal

The dance coach/trainer follows 3 steps:

1. DEFINES A GAME PLAN & EXECUTION KNOTS

- Clear, understandable road map, executed by dancers with enough time in advance
- Less competition stress and uncertainty feelings, increased self-efficacy
- Before the comp, review the knots & tactics

2. IMPLEMENTS THE GAME PLAN

- Evaluate training-to-competition transfer; if negative, adapt & personalize the plan
- Keep focus on performance, not results

3. THE WISE PLAN AND ITS RESPONSIBILITY

- The coach's maturity to accept own errors
- Responsibility; not blaming the dancers

Intrapersonal and Interpersonal Communication during Competition

Directions: Tackle flaws in communications, professionalized communication

Competition can cause extreme behaviors and communication flaws: anger, aggressive behaviors, complete blockage, inhibition

Communication Model (4Qs)

- Who is the communicator? The coach/ assigned dancer
- What it communicated? Tactical, technical directions
- How much is communicated? A small amount, clearly
- How is the communication? Verbal & non-verbal message

Causes of communication problems: competitive profile stress, emotional shock of competition, lack of communicational training

Professionalized Communication

- emitting objective messages that responds to teammates' needs
- avoiding messages from personal sporadic dis/satisfaction
- message perceived as a consequence not as cause
- increased communication awareness and skills

PostCompetition

Key word: 'Repayment', Recovery, Restauration

(No more competition does not mean no more action!)

What Should a Coach Do?

In the post-competition, address the results of anterior competition accordingly and make the most suitable decision: neither always talking immediately after the competition, nor always waiting for the next training after the competition.

Things for coach to check POST-COMPETITION

- Knowing when to address the results of the previous competition
- Suced to relax the athlete's body & mind (turn analysing off)
- Avoid obsessive thoughts
- Manage athlete's emotional state, short clear messages; emotional guidance; short-term objectives; Respect for standards.
- Rehabilitate the athlete and readapt attention progressively
- an emotional recovery routine: focus, enjoy, compassion, build acceptance, understanding and forgiveness
- Balance Personal-Labor time

MANAGE DYSFUNCTIONAL EMOTIONAL STATES

- EUPHORIA: transitory emotional state associated with happiness, excitation, high energetic levels, over-activation;

Main negative effects: energy consumption, rest/ sleep problem, over and under activation

- DYSPHORIA: unease state, depression or generalyzed dissatisfaction, low energy;

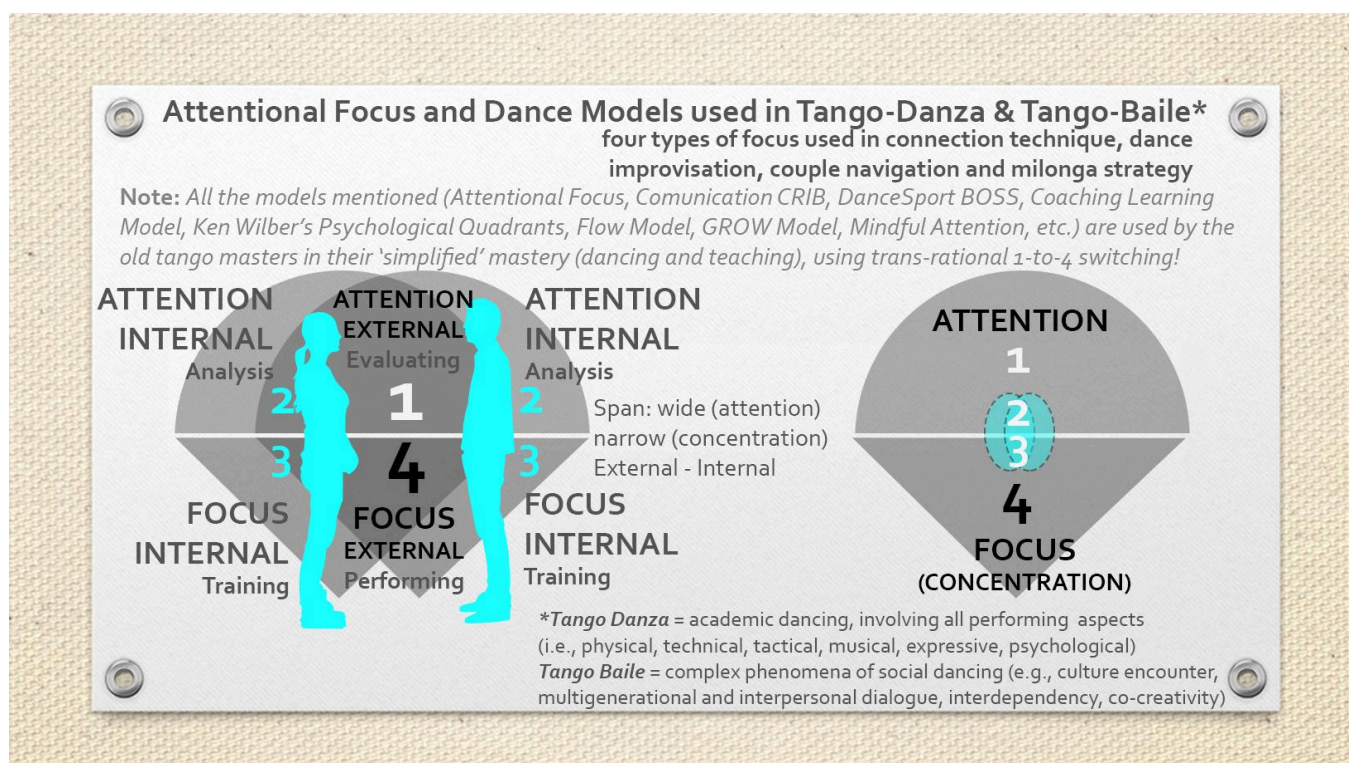
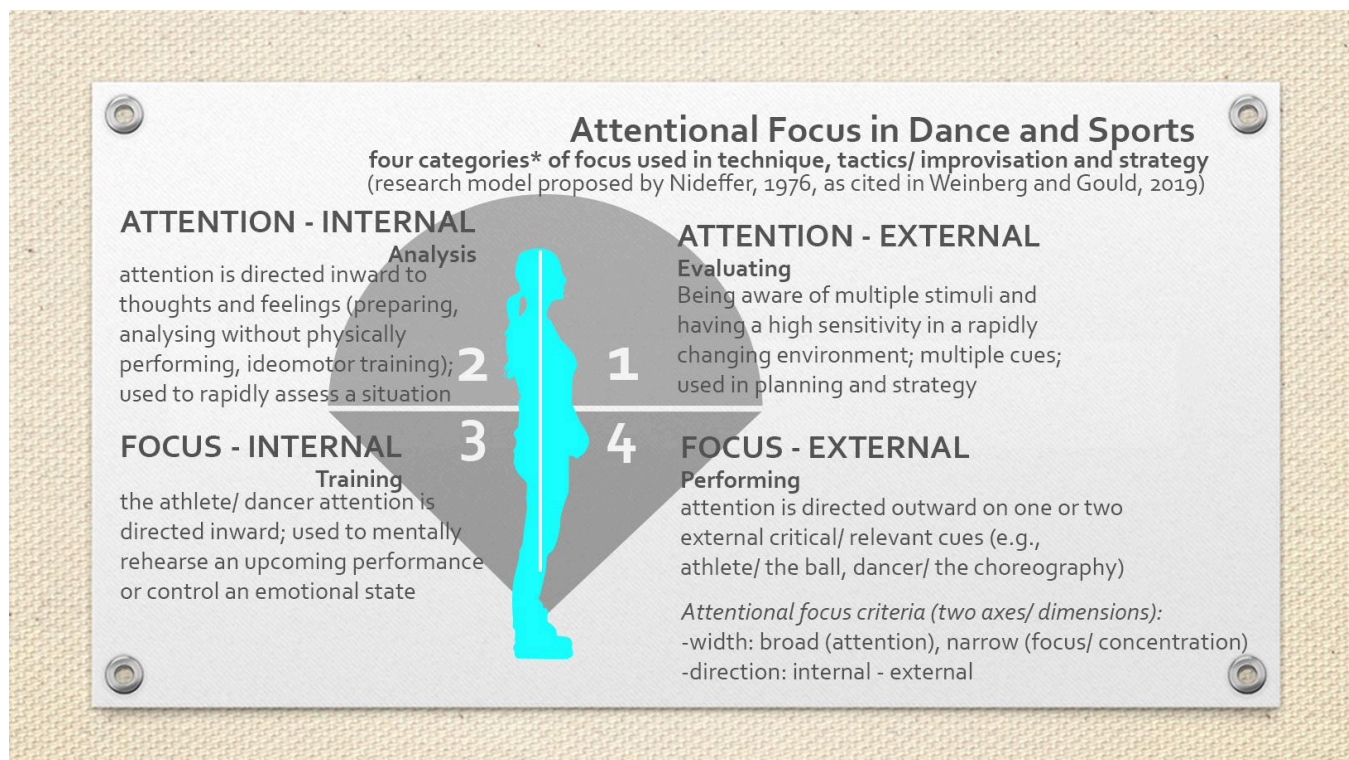
Main negative effects: energy consumption, isolation/seclusion,catastrophic future thinking

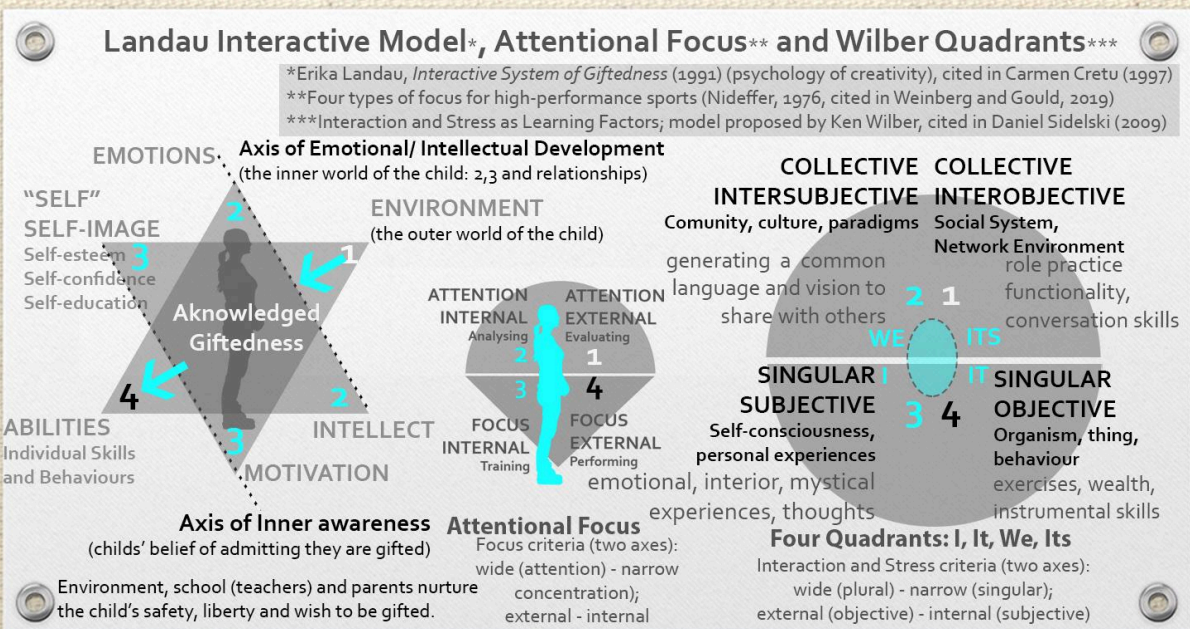
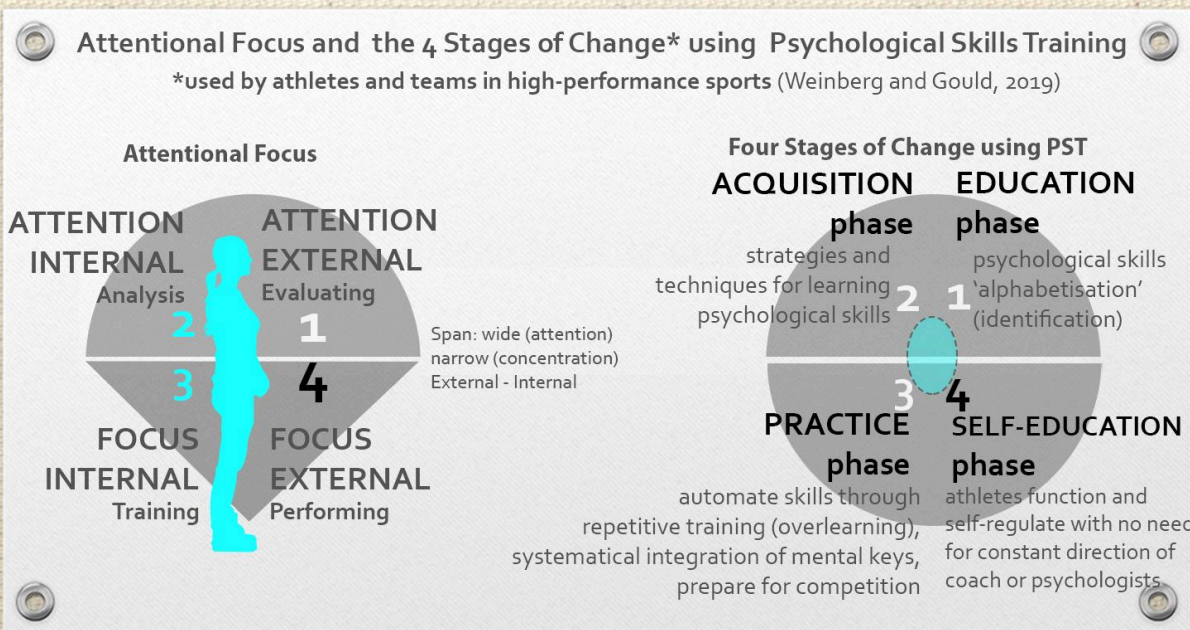
- Anger: explosive negative state; irritability, injustice feeling; intolerance, harmful state

Main negative effects: energy consumption, long time to recover, team and peer dammage

ENJOYMENT AND PERSONAL GROWTH

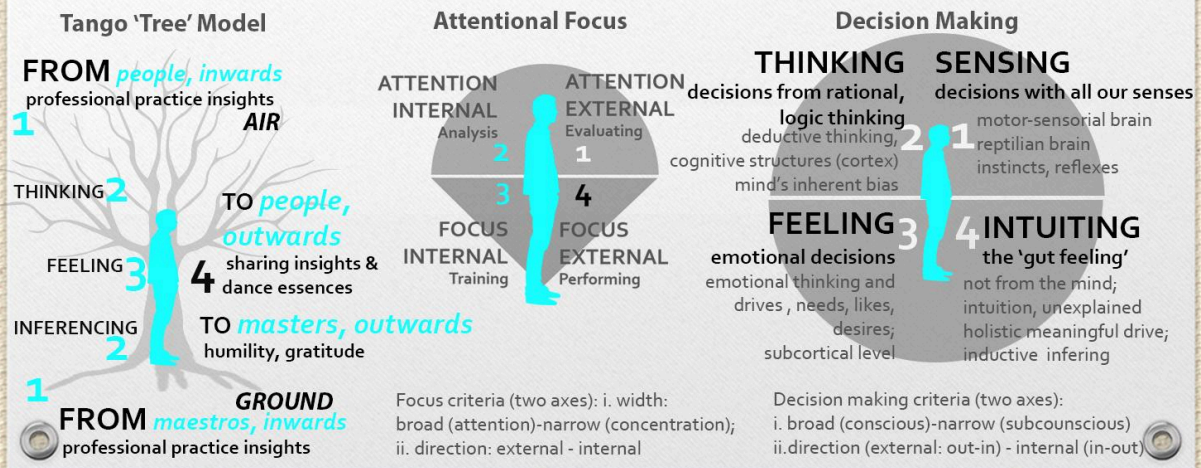
ANEXA B: Extrase din lucrarea de master "Profesor, Coach, Mentor de Dans: 3 Căi de Educație pentru Dansatori" Lucian Stan, MA with Distinction, Middlesex University, Londra UK 2020-2022





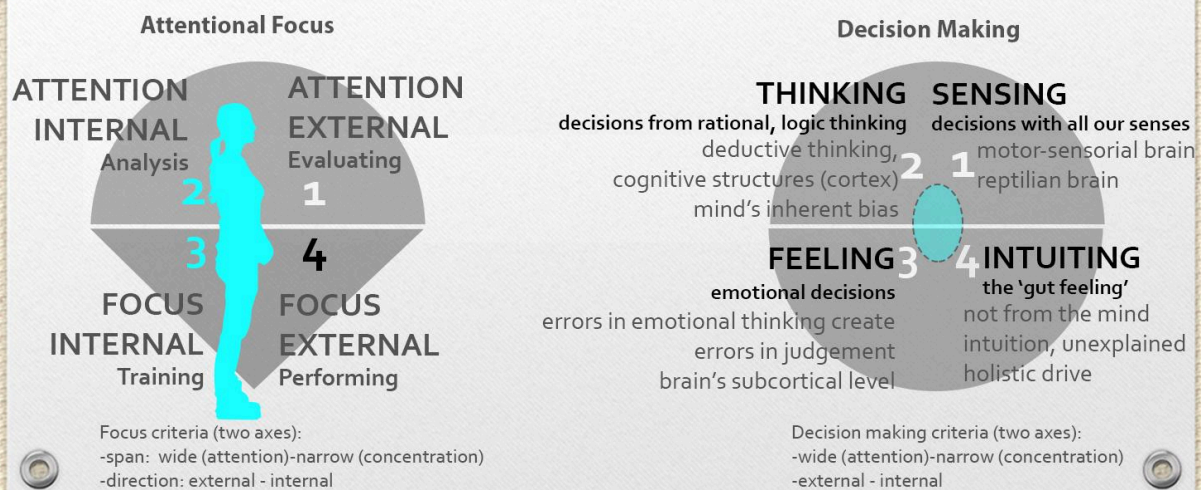
Personal Learning Roots and Routes in Dancing and Dance Teaching using three models: The 'Tree' Model*, Attentional Focus** and Decision Making model***

* proposed by my old tango masters, found also in M. Graham's theory of dance, and J. Whitmore's coaching (2011)
 **proposed by Nideffer (1976), cited in Weinberg and Gould (2019) and Barca Innovation Hub Universitas (2020)
 ***proposed by Michael Nicholas, *The Little Black Book of Decision Making* (2017)



Attentional Focus and a Decision Making* model

*proposed by Michael Nicholas, *The Little Black Book of Decision Making* (2017)

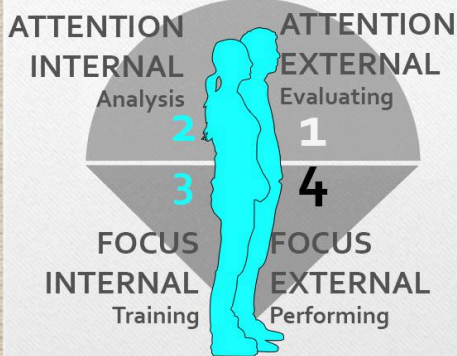


Attentional Focus and The Four Phases* Group-to-Team

used by athletes and teams in high-performance sports

"A group of individuals is not necessarily a team" (*Tuckman, 1965, Weinberg and Gould, 2019, Whitmore, 2008)

Four Attentional Foci



Two axes: broad (attention) - narrow (concentration)
external - internal

Four Phases in Building an Effective Team

STORMING phase FORMING phase

resistance to the leader, resistance to group's control, interpersonal conflict, emotions in accepting team's roles

get familiar with other team members; feeling of belonging (or not) in the group; roles within the team

NORMING phase 3 4 PERFORMING

solidarity, cooperation, sense of unity (cohesion), solved emotional conflicts, economy of effort; team's goals, not personal goals

team members channel their energies for team success; group problem solving, interpersonal relationships, new ideas

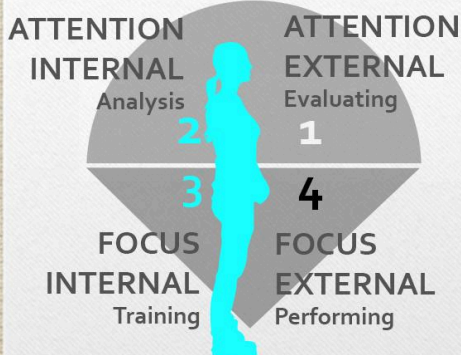
Two axes: broad (team's attention) - narrow (member's focus)
external (team's goals) - internal (personal goals)

Attentional Focus and G.R.O.W. model* for High Performance

four personal questions to answer when training, coaching and communicating

*proposed by John Whitmore (2008), and cited in Weinberg and Gould (2019)

Attentional Focus



Focus criteria (two axes):
-span: wide (attention)-narrow (concentration)
-direction: external - internal

What do I want? (Goal)

Where am I now? (Reality)

What can I do? (Options)

What will I do? (Will)

G.R.O.W. Model

GOAL REALITY

wish, desire, objective, aim
planning of process, performance and outcome goals, based on realistic resources and expectations

facts, history, others
personal history (attempts and results), others, models

WILL 3 4 OPTIONS

commitment, perseverance
motivation, 100% adherence and attendance

strategy
tactics and strategies who, when, where, how

G.R.O.W. criteria (two axes):

-span: wide (attention)-narrow (concentration)
-direction: external (environment, not in control) - internal (personal, in control)

Attentional Focus and a Learning Model for Performance*

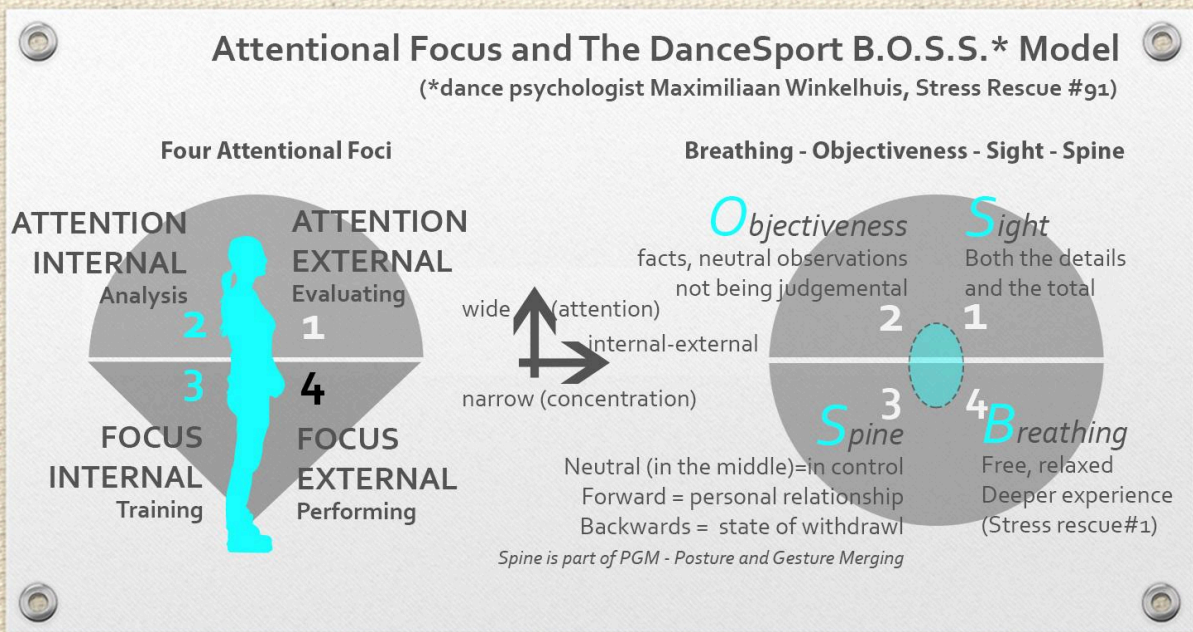
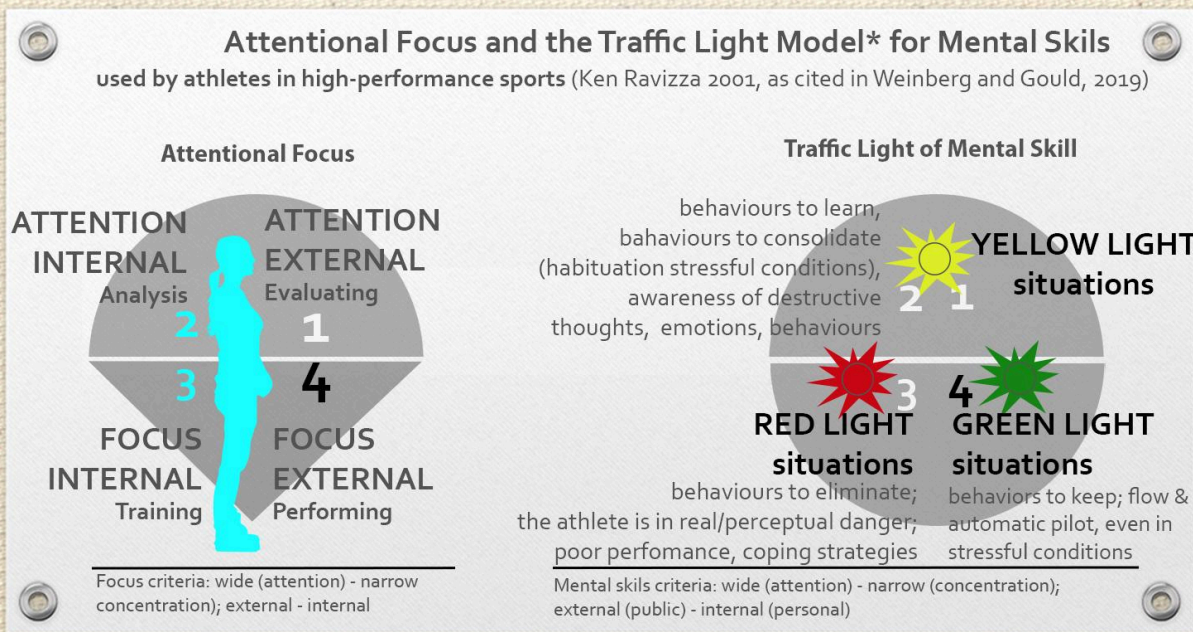
(*John Whitmore, 1992, best-selling book *Coaching for Performance*)



Attentional Focus and PDP (Personal/Professional Development Plan*)

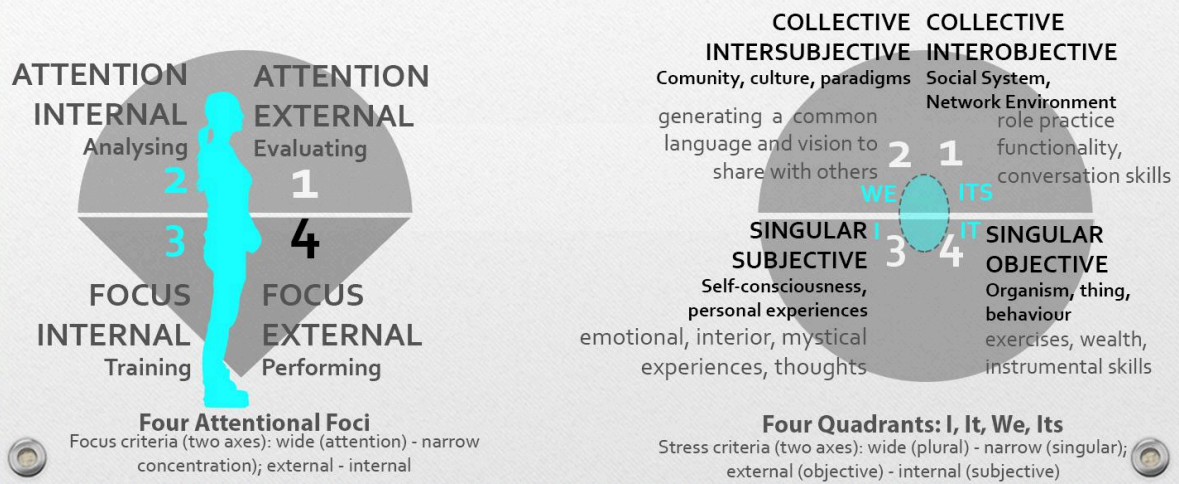
model from Open University in designing online courses (2020) and dance psychologist Maximiliaan Winkelhuis (2011)





Attentional Focus and The Four Quadrants*

*Stress as a Learning Factor; model proposed by Ken Wilber, cited in Daniel Sidelski (2009)



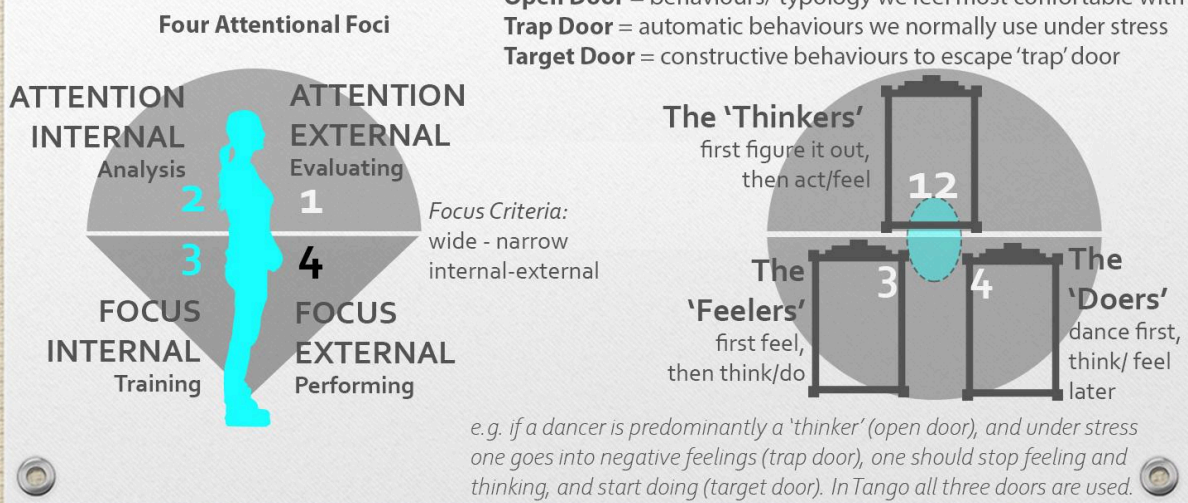
Attentional Focus and the 'Three Doors' Model for Dancing

(*dance psychologist Maximiliaan Winkelhuis, Stress Rescue #95)

Open Door = behaviours/ typology we feel most comfortable with

Trap Door = automatic behaviours we normally use under stress

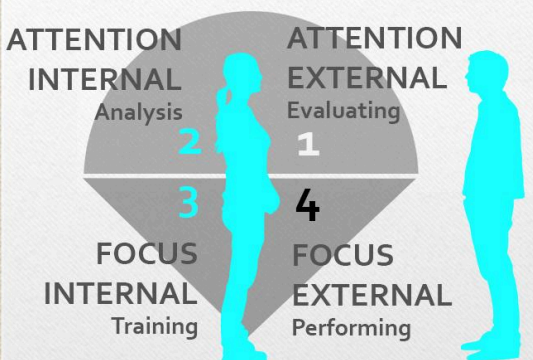
Target Door = constructive behaviours to escape 'trap' door



Attentional Focus and the C.R.I.B.* model for safe Conversations

(*Kerry Patterson et al., 1996, best-selling book *Crucial Conversations*)

Attentional Focus



Focus criteria (two axes):
wide (attention)-narrow (concentration),
internal-external


The psychological and attitudinal C.R.I.B. model

Recognise the purpose behind the strategy
what you have to do (strategy) is different from what you want (goal)

Commit to seek mutual purpose
based on dialogue (fill the pool of shared meaning)

Invent a mutual purpose when having different objectives
(a higher level encompassing goal for both partners)

Brainstorm new ways & strategies for the couple
(think out of the box, creativity, harmony, efficient and effective performance)




Conversation criteria (two axes):
wide (personal goals)-narrow (a higher level goal), internal (personal)-external (mutual)

Attentional Focus and a Real-Time Improvisation (RTI) Model used in Tango

for dance flow improvisation, couple connection and musical harmony

4 Action (the dancer executes the meaningful movement)
3 Preparation (the dancer deploys the motor program, on efferent way)
2 Vibration (of the body and heart, static anticipating, gamma neurons)
1 Intention (decision making using inductive inference and meaning sharing)



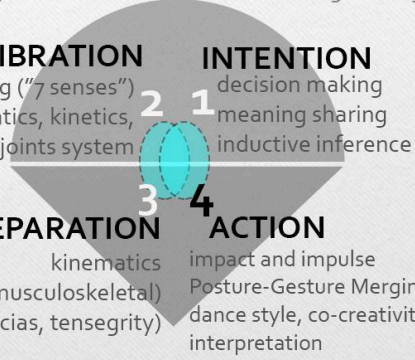
Span: wide (attention)
narrow (concentration)
External - Internal

VIBRATION
sensing ("7 senses")
cymatics, kinetics,
joints system

INTENTION
decision making
meaning sharing
inductive inference

PREPARATION
kinematics
static chain (musculoskeletal)
dynamic c.(fascias, tensegrity)

ACTION
impact and impulse
Posture-Gesture Merging
dance style, co-creativity
interpretation

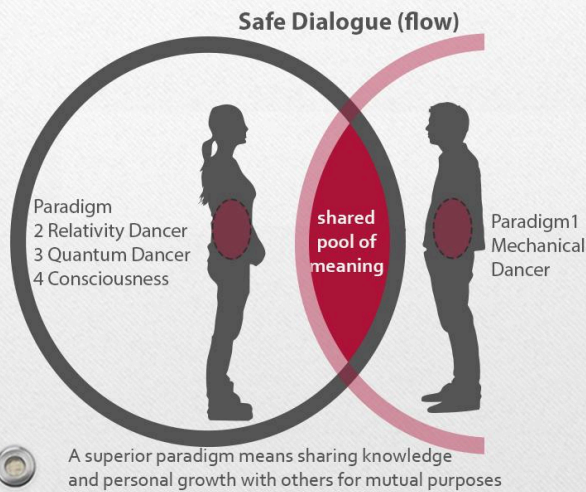


Note: This RTI model is the synthesis of all my dance experience and my old tango masters' knowledge (it is the model I am currently dancing and teaching)

FOUR DANCE PARADIGMS and DANCE COMMUNICATION

- *personal proposed model using
- tango couple's third volume (Dinzel, 2000)
- shared pool of meaning (Patterson, 2012)
- quantum creativity (Goswami, 2017)

C.R.I.B. tool is used for difficult, unsafe, different-paradigm conversation. A crucial conversation involves: 1. high-stakes 2. strong emotions 3. opposing opinions. The dialogue is seen as a shared pool of meaning, whose safety should be built.



C.R.I.B. tool for Dialogue

- Recognise** the purpose behind the strategy
what you have to do (strategy) is different from what you want (goal)
- Commit** to seek mutual purpose based on dialogue (fill the pool of shared meaning)
- Invent** a mutual purpose when having different objectives a higher level encompassing goal for both partners
- Brainstorm** new ways & strategies for the couple think out of the box, creativity, harmony, efficient/effective performance

Fig. 3c. Four Dance Paradigms and Communication

DIFFERENT PARADIGMS of TANGO LEADING

- 4 Action (the dancer executes the meaningful movement)
- 3 Preparation (the dancer deploys the motor program, on efferent way)
- 2 Vibration (of the body and heart, static anticipating, gamma neurons)
- 1 Intention (multiple creativity, decision making, meaning sharing)

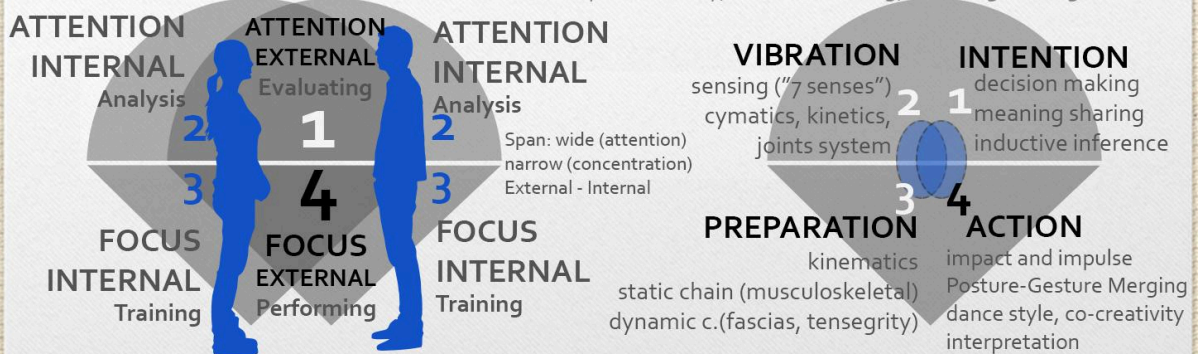


Fig. 3b. Different Paradigms and Tango Leading

FOUR DANCE PARADIGMS

Paradigm 3. The Quantum Dancer

- dance based on the laws of Quantum Physics
- i. superposition:
- ii. wave collapse
- iii. quantum jump
- iv. entanglement (non local correlation)
- quantum co-creativity (fundamental and situational)

Paradigm 4. The Consciousness

- the 'path of saints'
- consciousness is the fundamental of every manifestation, including matter (Goswami, 2014)
- reality can not be understood by the human mind, but only through revelations (Tutea, 1993)

Paradigm 2. The Relativistic Dancer

- dual aspects of energy (atom, wave) and relativity (Einstein)
- non-deterministic cause-effect for movement; probability of movement in the complex system theory; inductive inference
- holistic dancing (thinking, sensing, feeling, intuiting)
- flow state; harmonious dance communication/ connection
- music vibration and stasthesia (static sense of joints)
- intention (anticipation) (both afferent and efferent pathways), preparation for movement, then action

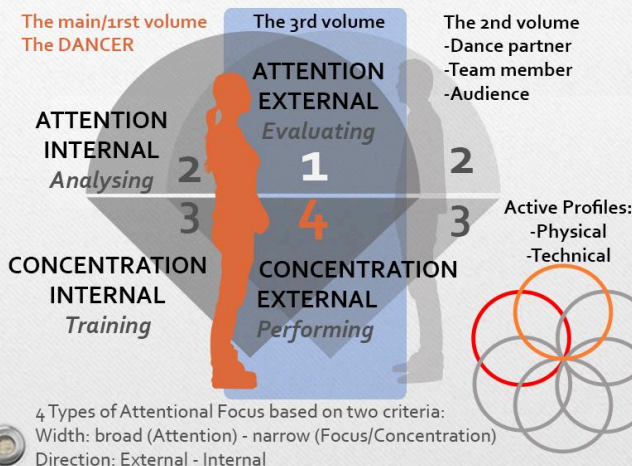
Paradigm 1. The Mechanical Dancer

- laws of biomechanics (Newton), body levers
- impact and impulse, deterministic cause-effect for motion and movement, deductive reasoning
- Posture and Gesture Merging, dancing *on* the music (accents)
- kinetics and kinematics, static chain (musculoskeletal) & dynamic chain (fascias, tensegrity); kinesthesia (sense of movement)
- physical preparation for deployment (action) (efferent pathways)

Fig. 3a. Four Dance Paradigms

Paradigm 1*. THE MECHANICAL DANCER

- *personal proposed model using
1. the tango third volume (Dinzel, 2000)
 2. four types of attentional focus (BIHub, 2020)
 3. systemic dancesport performance (Nastase, 2011)

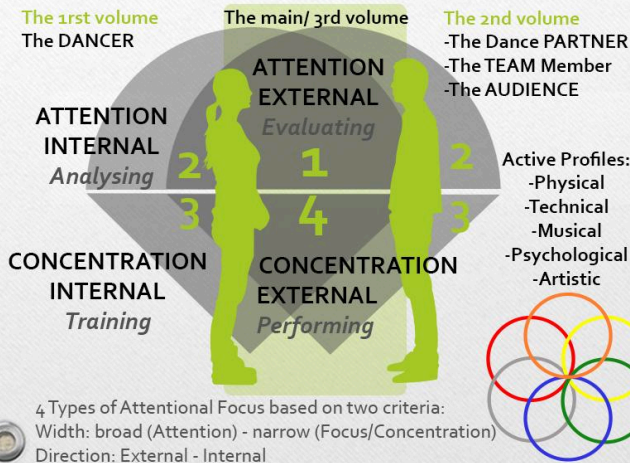


- dance based on the mechanical laws (Newton) (action/ reaction, inertia, static/dynamic forces/vectors, gravitational forces, acceleration, pendulum, force momentum)
- focus on the correct motion and movement, not their meaning
- individual biomechanics: first, second, and third class levers in the body; gross motor skills = movements related to large muscles (legs, arms, trunk); fine motor skills = movements that involves smaller muscle groups (hand, wrist).
- the sense of movement: kinesthesia, kinetics (source of movement) and kinematics (trajectory of movements);
- focus on segmented, singular actions, or separated parts of a whole for better dance results, outcomes and executions (steps, figures, poses, shapes, choreographical lines)
- the dance 'destination' is more important than the journey
- space and time are external dancing tools
- dancer's energy is often a theoretical concept
- the dancer learns and associates contingencies (motor units) with the motor engrams (neural motor imprints)
- the music is something external with which the dancer is synchronizing their movements (music is a stress/ anxiety factor)
- encourages the mechanical leading in dance (with active, passive moments/dancers); two dance profiles active (physico-technical)
- dance response (4) based on stimuli (1), following a logical sequential timeline: 1-evaluation, 2-analysis, 3-decision making, 4-performance

Fig. 3.1. Paradigm 1. The Mechanical Dancer

Paradigm 2*. The Relativistic Dancer

- *personal proposed model using
1. the tango third volume (Dinzel, 2000)
 2. four types of attentional focus (BIHub, 2020)
 3. systemic dancesport performance (Nastase, 2011)



4 Types of Attentional Focus based on two criteria:
Width: broad (Attention) - narrow (Focus/Concentration)
Direction: External - Internal

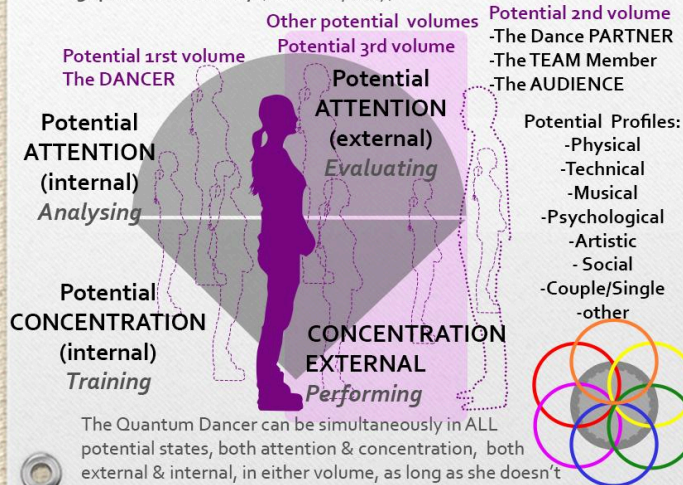
-dance based on the laws of relativity in Physics (Einstein); space and time are relative when moving at high speed, the energy is dual: atoms and wave; space-time distorted by perception

- dance communication/ connection with the partner/team member/ audience for meaning transfer and co-creativity
- in Argentine tango couple: the sense of a 'four-legged animal' -both the sense of movement (kinesthesia) and of joints system (statesthesia); less individual kinematics, more couple kinetics
- holistic, synergic action, based on free-will (couple's decision-making); non-deterministic causal chain (cause-effect)
- focus on the process itself and dance attempts, not results; dance 'journey' as important as the 'destination'
- space and time are integrated into the dancer's energy
- dancers are aware of the two neurobiological separated items in motor/dance learning: the motor engram/program and their protagonists (motor units); they trust their bottom-up and top-down thinking, and create a unique emergent inductive couple inference
- steps and dance figures are pretexts, creative and challenging conjectures and constraints for communication/ personal growth
- music is inner vibration; dancers resonate with the music and other partners though thinking, feeling, sensing and intuiting
- no mechanical dance leading, only energetic, subtle intention
- dance response (4) based on couple synergic decision (1), using a real-time, non-sequential, parallel inference, based on dancers' 1.evaluation, 2.analysis, 3.training, 4.performing

Fig. 3.2. The Relativistic Dancer

Paradigm 3*. The Quantum Dancer

- *personal proposed model using
1. the tango third volume (Dinzel, 2000)
 2. four types of attentional focus (BIHub, 2020)
 3. quantum creativity (Goswami, 2017)



The Quantum Dancer can be simultaneously in ALL potential states, both attention & concentration, both external & internal, in either volume, as long as she doesn't collapse these states with choice as observer

-dance based on the laws of Quantum Physics

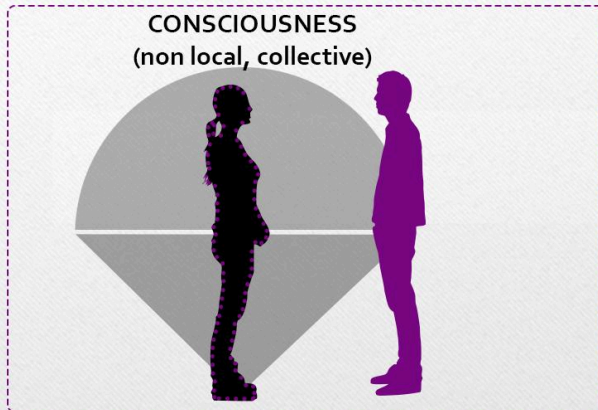
- superposition:** one quantum object/ particle can be simultaneously in many places;
- wave collapse:** quantum objects can not be measured in ordinary time-space conditions (when measured, these objects become solid, losing their wave property);
- quantum jump:** a quantum object does not translate, but jumps from one position to another;
- entanglement (non local correlation):** if one quantum particle is observed, this affects its paired particle, no matter the distance between the two entangled objects

- matter is created from consciousness, thus there is no need for signal trasmission between consciousness/mind and matter (the former chooses the potentiality from itself)
- cuantic perception on time and space; communication and feeling/ sensing in dance couple happen instantly (due to quantum particles within dancers)
- 'do-be-do-be' simultaneous process
- the intention for making a dance move or leading the dance represents a quantum thought, individual and collective; the decision-making in a dance couple/relationship with audience is a creative quantum process: simultaneous presence of ego-self (rational, continuous, determined, linear, local, personal, simple hierarchy) and quantum self (creative, discontinuous, synchronous, holistic, nonlocal, transpersonal, entangled hierarchy)

Fig. 3.3. Paradigm 3. The Quantum Dancer

Real-Time Dance Improvisation (RTDI) and Paradigm 4.* The Consciousness

*personal proposed model using the idea of the Universe aware of itself
(Dr. Amit Goswami, 2010, 2017)



- based on the theory of monistic idealism (single idea), a revolutionary quantum physic paradigm, according to which everything (including matter) is made of consciousness
- opposed to the scientific mechanical realism and classical traditional Physics (according to which everything is made of atoms)
- the new theory succeeds to respond all dilemmas and paradoxes in Physics (and other 'hard' sciences)
- avoids the dychotomy mind-matter, integrating them on a single concept
- this model is used in dance by hollistically gifted 'maestros' who are independent of the dance techniques, the dance partners and the environment, but who are, paradoxically, part of everything aforementioned
- dance intention or movement thought takes place simultaneously in the minds of connected dancers' (almost telepathically)

Fig. 3.4. RTDI and Paradigm 4. The Consciousness

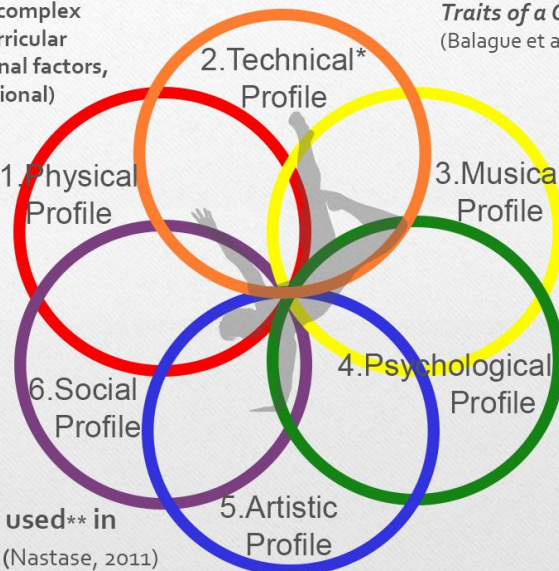
The Multi-disciplinary Dancer, a Complex System

(the dancer is seen as a complex system involving core curricular skills and external-internal factors, both personal & professional)

*Technical profile includes:
-tactical training
-strategic behaviours
-structural training (for competition/ high performance)

**This systemic model was personally used as a
-professional dancer (2004-now)
-international tango teacher (2008-now)

A Systemic Model used** in Sports and Dance (Nastase, 2011)



Traits of a Complex System (applied to Sports)

(Balague et al., 2013, cited in BIHub Universitas, 2020)

- Feedback* (input-output relation)
- Emergence* (generates smth.new)
- Self-organising,*
- Leverage* (hub influence),
- Non-linearity, Adaptation,*
- Domains of stability* (states),
- Path dependency* (mastery),
- Tipping points* (dramatic changes)
- Change over time, Design,*
- Scaling, Open Systems*
- Unpredictability*
- Unknowns* (unforeseen factors)
- Distributed control* (multiple centers),
- Multiple scales and levels* (complex cause-effect)
- Nested systems* (systems within systems)

