

Líderes & Seguidoras **BONUS PREMIUN**

**“Como sentir
y hacer sentir la marca,
sin frustraciones”**



TIPS

NACE TU TANGO...
...donde tu baile despierta

Analía Centurión

5 Tips para LÍDERES

“Marcar con claridad, sin tensión”

1. Menos fuerza, más intención

Marcar no es empujar. Es proponer con dirección clara y energía contenida.

La fuerza genera resistencia, la intención abre el diálogo. Cuando tu compañera percibe tensión, se frena y no avanza.

Te recomiendo invitar, sugerir o cambiar la dirección... sin insistir.

2. Prepará antes de marcar

No marques mientras estás pensando.

Asegurate de tener una decisión interna clara antes de transmitirla al cuerpo.

La duda se siente... y confunde.

Recordá: cada seguidora interpreta diferente.

Cuanto más claro tengas el camino, mejor se dará la conexión.

No hace falta armar grandes secuencias: ordená tus pasos, aunque sean pocos... pero bien elegidos.

No con todas las seguidoras podras hacer los mismos pasos, en los primeros movimientos te daras cuenta de su experiencia. Prestar atención.

3. Cuidá tu eje: marcá desde tu equilibrio

Si no tenés eje, la marca llega inestable. Tu balance es la base de la confianza.

Empezá con secuencias simples. Después podés ir incorporando nuevos pasos que se sientan familiares.

No todo tiene que pasar junto. A veces, sorprender con poco es más efectivo.

Y si no sabés qué hacer... hacé una pausa.

O repetí el paso anterior con claridad.

4. Marcá sincera y real

Todo el cuerpo marca, pero no todo al mismo tiempo.

El abrazo también comunica: brazos y manos contienen, no empujan.

Rodeá a tu compañera con suavidad.

A veces más cerca, a veces con más espacio, según la figura.

El torso, el abdomen y tu centro dan estabilidad y claridad.

Recordá: ella no sabe lo que tenés en mente.

Invitá con anticipación.

5. No sobre-marques

La marca también se siente desde la respiración.

Dale tiempo a la seguidora para responder.

El silencio entre movimientos también comunica.

Planificá tus figuras con claridad, aunque sean simples.
Eso te dará confianza y agilidad para sumar más adelante.

Improvisar es como jugar al ajedrez:
sabés cómo se mueve cada pieza,
y después elegís cuál usar según la música, el espacio... y
el momento.

Extra Tip:

Anotá lo que vas aprendiendo.

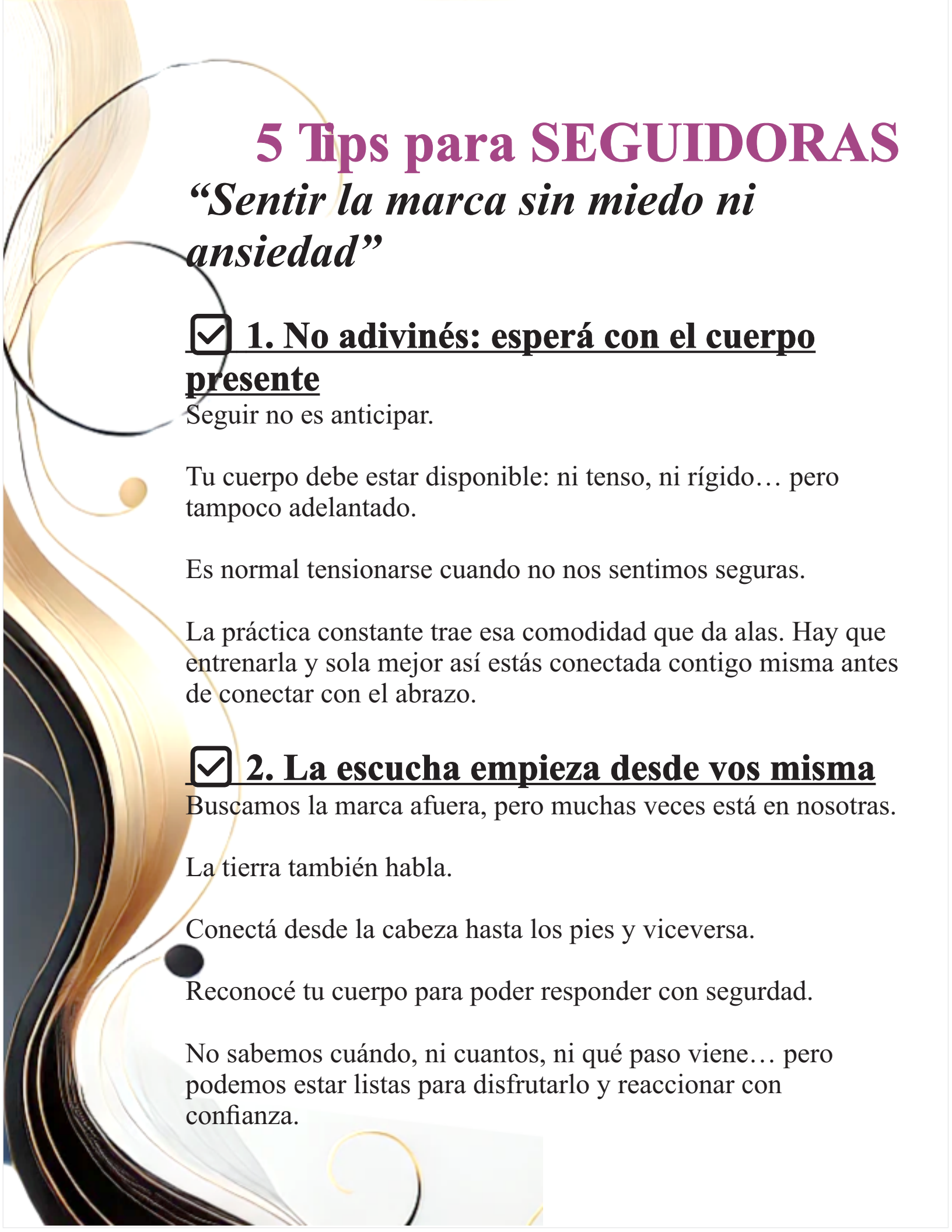
Poneles nombre a tus secuencias (aunque no sean
"oficiales" son para tu memoria).

Te va a ayudar a ordenarte... para luego desordenar con
estilo.

Repetí una combinación hasta que salga fluida.
Probala lenta, luego rápida.

Así, estás creando tu propio estilo.

Sigue TIPS Seguidoras...



5 Tips para SEGUIDORAS

“Sentir la marca sin miedo ni ansiedad”

☒ **1. No adivinés: esperá con el cuerpo presente**

Seguir no es anticipar.

Tu cuerpo debe estar disponible: ni tenso, ni rígido... pero tampoco adelantado.

Es normal tensionarse cuando no nos sentimos seguras.

La práctica constante trae esa comodidad que da alas. Hay que entrenarla y sola mejor así estás conectada contigo misma antes de conectar con el abrazo.

☒ **2. La escucha empieza desde vos misma**

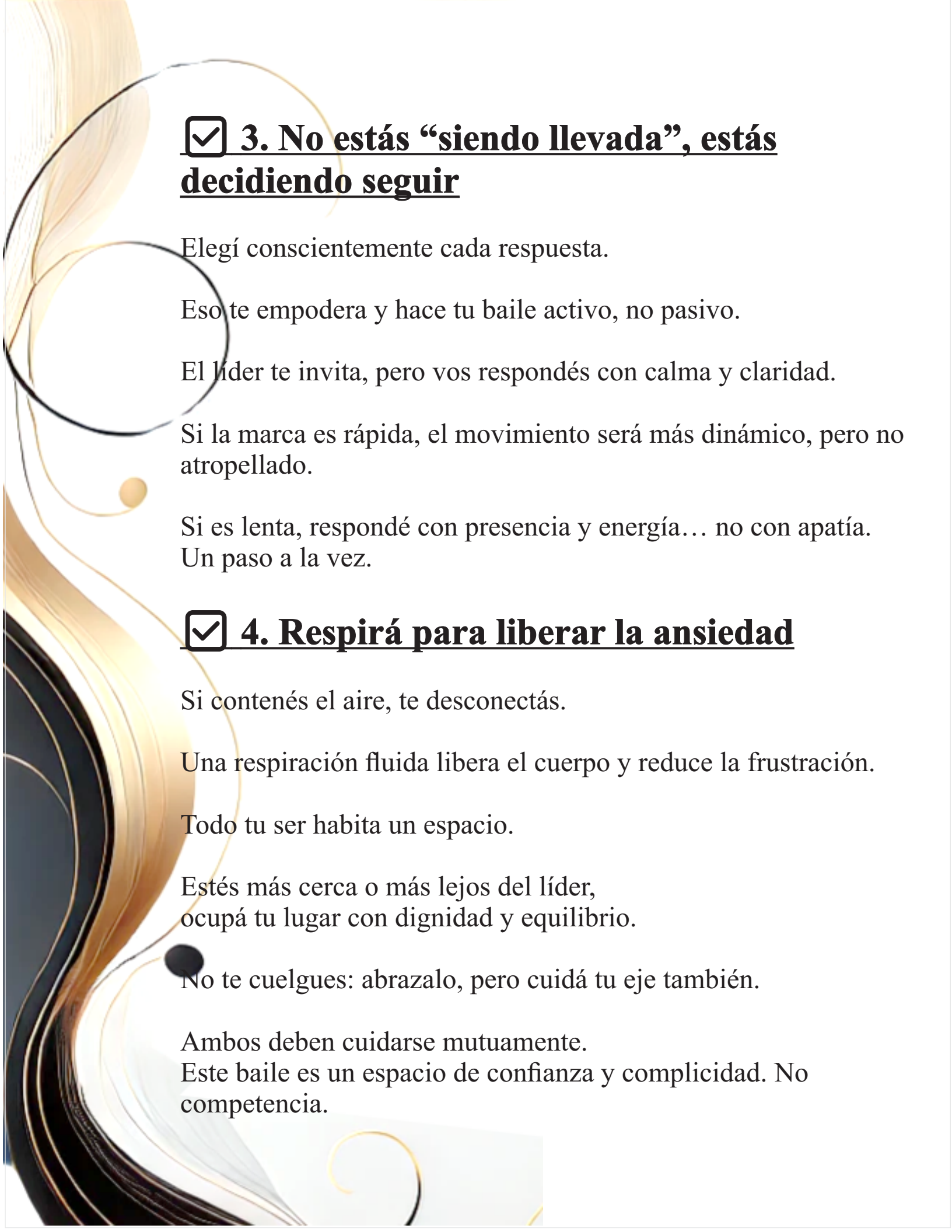
Buscamos la marca afuera, pero muchas veces está en nosotras.

La tierra también habla.

Conectá desde la cabeza hasta los pies y viceversa.

Reconocé tu cuerpo para poder responder con seguridad.

No sabemos cuándo, ni cuantos, ni qué paso viene... pero podemos estar listas para disfrutarlo y reaccionar con confianza.



☑ 3. No estás “siendo llevada”, estás decidiendo seguir

Elegí conscientemente cada respuesta.

Eso te empodera y hace tu baile activo, no pasivo.

El líder te invita, pero vos respondés con calma y claridad.

Si la marca es rápida, el movimiento será más dinámico, pero no atropellado.

Si es lenta, respondé con presencia y energía... no con apatía.
Un paso a la vez.

☑ 4. Respirá para liberar la ansiedad

Si contenés el aire, te desconectás.

Una respiración fluida libera el cuerpo y reduce la frustración.

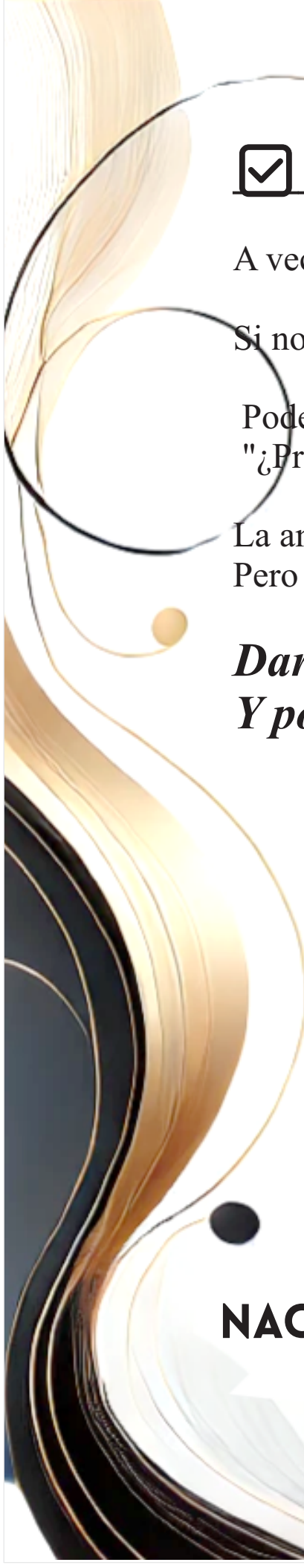
Todo tu ser habita un espacio.

Estés más cerca o más lejos del líder,
ocupá tu lugar con dignidad y equilibrio.

No te cuelgues: abrazalo, pero cuidá tu eje también.

Ambos deben cuidarse mutuamente.

Este baile es un espacio de confianza y complicidad. No competencia.



☑ 5. Pedí espacio si no entendés la marca

A veces, no es tu "culpa".

Si no entendés la marca, tu incomodidad es válida.

Podés decir con respeto:

"¿Probamos de nuevo?" Si es en una practica mejor.

La ansiedad y la falta de experiencia pueden frustrar...

Pero este baile es para disfrutar, aprender, divertirte y crecer.

Dar y recibir, eso es el Tango.

Y por eso, es el mejor baile del mundo.

NACE TU TANGO... *donde tu baile despierta*

Analía Centurión

