

# HORTOS URBANOS

DA DEPUTACIÓN DE LUGO

2025

DOSSIER #32

# O TANGO



ORIXE, HISTORIA, TIPOS E BENEFICIOS



# Introducción

**O tango é unha das expresións culturais máis importantes de Arxentina e Uruguai, cunha historia que se remonta a finais do século XIX.**

Este xénero musical e de baile desenvolveuse nos barrios portuarios de Bos Aires e Montevideo, nun contexto de mestizaxe cultural entre inmigrantes europeos, poboación afrodescendente e indíxenas.

O tango converteuse, co paso do tempo, nun fenómeno global que trascende fronteiras e xeracións.

## Orixe e historia do tango

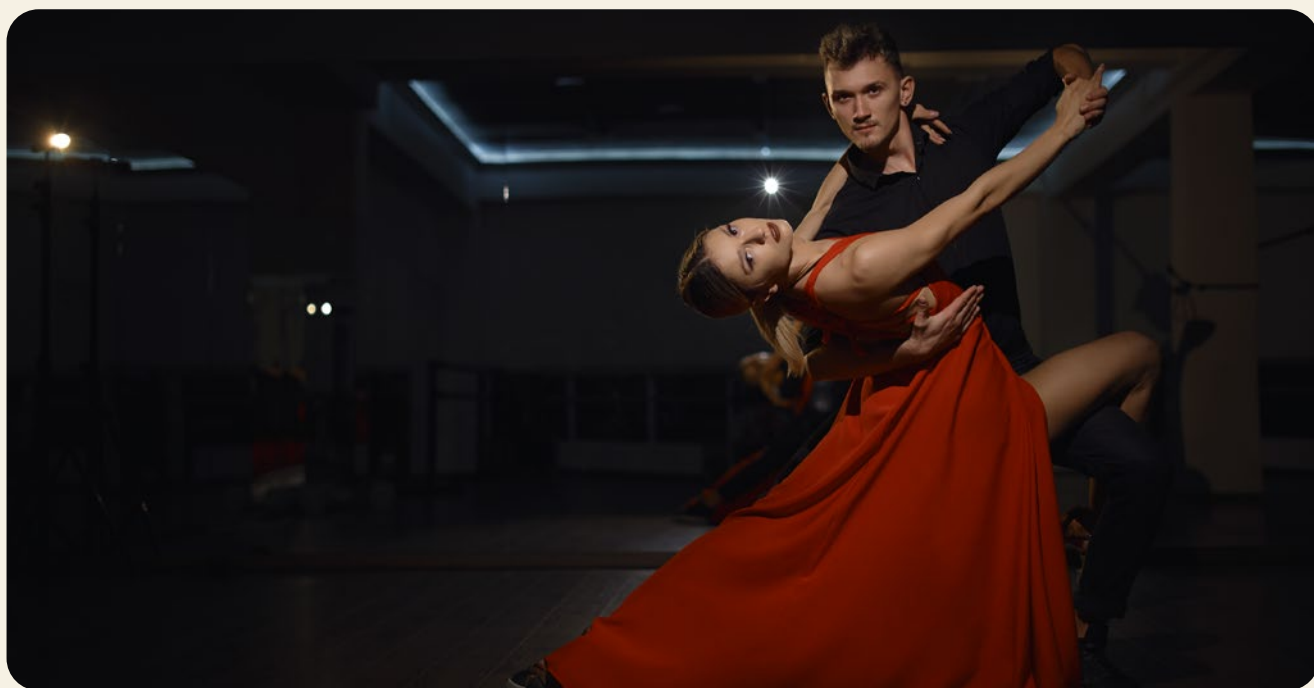
**O tango xurdiu como unha expresión das clases populares nos arrabaldes das cidades portuarias do Río da Prata.**

Nos seus inicios, a música e a danza estaban asociadas aos prostíbulos e cafetíns, o que lle outorgaba unha imaxe de baile provocador e de baixa categoría social. Porén, a medida que gañou popularidade, a aristocracia arxentina e uruguiaia adoptouno, levándoo a salóns de baile máis refinados.



A internacionalización do tango produciuse a principios do século XX, cando chegou a Europa, en especial a París, onde foi recibido con gran entusiasmo. Este recoñecemento mundial consolidou o tango como un dos xéneros máis emblemáticos da música popular.

Ao longo do século XX, o tango evolucionou e diversificouse, dando lugar a distintas corretes e estilos, adaptándose ás novas tendencias musicais.



## Tipos de tango

Existen diversos tipos de tango, cada un con características propias que o diferencian:

- **Tango tradicional:** É o máis recoñecido e bailado en milongas de todo o mundo. Caracterízase polo seu abrazo pechado e movementos fluidos.



- **Tango novo:** Unha reinterpretación moderna que incorpora elementos doutras danzas e xéneros musicais.
- **Tango milonguero:** Caracterízase por un abrazo máis pechado e unha forma de bailar máis compacta, ideal para espazos pequenos.
- **Tango escenario:** Destinado ás grandes producións e espectáculos, inclúe acrobacias e coreografías elaboradas.

## Escolas de tango

Ao longo dos anos, o tango desenvolveu diversas escolas que representan diferentes formas de entendela e ensinalo. Entre elas destacan a escola de tango de Bos Aires, Montevideo e outras institucións internacionais que manteñen viva a tradición e fomentan a súa evolución.

## Beneficios do tango dende o punto de vista medicinal e como exercicio físico

O tango non só é unha expresión artística, senón que tamén **achega numerosos beneficios para a saúde**. Como exercicio físico, **mellora a postura, o equilibrio e a coordinación motora**. Ademais, é unha actividade cardiovascular que **axuda a manter unha boa condición física**.



Desde o punto de vista **psicológico**, o tango pode **reducir o estrés e a ansiedade**, favorecendo **a conexión emocional entre os bailarís**. Para persoas maiores, o tango é unha ferramenta eficaz para mellorar a mobilidade e a memoria, ademais de ser unha actividade socializadora.

**Por último, estudos demostraron que o tango pode ter beneficios terapéuticos en enfermidades como o Parkinson**, xa que os seus movementos axudan a mellorar a coordinación e a estabilidade dos pacientes.

**En definitiva, o tango é moito máis que unha danza: é unha expresión cultural con profundas raíces históricas e sociais, ademais de ser unha práctica beneficiosa para a saúde física e mental.**



# HORTOS URBANOS

DA DEPUTACIÓN DE LUGO

