Dans dig til selvværd

Den argentinske tango, der har sine rødder i Buenos Aires, er blevet meget populær, og gennem de seneste par år har danskerne for alvor taget den sensuelle og temperamentsfulde dans til sig.

– Argentinsk tango er en helt særlig dans, der har en positiv effekt på både krop og sind. På det fysiske plan er tango ikke en dans, som giver dig høj puls, men fordi du danser så mange timer, får du virkelig 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 modig, forklarer Kim Matzen. Han er tangolærer og indehaver af Tangoteket.

Derudover er tango også en måde at være sammen med et andet menneske på.

– 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, kommunikationen 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.

– 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 ekstremt 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.

– Desuden har dansen og den tætte kontakt indflydelse på kroppens udskillelse af de såkaldte *feelgood*-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 tæt berøring og nærvær er med til at nulstille nervesystemet, siger Kim Matzen.

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

VIL DU PRØVE 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. Se mere på f.eks. Tangoteket.dk, Tango.dk, Tangoaarhus.dk og Tangoodense.dk

"Tango er meget socialt, fordi du møder så mange nye mennesker. Og når jeg er på rejse rundtomkring i verden, opsøger jeg tangoklubber for at danse og møde mennesker. Jeg har bl.a. danset i New York, Berlin og Paris. Tangoen er et internationalt sprog"