

# Mémoire

Formation Neuro -Training  
Promotion 2020/2023

## Du Tango argentin au Neuro-training



**Maria Liotard**



### **Remerciements**

Je remercie ma famille, les amis qui m'ont soutenu dans ce projet de formation et toutes les personnes rencontrées dans ma vie qui m'ont permis d'évoluer et d'être la personne que je suis aujourd'hui.

Je remercie José Chouraqui, mon formateur, qui a su me transmettre avec passion tant de connaissances.

Je remercie les superviseurs qui nous ont accompagné avec bienveillance tout au long de ces stages.

Je remercie ma promo pour tous les bons moments passés dans la convivialité.

## Sommaire

1	Introduction.....	5
2	Mes motivations et ma démarche.....	5
3	Bienfaits du Tango argentin.....	6
3.1	Découverte du Tango.....	6
3.2	Parcours initiatique.....	6
3.3	Apports bénéfiques.....	6
3.4	Partage du Tango argentin.....	7
3.5	Tango et santé.....	8
3.6	Tango thérapie.....	9
4	Approche du Neuro-training.....	10
4.1	Découverte du Neuro-training.....	10
4.2	Promotion du Neuro-training.....	10
4.3	Succès du Neuro-training.....	11
4.4	Formation au Neuro-training.....	11
4.5	Découvertes.....	11
4.5.1	Capacité d'apprendre et de progresser.....	11
4.5.2	Ecoute du langage du corps.....	12
4.5.3	Rôle protecteur du cerveau.....	12
4.5.4	Capacité de reprendre le pouvoir sur sa vie.....	13
5	Analogies et complémentarités.....	13
5.1	Langage du corps.....	13
5.2	Notions d'équilibre, d'énergie et d'espace.....	14
5.3	Principes de géométrie.....	14
5.4	Bien-être.....	15
5.5	Prévention des maladies.....	15
5.6	Confiance en soi et estime de soi.....	16
5.7	La différence temporelle.....	16
6	Conclusion.....	17
7	Recommandations et suites à donner.....	18
8	Bibliographie.....	19

## 1 Introduction

Danseuse passionnée de Tango argentin, je propose pour ce mémoire de formation au Neuro-Training de faire un parallèle entre ces deux activités qui ont bouleversé ma vie ces dernières années.

Tout au long de ma formation, plusieurs analogies et complémentarités entre le Tango argentin et le Neuro-training me sont apparues. Ce mémoire est l'opportunité d'approfondir la comparaison de ces deux disciplines et d'étudier une éventuelle complémentarité mutuelle dans leur pratique.

## 2 Mes motivations et ma démarche

Tout d'abord, il me semble utile d'expliquer les circonstances qui m'ont emmenée à la découverte de ces deux disciplines.

Mariée depuis quarante ans, j'ai eu deux beaux enfants, un garçon et une fille, que j'ai eu la chance et le bonheur d'élever. Devenus grands, ils m'ont donné deux petits enfants adorables dont j'ai très envie de profiter et à qui je veux apprendre à vivre heureux et en bonne santé.

Mon CAP d'esthéticienne m'a permis d'exercer ce beau métier par intermittence et de découvrir quelques principes de psychologie de base et leur importance pour améliorer le bien-être des mes clientes.

Avec le recul, la vie m'a apporté beaucoup de bonnes choses. Mais cela n'a pas toujours été facile. En quarante ans de vie commune, nous avons traversé, comme tous les couples, des hauts et des bas. Mais nous sommes heureux d'avoir réussi à surmonter ces épreuves et de préparer notre future retraite dans l'amour et la complicité.

Le Tango argentin, que j'ai découvert à la cinquantaine, a été la clé de ce bonheur retrouvé. Mais j'avais encore des difficultés personnelles à gérer.

La découverte du Neuro-training a été un feu d'artifice dans ma tête et m'a permis de renforcer mon bien-être, de comprendre mon fonctionnement et de profiter pleinement de la vie. Je souhaite maintenant en faire profiter mon entourage.

## 3 Bienfaits du Tango argentin

### 3.1 Découverte du Tango

J'ai découvert le Tango argentin il y a treize ans au retour de mon mari de son travail en célibat géographique à Paris. Pendant cinq longues années, il nous rejoignait dans le sud, les enfants et moi, toutes les fins de semaine. Le but était de faire une activité à deux pour resserrer les liens distendus par l'éloignement.

~~Avant cela, j'avais~~ Nous avons commencé par l'apprentissage d'autres danses. Mais, après une initiation au Tango argentin j'ai su que je venais de trouver la danse qui me correspondait. L'harmonie du couple avec la musique et le bien-être procuré par l'enlacement étaient ce qu'il me fallait.

Le tango argentin est entré dans ma vie tel un cataclysme, il a tout chamboulé, il m'a permis de me découvrir moi-même et me révéler telle que suis. J'apprends tous les jours de lui, de sa profondeur autant que de sa légèreté. Je le partage avec toute ma sensibilité et ma sincérité, respectueusement.

### 3.2 Parcours initiatique

Le tango argentin est une danse complexe qui requiert un temps certain d'assimilation et d'appropriation.

Un long parcours initiatique a été nécessaire pour décoder toutes les difficultés de la marche à deux, apprendre à gérer les équilibres dans les mouvements complexes, se synchroniser sur la musique et interpréter correctement chaque style de musique, en harmonie avec son partenaire et avec le bal.

C'est l'ouverture à l'autre, c'est accepter la réalité du corps à corps avec l'autre dans la danse, un état de pleine conscience, de méditation en mouvements partagés. Il s'agit de se dépasser, de se faire violence pour s'exposer et d'essayer d'assumer qui l'on est. Le plus difficile pour moi a été d'apprendre à vaincre les inhibitions et à atteindre le niveau de lâcher-prise nécessaire pour créer et entretenir cet état de grâce.

C'était les premiers pas vers ma renaissance.

### 3.3 Apports bénéfiques

Le Tango argentin n'est pas qu'une danse c'est une activité qui permet de booster son corps mais aussi son cerveau.

Des recherches réalisées en neurobiologie au cours de ces vingt dernières années nous montrent que la coordination de mouvements complexes au rythme de la musique stimule nos connexions cérébrales, en même temps qu'elle préserve notre santé et renforce notre estime de soi.

Vie stressante, épuisement psychique, troubles de l'humeur, difficultés relationnelles, kilos en trop... il n'y a guère de problèmes qui restent insensibles à cette danse.

Avec les entraînements incessants de cette discipline mon sens de plus d'affirmation et de confiance en moi grandit. Se déplacer avec son partenaire de façon synchronisée oblige à une prise de conscience de soi, de son corps dans l'espace, c'est vivre le moment présent.

Ce sont deux personnes qui se déplacent dans une même énergie dans une communication non verbale, ils ne font qu'un.

Le lâcher-prise est primordial pour la réception de l'information, la danseuse doit être là dans l'immédiateté de l'instant pour recevoir sans anticiper l'information du danseur. Le tango est un révélateur de nous même, il agit sur nos émotions comme un miroir. Il n'épargne aucune faiblesse.

Cette intense concentration élimine tout ce qui est sans intérêt et focalise toute l'attention sur l'improvisation qui s'accomplit alors. Dans ce cas là plus rien n'existe, le temps n'a plus de prise.

Le Tango argentin est avant tout écoute : écoute de la musique, écoute d'une autre personne, écoute de son propre corps, écoute de son âme. Il y a un investissement majeur de soi. A ce moment là, nous les danseurs, sommes dans un état non ordinaire de conscience.

Le Tango argentin c'est aussi des rencontres. Ma vie sociale s'enrichit par les nombreuses rencontres et partages lors de festivals et marathons en France et à l'étranger, mon relationnel s'améliore petit à petit. Le Tango argentin me permet aussi de vivre plus intensément par les émotions positives qu'il procure.

### **3.4 Partage du Tango argentin**

Il nous a été donné, avec mon mari, l'occasion de partager les bienfaits du Tango argentin dans l'école où nous avons commencé. C'est une chose que je n'avais pas envisagé et qui m'a obligé à sortir une nouvelle fois de ma zone de confort et de me tourner vers les autres.

La formation de nos élèves au Tango argentin m'oblige à décomposer et analyser chaque mouvement et interprétation musicale pour transmettre de la façon la plus intelligible les fondamentaux de cette danse, que j'apparente au fait de chercher le maximum d'informations sur la personne traitée en NT pour arriver à l'équilibration finale. Le mouvement ne ment jamais c'est un baromètre révélant l'état de l'âme à ceux qui peuvent le lire.

Ne pouvant, ni ne souhaitant rivaliser techniquement avec nos enseignants sur la région, nous proposons une méthode d'enseignement basée sur la programmation neurolinguistique permettant d'acquérir rapidement les bases du Tango argentin.

Cette méthode repose sur quatre phases (Découverte – Approfondissement – Maîtrise – Expertise) appliquée à chacun des huit fondamentaux du Tango argentin : L'élégance et la posture, la connexion, le guidage, la biomécanique des mouvements, la musicalité, l'interprétation musicale, le déplacement dans le bal et, le plus important, le lâcher-prise.

Avec cette méthode, chacun progresse à son rythme, en fonction de ses capacités, profite des échanges avec ceux qui sont plus avancés et partage son expérience avec ceux qui débutent.

Dans le Tango argentin, les erreurs se voient tout de suite. Une mauvaise communication entre le danseur et la danseuse empêche la réalisation du mouvement et génère un sentiment d'insatisfaction partagé...

Chacun doit identifier ses propres erreurs et partager avec son ou sa partenaire pour trouver la bonne position des pieds, des jambes et du buste, synchroniser ses mouvements et visualiser les axes de rotation pour gérer l'équilibre du couple.

Le langage du corps est à la base de cet échange dans le Tango argentin. Il faut faire confiance au corps et rechercher le mouvement juste, confortable et sécurisant en répétant inlassablement les exercices.

### **3.5 Tango et santé**

Le Tango argentin est une activité physique douce, accessible à toutes et à tous, qui permet d'entretenir les muscles et les articulations, de dépenser de l'énergie et de maintenir sa ligne. Les bals durent de quatre à six heures et proposent une variété de styles lents ou rapides renforçant le muscle cardiaque.

La connexion avec la musique, la gestion de l'équilibre du couple dans les mouvements complexes, rapides ou très lents, la gestion du bal et des réactions de la danseuse ou l'écoute du guidage du danseur sollicitent en permanence le cerveau et préviendrait les maladies neuro-dégénératives. En effet :

- Le danseur, ou « guideur », observe le bal, imagine les prochaines figures, choisit la trajectoire du couple, décide de lancer le mouvement sur la phrase musicale, donne la direction à la danseuse, ou au « guidé », gère l'équilibre du couple et adapte son guidage à la réaction de la danseuse et à la trajectoire des autres couples et met la danseuse en valeur.
- La danseuse crée la valeur ajoutée de la danse avec ses embellissements et ses jeux de jambes élégants et sensuels, en improvisant sur la musique et l'intention corporelle donnée par le danseur.

Ces caractéristiques font que le tango argentin est prescrit à des personnes malades, fragiles ou en convalescence. Le plaisir qu'il procure et la concentration nécessaire pour se connecter à l'autre pour danser facilitent la rééducation ou le maintien des fonctions motrices et cognitives. L'exercice physique se fait sans conscience de le faire car le mental est mobilisé ailleurs.

Pratiquer le tango engage effectivement de multiples compétences physiques, cognitives, psychologiques et sociales.

Sa pratique régulière a des aspects positifs pour la santé sur le plan de l'exercice physique. Elle :

- Entretien la musculature et les articulations, préserve la souplesse,
- Maintient l'alignement de la structure corporelle,
- Renforce le système cardio-respiratoire, l'endurance, l'équilibre, la mémoire, la concentration,
- Apprend le lâcher-prise, l'adaptation, la prise de décision, la synchronisation de plusieurs tâches dans l'écoute musicale, la coordination...

Le Tango argentin procure bien-être, mieux-être et produit des effets spontanés de développement personnel et de changement.

### **3.6 Tango thérapie**

**Tango thérapie** : Utilisation du tango pour améliorer sa santé et sa qualité de vie.

La Tango thérapie apparaît au milieu des années 2000 en Argentine avec quelques pionniers qui n'utilisaient pas encore ce terme.

Ainsi les danseurs Mayoral et Elsa Maria se sont associés avec les cardiologues Roberto Peidras et Ricardo Comasco pour proposer des cours de Tango argentin en milieu médical. Ces cardiologues ont écrit en 2007 un livre « Avec le cœur dans le tango » pour prévenir les maladies cardiaques en pratiquant cette danse.

Les bienfaits du Tango argentin ont été reconnus par certains thérapeutes qui ont développé la Tango thérapie. Le premier congrès de Tango thérapie eut lieu en Argentine en 2008.

D'après ces thérapeutes, le contact corporel et le langage du corps permettent d'exprimer des sentiments refoulés et de les traiter. Plusieurs ouvrages ont été consacrés à la Tango thérapie.

Le Tango argentin est de plus en plus utilisé dans le milieu médical pour traiter notamment les maladies d'Alzheimer et de Parkinson, mais aussi en cardiologie et psychiatrie ou dans le traitement des dépressions.

Il est donc intéressant de rechercher des analogies entre le Tango argentin et d'autres thérapies visant le bien-être et la préservation de la santé, comme le Neuro-training.

## 4 Approche du Neuro-training

Préférant les médecines alternatives à la médecine classique, j'ai longtemps fait confiance à un acupuncteur pratiquant la médecine chinoise. Lorsqu'il a cessé d'exercer, je me suis mise à la recherche d'autres praticiens, sans jamais être pleinement satisfaite.

### 4.1 Découverte du Neuro-training

Ma rencontre avec Vittoria Covin fut déterminante, élève de l'école de Neuro-training à l'époque, elle me parla de ses bienfaits. Je me suis documentée et après une longue hésitation j'ai pris rendez-vous pour une première séance avec le spécialiste en la matière.

Cette séance a été pour moi une révélation sur mon fonctionnement et mon comportement. Beaucoup de questions que je me posais sur mon caractère, mes blessures, mon mal-être inexplicable ont trouvé des réponses.

Tout à coup j'ai compris mes colères, mon repli sur moi-même, mon manque de confiance en moi. J'ai appris le fonctionnement du système nerveux central.

Et au fur et à mesure des séances je commençais à m'ouvrir à moi-même et aux autres, mon état émotionnel se stabilisait, j'étais plus calme, plus confiante, plus joyeuse. Mon relationnel s'améliorait, ma santé aussi, mon corps s'assouplissait.

J'apprenais à me connaître et à connaître ma famille, mes ascendants.

Si bien que j'ai souhaité en savoir plus...

### 4.2 Promotion du Neuro-training

Très satisfaite de mes séances de Neuro-training, j'en ai fait une intense promotion auprès de mes enfants et mes amis. Ils ont tous été très satisfaits des résultats obtenus et en ont fait eux-mêmes la promotion autour d'eux.

Le Neuro-Training vise à accroître la qualité de vie. [Il est important de faire connaître cette thérapie douce à son entourage, pour le bien de tous.](#)

[Cette promotion du Neuro-Training m'a donné énormément d'importance dans mon réseau relationnel et m'a fait découvrir des capacités de persuasion inexploitées.](#)

### **4.3 Succès du Neuro-training**

Le Neuro-Training est une thérapie très efficace. Elle semble avoir contribué à la résolution de nombreux problèmes dans mon entourage personnel. De nombreux remerciements me sont parvenus de la part des amis et connaissances que j'ai orientés vers cette solution.

Ces succès m'on même permis de convaincre mon mari, malgré son scepticisme de scientifique. Ayant travaillé sur son moi négatif, il a su bénéficier d'une promotion inattendue pour son dernier poste avant de prendre sa retraite.

### **4.4 Formation au Neuro-training**

Suite à ces succès, j'ai voulu en savoir plus sur le Neuro-training pour comprendre son fonctionnement et pouvoir mieux l'expliquer autour de moi.

Initialement, j'avais prévu de faire seulement la phase d'initiation. J'ai finalement décidé de poursuivre, avec les encouragements de mon mari et de mon entourage, pour connaître les méandres du cerveau et comprendre les différents fonctionnements de l'Être humain.

### **4.5 Découvertes**

Cette formation a changé ma vie. Mes objectifs initiaux sont atteints.

Nous participons à tout ce qui nous arrive...

Le Neuro-training est une science puissante et merveilleuse qui agit instantanément sur la neurologie et qui transforme notre manière de penser. Il permet d'entraîner le cerveau à répondre de la meilleure manière possible en exprimant au mieux ses valeurs et en changeant ses perceptions mentales erronées par les peurs illusoire qui prennent le pouvoir et influencent nos réactions émotionnelles.

Pour cela le Neuro-trainer se sert des messages du corps.

#### **4.5.1 Capacité d'apprendre et de progresser**

J'ai appris que mes peurs étaient un mécanisme de défense, qu'elles étaient des protections qui m'ont servi à un certain moment de ma vie et dont je n'avais plus besoin, et par ce mécanisme je refoulais mes émotions et donc l'expression de qui j'étais. Cela m'empêchait d'être moi-même et de vivre ma vraie vie. Le subconscient se manifestait, je me posais des questions sans trouver des réponses.

Le Neuro-Training m'a redonné confiance en moi, m'a permis de m'épanouir, de me connaître, de m'aligner petit à petit avec la grande Energie, ma vraie nature.

Je me suis aperçue que j'étais encore capable d'apprendre, de structurer des idées, de mémoriser, d'accepter des choses inacceptables auparavant pour moi, d'être moins rigide, de faire face à mes peurs en faisant des choix, d'être passionnée, d'aller vers les autres.

Il m'a donné envie d'avoir des projets pour l'avenir, d'apporter du bien aux gens, m'a permis de faire le tri parmi mes relations et d'écarter les personnes négatives qui consommaient mon énergie sans que je m'en aperçoive. Mon relationnel a été renforcé.

Il m'a enseigné que j'avais des compétences dans le domaine des médecines alternatives. Cette formation passionnante m'a aidé à connaître et comprendre le fonctionnement du corps humain et du cerveau, donc à me connaître et me comprendre, à acquérir des connaissances dans des domaines particuliers.

Cette formation m'a aidé à comprendre la vie.

#### **4.5.2 Ecoute du langage du corps**

Le Neuro-Training permet par le langage du corps d'identifier des blocages, des conflits qui sont mémorisés dans notre corps, dans nos cellules, d'après nos expériences vécues et ou de nos héritages familiaux infusés génération après génération.

La maladie, le symptôme sont des informations émises pour dire que nous ne sommes pas sur le bon chemin et que nous devons prendre des décisions. Dès lors qu'il y a déséquilibre, il faut se poser des questions.

Et il faut être à l'écoute de ce langage corporel pour pouvoir décider de sa vie, le symptôme est un guide.

Tout traumatisme est gardé en mémoire par les fascias et va façonner par les émotions ressenties de chacun notre caractère et notre physique.

Chaque être humain a son propre caractère et ses propres traits physiques façonnés par ses blessures, par sa manière de percevoir les événements qu'il a vécu. Chaque corps est empreint de son histoire et sa façon de se mouvoir est unique.

Le Neuro-Training permet de délier les problèmes des ancêtres pour ne pas reproduire les blessures et les blocages sur les générations suivantes.

#### **4.5.3 Rôle protecteur du cerveau**

Le cerveau est entraîné à la lutte ou à la fuite depuis la nuit des temps et le fait de lui montrer que l'on peut penser et réagir différemment nous permet de devenir responsable et trouver des solutions en sollicitant notre intelligence sans que l'on soit submergé par les émotions. D'être dans le choix et non plus dans la compensation.

Le Neuro-Training est aussi de la géométrie avec le Modèle des Principes Universels. Toute déficience énergétique résultera de déséquilibres mentaux, émotionnels ou physiques.

Le fait de comprendre tous ces mécanismes sur l'être humain m'a aidé à évoluer humainement et spirituellement. Je suis devenue moins rigide, moins critique et plus tolérante et bienveillante envers moi-même et les autres. J'ai appris que d'être imparfait n'est pas grave et qu'il vaut mieux être vrai.

#### 4.5.4 Capacité de reprendre le pouvoir sur sa vie

Le Neuro-training permet de rééduquer le cerveau et de redonner le pouvoir à l'intelligence pour rendre au système nerveux sa capacité à s'adapter à une situation.

Le Neuro-Training m'a appris que quelque soit la perception de nos expériences vécues rien n'est irrémédiable et que l'on peut améliorer sa vie à chaque instant en changeant notre perception.

## 5 Analogies et complémentarités

Ces deux activités, Tango argentin et Neuro-training, menées en parallèle et si différentes à priori, ont cependant beaucoup de points communs. Dans mon cas, elles se complètent et m'aident à progresser dans chacune d'elles.

La principale analogie, celle qui m'est apparue la plus évidente est l'importance du langage du corps.

Les notions d'équilibre et de géométrie, de recherche du bien-être et de prévention des maladies nécessitent un peu plus d'analyse pour établir les analogies. Et c'est par la pratique de ces deux disciplines que l'on constate leur formidable impact sur la confiance en soi et l'estime de soi.

### 5.1 Langage du corps

Les mouvements du Tango argentin (souplesse, grâce, rigidité, équilibre ou déséquilibre, douceur, etc.) reflètent l'état intérieur, le caractère de la personne et influence sa façon de danser.

L'enlacement de la danse à deux permet par le rapprochement des corps de sentir les tensions ou les relâchements intérieurs d'une personne.

Comme le Neuro-Trainer peut lire l'état intérieur, les blessures, les peurs, les blocages d'après la démarche, les mouvements, la façon de se mouvoir, le regard, la poignée de main d'un individu.

Et par le toucher des fascias et les tests musculaires les déficiences et les faiblesses de chacun.

Le Neuro training ainsi que le Tango argentin sont deux disciplines qui aident, chacune à sa manière, à se connaître et à se faire face à soi-même.

Le corps ne ment pas. Il raconte l'histoire de chacun surtout si cette histoire est dans le subconscient.

Le corps parle dans la danse et le Neuro-Training.

Ces deux disciplines mettent en évidence les faiblesses qu'elles soient mentales, émotionnelles ou bien physiques, chacune aide à sa façon à regarder à l'intérieur de soi et à transformer petit à petit ces faiblesses en forces.

### **5.2 Notions d'équilibre, d'énergie et d'espace**

L'énergie est très importante dans la danse, c'est elle qui va donner l'harmonie dans les mouvements, le tonus, la vitesse, la réponse qui va bien au guidage du partenaire à un moment précis. Elle va nous aider à occuper notre espace, notre territoire.

Quant à l'équilibre, il est primordial de bien tenir son axe corporel, il permet de garder sa ligne de danse, bien se situer dans l'espace également pour enchaîner les figures avec fluidité, ne pas envahir le territoire de l'autre et ajuster la trajectoire si besoin.

De même avec le Neuro-Training, l'énergie est la vie, quand le déséquilibre énergétique Yin /Yang survient la santé et le bien être s'en ressentent, cela nous démontre que nous ne sommes plus en phase avec notre ligne de vie.

Les symptômes nous révèlent nos réactions de détresse, ils agissent sur notre comportement et si ces symptômes ne sont pas corrigés ils deviennent des schémas répétitifs.

Chacun doit trouver sa place, défendre son territoire, garder ses distances pour ne pas envahir les autres, ou les réduire le cas échéant.

Le Neuro-training par ses différents processus permet d'équilibrer ces réactions de défense et de se réaligner avec soi même.

### **5.3 Principes de géométrie**

Le Tango argentin fait appel aux principes de la géométrie, et notamment de la cinématique, la science des mouvements. Le centre de gravité du couple doit rester en permanence à l'intérieur de son parallélogramme de sustentation défini par la position des pieds au sol. Une erreur de géométrie dans les pas, et c'est le faux pas. La chute est heureusement rare mais l'harmonie du couple est forcément rompue.

La géométrie est aussi importante en Neuro-training. Le modèle des principes universel est basé sur la géométrie. Lorsque la géométrie est rompue, des déséquilibres énergétiques se produisent et induisent des symptômes physiques, voire des maladies si le problème persiste.

## 5.4 Bien-être

Autant le Tango argentin que le Neuro-Training adoucissent la vie. Ils apportent du bien-être aussi bien physiquement que mentalement, par la prise de décision, par la réflexion par l'effort physique, par l'implication, par l'écoute, par la compréhension, par une meilleure connaissance de soi et par le partage. Ils améliorent la relation à soi et donc à l'autre et aident à sourire à la vie.

Les hormones du bonheur libérées dans une "tanda" ( série de trois tangos ) aident à gérer le stress.

Des chercheurs ont découvert que lorsqu'un câlin ou enlacement durait vingt secondes, il produit un effet thérapeutique sur le corps et l'esprit. Un enlacement sincère produit de l'ocytocine, l'hormone de l'amour. Ce merveilleux tranquillisant est offert gratuitement à chaque fois que vous prenez une personne dans vos bras.

De même, le bien-être généré par une séance de Neuro-training, par l'écoute du Neuro-trainer et le calme de son cabinet, aide à contrôler le stress et les émotions de la vie quotidienne.

La différence est que le bien-être procuré par une séance de Neuro-training est quasiment certain et peut être permanent, si le problème a été résolu, alors que celui procuré par le Tango argentin est aléatoire et très éphémère. Il nécessite un minimum d'investissement personnel dans l'apprentissage des bases pour chacun des partenaires.

La recherche effrénée de ce bien-être, dans le Tango argentin peut conduire à des frustrations. Le Neuro-Training permet de relativiser et d'augmenter les chances de réussite.

## 5.5 Prévention des maladies

Par l'activité physique du tango argentin et les mises en questions mentales et émotionnelles que cette danse procure, la santé se renforce. Le souffle s'améliore, la souplesse, la tonicité cardiaque, la réflexion et la mémoire s'en trouvent renforcés.

Il en est de même pour le Neuro-training qui par ses équilibrages rectifie l'énergie vitale, meilleure communication entre les organes dans les cinq éléments, le cycle Tchong qui est un cycle d'alimentation, chaque organe alimente celui d'après et le cycle Kô qui contrôle, chaque organe contrôle celui en face.

Le Tango argentin est à conseiller à toute personne capable de se déplacer, de 8 à 88 ans et plus. Il s'adapte à toutes les morphologies et capacités physiques. Chacun peut danser son propre Tango. Il suffit de respecter les codes du bal. Ils permettent à chacun d'évoluer dans un espace sécurisé.

La pratique du Tango argentin entretient le corps et l'esprit. C'est une activité douce pour le cœur et les articulations qui peut être aussi plus tonique et acrobatique.

Les travaux des chercheurs et les résultats de la « Tango thérapie » confirment l'influence du Tango argentin sur la prévention des maladies neuro-dégénératives de plus en plus fréquentes avec le mode de vie actuel.

De même, le Neuro-training est à conseiller à toute personne soucieuse d'entretenir son capital santé et de se préserver des dangers de la vie moderne.

## **5.6 Confiance en soi et estime de soi**

Le tango argentin par le fait de se dévoiler à l'autre redonne confiance en soi. Par le fait d'être capable de gérer, de suivre, de répondre, d'improviser, de prendre des décisions, d'être réactif renforce l'estime de soi.

Dans le Neuro-Training, faire remonter à la conscience des événements mal vécus, des blessures, des croyances, des peurs et les remplacer par des actions positives contribue à nous rendre plus courageux plus confiant à accepter qui nous sommes à accepter l'autre et à retrouver notre alignement avec l'Univers.

Il faut cependant quelques années d'apprentissage du Tango argentin pour acquérir les bases nécessaires pour développer la confiance en soi et l'estime de soi. Et les premiers contacts avec l'autre, l'introduction d'un inconnu dans sa zone de distance intime, les premiers instants de bien-être éprouvés après avoir réussi à lâcher-prise renforcent peu à peu la confiance en soi. La préparation pour aller au bal, donne aussi l'occasion de s'habiller, de se maquiller, de se parfumer, pour les autres, des inconnus, et d'oser des tenues qui mettent en valeur : robes de soirée, talon aiguille, etc.. Cela contribue à l'amélioration de l'estime de soi.

Le Neuro-training agit de l'intérieur pour améliorer la confiance en soi et l'estime de soi et complète idéalement l'action du Tango argentin.

Agir sur le vertical pour transformer l'horizontal.

Les relations et échanges que j'ai pu avoir au cours de ma formation au Neuro-training avec mes collègues de promotion, les anciens élèves et nouveaux élèves, comme la découverte de mes capacités d'apprentissage dans des domaines nouveaux pour moi, ont également beaucoup contribué à développer la confiance en moi et mon estime de soi.

## **5.7 La différence temporelle**

Cette liste des analogies et complémentarités pourrait encore s'allonger. Le Tango argentin et le Neuro-training m'ont beaucoup apporté. Ils ont changé ma vie et participé à mon évolution personnelle.

La chronologie des faits est probablement la cause de mon implication, tête baissée, dans ces deux démarches, à la recherche du bien-être.

En effet, l'apprentissage du Tango argentin a été un long parcours initiatique, d'environ 7 à 8 ans, pour atteindre le niveau technique permettant d'accéder au bien-être ressenti par petites

bribes dès les premiers pas, et éviter les frustrations liées à sa pratique. Le Tango argentin est un Monde en miniature et ses codes, basés sur le partage et l'harmonie, ne sont malheureusement pas toujours respectés. Il faut une bonne maîtrise de la technique et de soi pour passer au-dessus de certains comportements.

A l'inverse, le bien-être apporté par le Neuro-training est immédiat. La première séance a été pour moi, comme pour pratiquement toutes les personnes auprès desquelles j'en ai fait la promotion, comme une renaissance.

L'apprentissage du Neuro-training est lui aussi un parcours initiatique. Trois ans d'études c'est long. Mais, en même temps, cela semble très court pour découvrir le fonctionnement du corps et du cerveau sans aucune formation préalable. Nul doute qu'il faudra là aussi des années de pratique et de perfectionnement pour offrir ce bien-être instantané à mes proches et mes futurs patients.

Le bien-être, la confiance en soi et l'estime de soi apportés par le Tango argentin ont certainement été déterminants pour me lancer dans l'étude du Neuro-training et vaincre mes inhibitions. Ceci confirme la complémentarité des deux disciplines, en ce qui me concerne.

La démonstration de Tango argentin faite à ma promotion de Neuro-training suscitera peut-être d'autres vocations et confirmera cette complémentarité : Le bien-être apporté par le Neuro-training pourrait bien donner envie de pratiquer le Tango argentin pour ressentir le plaisir du partage et de l'harmonie.

## 6 Conclusion

Cette analyse comparative confirme le sentiment que j'avais au départ que le Tango argentin et le Neuro-training sont complémentaires et bénéfiques à mon équilibre.

Ces deux disciplines concourent à :

- L'amélioration de mon bien-être :
- L'amélioration de la confiance en moi et de l'estime de soi :
- La préservation de la santé et la prévention des maladies neuro-dégénératives ou cardio-vasculaires.

Mise en forme : Puces et numéros

Elles reposent sur des principes communs :

- L'écoute du langage du corps :
- La capacité de lâcher prise :
- La capacité et la volonté d'apprendre et de progresser :
- La volonté de vivre pleinement sa vie et d'être soi-même.

Mise en forme : Puces et numéros

Ces principes sont difficiles à appréhender. La pratique des deux disciplines, et l'étude de leurs analogies permet de les intégrer plus facilement. Les apports de l'une aident à la maîtrise de l'autre, et vice-versa.

## 7 Recommandations et suites à donner

Il ressort de cette analyse comparative, l'opportunité de promouvoir le Neuro-training, aussi bien dans la sphère personnelle que dans la sphère professionnelle.

De la même manière que je partage ma passion pour le Tango argentin, il est utile, pour le bien-être de tous, de rendre le Neuro-training accessible à tous par une meilleure information sur ses bienfaits.

Le Neuro-training est utile à toutes et à tous. Il n'est pas nécessaire de sentir un mal-être pour consulter un praticien. Une séance de Neuro-training peut ouvrir de nouveaux horizons insoupçonnés et améliorer le bien-être de chacun, au même titre que l'apprentissage d'une danse.

Sous réserve des précautions apprises en cours, aucune contre-indication n'est connue et le prix d'une consultation est à comparer à un après-midi de shopping, à une sortie au stade entre amis ou la visite d'un centre d'attraction avec les enfants.

Le bien-être, la confiance en soi et l'estime de soi, sources du bonheur sont les meilleurs ambassadeurs du Neuro-training.

Initialement attirée par le Neuro-training pour mon bien-être personnel, j'ai décidé d'aller jusqu'au bout de ma formation pour pouvoir en faire profiter mon entourage. Sans ce parcours initiatique et la complémentarité avec le Tango argentin, je n'aurais certainement pas eu la confiance en moi nécessaire pour me lancer comme thérapeute.

## 8 Bibliographie

- 1- Tango argentin et psychanalyse de Véronique Saféris
- 2- Dictionnaire passionné du tango de Jean Louis Mingalon, Gwen-Haël Denigot, Emmanuelle Honorin
- 3- Tango terapia de Federico Trossero
- 4- Con el corazon en el tango de Roberto Pedras, Ricardo Comasco
- 5- Tangofulness de Dimitris Bronowski
- 6- Neuro-training : Les clés pour retrouver santé et bien-être de José Chouraqui