



# TANGO

*få nærheden ind  
i dit liv*

Intimitet, kontakt og en god kropsholdning. Tangoen har mange gode sidegevinster. Foruden den nærhed, som dansen skaber, så sænker den dit stressniveau, skaber velvære og gør dig bedre til at mærke dine grænser. Tag med, når Psykologi byder op til tango.



Udenfor er det råkoldt og blæsende. Indenfor i Kvarterhusets smukke, højloftede sal leder tonerne fra den inciterende, melankolske tangomusik tankerne hen på en dansesalon i 50'ernes Buenos Aires og får for en stund en til fuldstændigt at glemme den bidende januarkulde. Omkring 30 mennesker er mødt op til Tangotekets ugentlige milonga, det spanske ord for dansesalon. Selvom aftenen stadig er ung, emmer atmosfæren i salen allerede af nærvær, lidenskab og sensualitet, og på det oplyste dansegulv træder ni par de forbudte trin. I en fri og improviseret dans, der både involverer kontrollerede spark og rotationer, veksler parrene mellem tæt og åben abrazo – omfavelse, mens de langsomt bevæger sig rundt på gulvet i danseretningen. Deres blikke er stift rettet mod

## TAG TIL TANGO

AF PERNILLE LEWINSKY KOFOED > FOTO: CLAUD BOESEN



gulvet, og ansigterne udstråler på samme tid alvor og dyb koncentration om at følge musikken og hinandens kroppe i fire fjerdedels takt. I periferien af den store sal, hvor lyset er mere dæmpet, sidder mænd og kvinder ved små borde og sludrer lavmælt, mens de nyder et glas vin og hviler de ømme fødder. Nogle iagttager de dansende på gulvet, mens andre sender hinanden inviterende blikke eller øjekast, der på tangoens ordløse sprog er måden at byde hinanden op til dans.

### TANGOEN BLOMSTRER I DANMARK

Den argentinske tango, der har sine rødder i Buenos Aires, er blevet meget populær, og gennem de sidste par år har danskerne for alvor taget den sensuelle og temperamentsfulde dans til sig. Fra Skagen til København afholdes flere steder faste

ugentlige milongaer eller øveaftener, og her kan både nybegyndere og mere øvede mødes for at danse eller blot nyde stemningen over et glas vin. Men hvad er det ved tangoen, der har gjort den så populær?

– Argentinsk tango er en helt særlig dans, der har en positiv effekt både på kroppen og sindet. På det fysiske plan er tango ikke en dans, som giver dig høj puls, men fordi du danser så mange timer, får du virkeligt brændt kalorier af. Samtidig arbejder du rigtig meget med balance, smidighed, koordination og ikke mindst kropsholdning. En god og rank holdning er selvfølgelig vigtig rent fysisk, men den betyder også noget for, hvordan du møder verden – og hvordan verden møder dig. Den giver selvtillid, for når du retter dig op, føler du dig automatisk mere standhaftig og >

*Vidste du,  
at tango bliver  
beskrevet som  
"tre minutters  
forelskelse"?*



*Til stede i nuet med  
tango*

**SIRI BEIER JENSEN**

43 ÅR. ARBEJDER SOM LEKTOR PÅ KØBENHAVNS UNIVERSITET.

Har danset tango i knap tre år. Deltager i milonga hver onsdag og går desuden til tangoundervisning to gange om ugen.

– Dans har været en del af mit liv i mange år. Jeg har tidligere danset mavedans i 17 år, men været meget interesseret i tango, så da jeg til en middag tilfældigt hørte om tango, fik jeg lyst til at prøve det, og siden har jeg været bidt af det. Dansen gør mig afslappet og nærværende, og selvom jeg har danset i tre timer, går jeg herfra med masser af energi og føler mig helt høj.

Jeg har tidligere mediteret, og tango er på en måde den ultimative form for meditation, fordi den virkelig får mig til at være til stede i nuet.

Tango er meget socialt, fordi du møder så mange nye mennesker og i København har mulighed for at danse alle ugens syv dage. Når jeg er på rejse rundt omkring i verden, opsøger jeg tangoklubber for at danse og møde mennesker. Jeg har blandt andet danset i N.Y., Berlin og Paris. Tangoen er et internationalt sprog.



## TANGOFESTIVAL

FRA DEN 4.-8. MAJ 2016  
AFHOLDES COPENHAGEN  
TANGO FESTIVAL. FOR  
YDERLIGERE INFORMATION  
OG TILMELDING SE  
TANGOFESTIVAL.DK



**Når du danser eller ser nogen danse, aktiveres dine såkaldte spejlneuroner, og derved bliver du smittet af det humør, som den, der danser, udtrykker. Desuden har dansen og den tætte kontakt indflydelse på kroppens udskillelse af de såkaldte feel good-hormoner som bl.a. dopamin og oxytocin.**

*Kim Matzen, tangolærer og gestaltterapeut*

modig, forklarer Kim Matzen. Han er tangolærer og indehaver af Tangoteket, og han har desuden sin egen praksis, hvor han arbejder som gestaltterapeut.

Musikken skifter til lidt hurtigere rytmer, og danserne følger efter. En mørkhåret kvinde i sorte stiletter og blomstret nederdel hviler panden mod sin partners bryst, mens hun med den ene holder omkring hans nakke. Med ranke rygge og et fast tag i hinanden bevæger de sig næsten lydløst rundt og rundt. Sammen er de inde i tangoens utallige improvisationer og ænsen kun musikken og hinanden.

– Tango handler i høj grad om intimitet og nærhed. Den er en anderledes form for samvær mellem mennesker, og derfor kan man gennem dansen lære rigtig meget om samarbejde, kommunikation og ikke mindst relationen til andre mennesker. I argentinsk tango holder man om hinanden og danser tæt, og derved oplever mange en fantastisk samhørighed mellem sig selv, partneren og musikken. Den ret intense kommunikation foregår helt uden ord og er en udfordrende måde at være sammen på. Dansen er sensuel, men ikke seksuel på nogen måde, og den strenge etikette for, hvordan man opfører sig, skaber tryghed og er en forudsætning for, at man kan være så tæt med et andet menneske uden at være nervøs for, om partneren vil mere end bare dansen, forklarer Kim Matzen, der både som tangolærer og terapeut ofte oplever, at mange mennesker ikke kender deres egne grænser og har svært ved at sige fra. – I tango lærer man både at knytte tætte bånd og bryde dem igen, ligesom man lærer at læse hinandens signaler og sine egne og andres grænser

at kende. Og netop det er jo en ekstrem vigtig kompetence at have ikke kun i et parforhold, men også i alle andre sociale relationer. Faktisk bruger nogle terapeuter tango som terapi i parforholdsrelationer, siger han.

### TANGO GIVER GOD KEMI

Den første times tango er forbi, og selvom nogle par har taget sig en velfortjent pause, er der stadig aktivitet på dansegulvet. Som tilskuer fornemmer man den intimitet, nærhed og kropskontakt, der er mellem parrene, når manden med blidhed og fast intension fører sin partner ind i dansen, hvor hun sanseligt giver sig hen til musikken og hans føring.

Den tætte kropslige kontakt i tango spiller også en vigtig rolle for det psykiske velbefindende, da den er med til at fremme positive følelser, dæmpe de negative og sænke stressniveauet.

– Når du danser eller ser nogen danse, aktiveres dine såkaldte spejlneuroner, og derved bliver du smittet af det humør, som den, der danser, udtrykker. Desuden har dansen og den tætte kontakt indflydelse på kroppens udskillelse af de såkaldte feel good-hormoner som bl.a. dopamin og oxytocin, der giver en fantastisk følelse af velvære, ro og glæde. Ved undersøgelser af dansende har man også set et fald i stresshormonet kortisol og en positiv påvirkning af både puls og blodtryk, da den tætte berøring og nærvær er med til at nulstille nervesystemet, siger Kim Matzen.

– I en australsk og canadisk undersøgelse undersøgte man deltagerne for henholdsvis depression, angst og stress. Forskerne sammenholdt argentinsk tango med mindfulness og en tredje kon- >



*Tango skaber kontakt*

### JACOB JESPERSEN

43 ÅR. ARBEJDER  
SOM HEADHUNTER OG  
PSYKOTERAPEUT.

Har danset tango gennem de sidste tre år, dog med nogle kortere og længere pauser. Danser 1-2 gange ugentligt og deltager indimellem i internationale workshops, når tiden og arbejdet tillader det.

– For mig handler tango rigtig meget om udforskning af kontakt. Den menneskelige kontakt. Jeg arbejder som psykoterapeut og synes, at det er meget spændende, hvordan mennesker fortolker kropssprog. At danse tango er rigtig sjovt – det er både kropslig, skæg og ballade. Tango giver god energi og en sund træthed, fordi du er så meget til stede både i din krop, men også i din dansepartner, fordi du hele tiden skal være opmærksom på, hvad foregår der "ovre på den anden side". Det er en lytten og gøre og navigering, når du er fører. Du skal holde styr på musikken, på ikke at støde ind i andre og samtidig mærke efter, hvad din partner gør og føler. Jeg kan godt lide den her subtile kontakt, der ligger i dansen. Tætheden, nærheden og følelsen af, at en partner vil lege på samme måde, men uden at det har noget med sex at gøre, giver mig en decideret lykkefølelse.

## HAR DU LYST TIL AT DANSE TANGO?

Der er mange muligheder, hvis du vil prøve at danse tango. Flere steder kan du møde op og danse for en aften, uden at det forpligter. Milonga i Kvarterhuset finder sted hver onsdag aften fra kl. 20-23. Du kan også komme til en introduktion i tango fra kl. 19-20, og du behøver ikke at medbringe en partner. Se mere på tangoteket.dk.

### HER KAN DU OGSÅ DANSE:

KØBENHAVN: tango.dk

ÅRHUS: tangoaarhus.dk

ROSKILDE: roskildetango.dk

ÅLBORG: tangoaalborg.dk

FANØ: tangofanoe.dk

SØNDERBORG:

tangosonderborg.dk

ODENSE: tangoodense.dk



**En god og rank holdning er selvfølgelig vigtig rent fysisk, men den betyder også noget for, hvordan du møder verden – og hvordan verden møder dig.**

*Kim Matzen, tangolærer og gestaltterapeut*

trolgruppe, og undersøgelsens resultat viste blandt andet, at depressionsgruppen havde signifikant bedring af mindfulness og tango. Til gengæld havde stressgruppen ingen bedring af mindfulness, men stor gevinst af tango.

Tangos gavnlige effekt på fysisk sygdom har desuden været kendt længe. Herhjemme har bl.a. læger fra Bispebjerg Hospital erfaring med, at tango kan dæmpe generne ved sygdommen eller få dem til at forsvinde midlertidigt, og ifølge Parkinsonforeningen er der rundt omkring i landet oprettet særlige tangohold for Parkinsonpatienter.

Endelig har det at mødes omkring dansen som social aktivitet også stor betydning og fungerer som en slags social lim mellem mennesker. Milongaerne, som typisk varer tre timer eller mere, udgør et socialt mødested, hvor mænd og kvinder i alle aldre og med vidt forskellige forudsætninger og baggrund mødes.

– Du kan danse med eller bare nyde stemnin-

gen og se på, mens du drikker et glas vin. Nogle kommer med deres ægtefælle eller partner, men rigtig mange er singler eller har ladet ægtefællen blive hjemme. Her har man nemlig ingen fast dansepartner, og uanset om du kommer som par eller alene, kan du have lige stor glæde af tangoen, og tangomiljøet er utrolig rart og åbent. Tilbage til dansegulvet igen. De melankolske tangotoner afløses for en kort stund af Frank Sinatras bløde stemme. Skiftet i musikken signalerer, at aftenens milonga er ved at lakke mod enden, og at det er blevet tid til aftenens sidste dans. Etiketten tilsiger, at man danser denne tango med sin specielle udkærne, og hurtigt er dansegulvet atter fyldt med dansende par. I en blød og kærlig omfavelse og bryst mod bryst lader kvinderne sig føre til tonerne fra tango-klassikeren La Cumparsita, og sammen overgiver parrene sig for en stund til musikken, trinene og nuet. Der skal to til en tango ... ■



### Bruger kroppen på en anden måde

#### MARIE DOMANGE JORDÖ

33 ÅR. ARBEJDER MED E-LEARNING. HAR DANSET TANGO I CIRKA 10 ÅR.

Underviser i tango og danser selv mindst 1-2 gange om ugen.

– Inspirationen til at danse opstod for mange år siden, da jeg fik et kassettebånd med argentinsk tangomusik forærende. Der er så meget positivt at sige om tangoen, men for mig er det største nok det at få lov til at bruge kroppen og min sanselighed på en helt anden måde, end jeg er vant til. Når man arbejder hele dagen foran en computer, bliver det meget hjerne og ikke så meget krop, men tangoen

giver mig mulighed for at bruge kroppen og udtrykke mig gennem musikken. Musikken og dansen fylder mig med positiv energi både mentalt og kropsligt, og samtidig opnår jeg en ro, fordi jeg glemmer hverdagens bekymringer og udelukkende koncentrerer mig om dansen, musikken og den, som jeg danser med. Tango er en meget social dans, hvor man møder nye mennesker og knytter bånd. Og det at få kontakt med andre uden at tale og åbne sig selv op for "fremmede" giver nogle fantastiske oplevelser.

