

Tango i kroppen; Hvordan danse- og bevegelsesterapeutiske metoder kan styrke selvfølelsen til tangodansere

Even Emaus

SAMMENDRAG

Under Corona-pandemien begrenset smittevern hensyn sosial omgang generelt, og vi som danset argentinsk tango fikk heller ikke anledning til å danse sammen.

I en enquete blant medlemmene i en tangoklubb i Oslo, Oslo Tango Queer (OTQ), kom det fram savn av tango; en opplevelse av at tangoen «dovnet» i kroppen og at tangoferdigheter ville forsvinne, oppgittet og lav selvfølelse.

Selv erfarte jeg at praktiske øvelser med danse- og bevegelsesterapi (DBT) ga meg en opplevelse av tangoen i min egen kropp, utvidet forståelse av meg selv som tangodanser og styrket selvfølelse. I et håp om at også andre tangodansere i samme situasjon kunne ha nytte av DBT, satte jeg sammen øvelser for en pilotgruppe, og inviterte medlemmene i OTQ til å delta. I tillegg til å gjenskape samfølelsen i et dansefellesskap, var hensikten å prøve ut øvelser som kunne bedre den enkeltes positive opplevelse av seg selv som tangodanser og styrke selvfølelsen.

Ni deltakere meldte seg, og vi gjennomførte fire samlinger, hver på en og en halv time, med øvelser i gruppe, individuelt og i par. Øvelsene ble gjennomført innenfor gjeldende smittevernreregler uten fysisk direkte kontakt og med munnbind når det ble nødvendig.

Effekt av øvelsene er den enkelte gruppedeltakers subjektive opplevelse. Men særlig meldte deltakere tilbake at øvelser med jording, kroppens bevegelsemuligheter, speiling og framkalling av minner om omfavnelsen i dansen, styrket opplevelse av tango i kroppen.

ABSTRACT

During the height of the COVID-19 pandemic, social mixing was generally restricted based on the Corona Pandemic Infection Control Provisions. As a result, those of us who dance Argentinian tango were not allowed to practise together.

A survey carried out among members of the Oslo Tango Queer (OTQ) club in Oslo found that people missed tango, felt tango withering in their bodies, and believed that their dancing skills were about to disappear.

The survey also documented a sense of despair and loss of self-esteem. Practising dance movement therapy (DMT) recalled the feeling of tango in my body, thus strengthening my self-understanding as a tango dancer and my self-esteem. Therefore, I put together a collection of practical DMT exercises and invited the members of OTQ to participate in a pilot group. In addition to recreating a sense of (tango) community, the purpose was to support individuals' positive feelings of themselves as tango dancers and strengthen their self-esteem.

Nine dancers participated. Four DMT sessions lasting one and a half hours were carried out; these included exercises performed individually, in couples and in groups. All the exercises were conducted following anti-COVID-19 regulations, that is, without physical contact and using face masks when necessary.

The DMT exercises had an effect on the individuals' subjective experiences. Feedback from the participants highlighted that exercises involving grounding, training of body movements and possibilities, mirroring, and playing out an imaginary dance embrace recreated the feeling of tango in their bodies.

Tango i kroppen; Hvordan danse- og bevegelsesterapeutiske metoder kan styrke selvfølelsen til tangodansere

Even Emaus

Eg kan godt vise deg korleis vi dansar, om du vil, seier Vidar då dei er ferdige med bollane. No er det Birk som nøler, men så seier han: Ok, men eg har aldri dansa før.

Vidar stiller seg framfor Birk. Han tek tak og løftar opp banda til Birk og held ho i si eiga. Så stryke Vidar den andre banda si til ro bakom aksla til Birk og legg ho inntil så Birk berre så vidt kan kjenne at banda er der.

Slik, ja! seier han og nikkar litt med hovudet for at Birk skal leggje den lause banda mot overarma si. Så går dei saman.

Birk følgjer Vidar utan å sjå verken til sides eller bakover eller noko. Likevel flyttar føtene og heile kroppen hans seg bakover utan at han trakkjar Vidar på beina. Han flytter så lett på seg som om han ikkje skulle vege noko som helst, medan Vidar fører han rundt i ein sirkel over det grise plankegolvet. Så godt går dei to kroppane i bop i ein flyt som dei var eitt.

Ein orðlaus tanke før gjennom kroppen til Birk, og i det same vender han kroppskrafta si den motsette vegen. Noko umerkeleg hender mellom dei to gutekroppane. Utan ord endrar dei retning slik at Birk no går fram, og Vidar følgjer han bakover i den same flyten.

Som om det umerkelege retningsskiftet brått gjekk opp for dei to gutane, snublar Vidar. Han fell bakover, trekkjer Birk med seg, og dei to blir liggjande langflate på golvet. Først seier ingen av dei noko. Så begynner Birk å remje, mjukt og forsiktig som ei katte: Mja-oo-oo, mja-oo-oo! Og han set i å le: Du kan liksom lære meg å danse, ertar han.

Aoo-oo! Mjaoo-oo! remjar Vidar tilbake, og viftar med dei såre hendene sine opp i lufta. Så ler dei, begge to.

(Upublisert tekst i en bok for barn, 2021)

Argentinsk tango er improvisert samspill med en dansepartner som krever tilstedeværelse og engasjement og dreier seg mye om å uttrykke egne, og ta imot den andres, kroppslige uttrykk for følelser i dansen med musikken. På samme tid som jeg som danser er meg selv med mine egne intensjoner, skal jeg være med den andre i noe som oppleves felles. Jeg tror at dette tilsynelatende paradoksale bidrar til mye av fascinasjonen og lidenskapen for å danse tango. Og at nettopp denne utfordringen også skiller tango fra andre pardanser.



Illustrasjon: Mariano Pignatiello

Da Corona-viruset slo til vinteren 2020 satte smittevern hensyn sterke begrensninger for generell sosial omgang. Konsekvensen ble at heller ikke vi som danser argentinsk tango kunne danse sammen. For meg meldte et savn av tango seg ganske fort. Jeg kjente på uro i kroppen; en følelse av rastløshet og frykt for at tangoen kom til å «dovne i kroppen» og danseferdigheter forsvinne. Etter hvert meldte også ideen seg om at jeg kanskje bare skulle gi opp hele tangoen. Også andre tangodansere jeg kjente snakket om tilsvarende opplevelser og dårlig selvfølelse.

Under studiet av danse- og bevegelsesterapi (DBT) ved Universitetet i Sørøst-Norge var min dansereferanse argentinsk tango. I løpet av studiet erfarte jeg praktiske øvelser som ga meg opplevelse av tangoen i min egen kropp, og å få styrket selvfølelse og en utvidet forståelse av meg selv som tangodanser. Dette inspirerte meg til å ville danne en DBT-gruppe der andre tangodansere kunne få oppleve det samme.

Gjennom samtaler og en enkel skriftlig enquete blant medlemmer i Oslo Tango Queer (OTQ), en tangoklubb øst i Oslo, dannet jeg meg et bilde av deres opplevelse av tango og å ikke kunne få danse. På bakgrunn av enqueten og danseterapeutiske metoder og teori, satt jeg sammen øvelser for DBT-gruppen med tangodansere. I tillegg til å styrke fellesskapet og samfølelsen i et dansefellesskap, var hensikten å benytte øvelser som kunne bedre den enkeltes positive opplevelse av seg selv som tangodanser og styrke selvfølelsen.

Ord som ble brukt og gjentatt under samtaler for å beskrive følelsene danserne hadde var: «å kjenne seg isolert», «mismodig», «være lei seg» og «en følelse av at kroppen dovrer». Fra den skriftlige enqueten samlet jeg ord i bolker og en bolk omfattet ordene *følelse, hengiven, pasjon, sensualitet, glede, lykke, mestring, frihet*. Ordene ga meg et bilde på hvilke følelser danserne knyttet til det å danse tango mentalt, kroppslig og sosialt, mens samtaler utdypet følelser og opplevde konsekvenser knyttet til det å ikke få danse.



Illustrasjon: Mariano Pignatiello

Dette materialet ble et grunnlag for å søke etter teorier til støtte for metoder og DBT-øvelser som kunne bidra til å styrke selvfølelse.

Gruppen

Jeg inviterte medlemmene i OTQ til å delta i en pilotgruppe der vi ved hjelp av metoder og verktøy fra DBT ville gjenskape en følelse av tango uten å danse sammen. Jeg ønsket at deltakerne gjennom praktiske DBT-øvelser vekselvis individuelt, i par og i gruppen, kunne få hente fram sine egne ressurser og gjenfinne og styrke trygghet i seg selv og ferdighetene sine til å kommunisere i dansen. Jeg skisserte et program for gruppen med fire halvannen timers samlinger som ble gjennomført i november 2020 og oktober 2021.

Ni dansere meldte seg på, men ikke alle hadde anledning til å delta på samtlige samlinger. Jeg kjente alle, og deltakerne kjente hverandre fra før og var åpne og positive til å delta. Ingen kjente til DBT fra før, men ønsket å være med så sant aktivitetene ble holdt innenfor smittevernreglene og kunne minne dem om nettopp tangoen i kroppen.

Danse- og bevegelsesterapi

DBT er en form for psykoterapi og omfatter kreativitet, forbindelse mellom kroppen og sinnet, nonverbal kommunikasjon, mellommenneskelige relasjoner og endring (Meekums 2002, 13). Hensikten med å samle tangodanserne i en slik gruppe var ikke terapi, men at de gjennom DBT-øvelser skulle oppleve og bevisstgjøre seg hvordan kroppen kan påvirke og påvirkes av følelser og kommunikasjon i dansen. Jeg har selv erfart under studiet at DBT har fått meg til å hente fram kroppslige minner og bearbeide mitt eget savn av tango både kroppslig og psykososialt.

Improvisert dans som jo den argentinske tangoen er, utløser gjennom sensitivitet, aktiveringen av kroppslig kontroll og tett intimt nærvær mellom dansepartnere et spekter av følelser. I tillegg til gode følelser er verken sårbarhet, usikkerhet og frykt fremmede. Amerikansk psykologisk forskning hevder at selvfølelse knyttes til trygghet for å ha de nødvendige sosio-kommunikative ferdighetene (Behrends et al. 2012, 107). Hos tangodanserne som opplevde seg

isolert, mismodig med svekkede tangoferdigheter og laber selvfølelse, ville også lett sårbarhet og vanskelige følelser dukke opp. Den svenske danseterapeuten Erna Grönlund sier at DBT-metoder evner å forene kaos, følelser og frie improvisasjoner med en form for orden som strukturerer det sårbare som dukker opp under øvelsene (Grönlund 1996, 15).

Det kroppslige

DBT har en teoretisk fenomenologisk forståelse av at kropp, sinn og følelser er forbundet med hverandre. Professor Gunn Engelsrud (2015, 20) sier at kroppen er vår måte å være i verden på, og som vi aldri kan flytte ut av. Uansett hvor vi beveger oss eller er, så er vi det med kroppen vår. Kroppen er også sett på som en organisme der alle organene henger sammen. De metodene som omtales bidrar til å fremme individet som helhet, og hver enkelt DBT-øvelse påvirker hele systemet selv om oppmerksomheten blir rettet mot et spesielt område eller et fenomen.

Sentralt i mange DTB-øvelser, er Rudolf Labans



Foto: Fjose C. Mjellern

bevegelsesanalyse og kategoriene kropp, innsats, rom og form. Laban hevder at trening av disse kategoriene kan påvirke selvfølelsen, og bidra til vekst både personlig og av kroppslig uttrykk (Bradley 2019, 43). Bevegelsesanalysen er også et redskap til å kunne lese og bedre forstå andres bevegelser og kroppslige uttrykk. Individuelle og gruppeøvelser med Labans kategorier vil derfor kunne øke innsikt i både egne og en dansepartners bevegelses- muligheter og -innsats.

Som mennesker er vi fysisk, emosjonelt og energetisk knyttet til jorden, og i prinsipiell forstand trekkes all energi mot jorden sier deTord et al. (2015, 16). Som terapeutisk og kreativt verktøy styrker det å være jordet forbindelsen mellom kroppen og sinnet, og selv om det finnes lite litteratur om DBT og jording, hevder deTord (ibid.) at verktøyet jording er nyttig og brukes av DBT-terapeuter til å vurdere hvordan klienter beveger seg. Tango er en såkalt gå-dans der kontakten med gulvet og stabilitet er avgjørende, noe som fordrer at hvert steg er tydelig og at hele foten brukes. For meg gjensker jordingsøvelser, for eksempel ved å la bena «synke» ned i gulvet eller at en imaginær tung kule henger om livet og ned mellom bena, en opplevelse av tango i kroppen.

Det kroppslige samspillet i tango

Gjennom DBT-studiet har særlig tre begreper som alle henger sammen: kinestetisk empati, inntoning og speiling, blitt sentrale i min forståelse av hvordan kropper påvirker og påvirkes av hverandre, og hvordan følelser og signaler «går» mellom dansepartnerne i tango. Begrepet *kinestetisk empati* forstås ifølge Behrends et al. (2012, 108) som en kroppslig følelse som respons på en annens bevegelse eller holdning og skaper en forståelse av den andres indre tilstand. Kinestetisk empati er et kjernebegrep innen DBT og et av de mest sentrale DBT-bidragene til psykoterapien (ibid.). *Inntoning* er et aspekt ved empati som ifølge Jerak et al. (2018, 55) bidrar til å skape en harmonisk

og åpen relasjon. Den innledende tekstillustrasjonen med de to guttene som danser, er et bilde på kinestetisk empati i en relasjon der de to er tonet inn på hverandre. *Speiling* er også knyttet til kinestetisk empati og benyttes innen DBT-praksis til å styrke følelsesmessig forståelse. Speiling innbefatter imitasjon av bevegelser, følelser og intensjon (McGarry 2011, 178). Gjennom empati-øvelser med inntoning og speiling har jeg selv fått erfare at både egne følelser, og impulser utenfra har ført til bevegelser i kroppen min. Men også at andres følelser har påvirket meg og kommet til uttrykk av min kropp. Jeg har også erfart at kroppen min kan agere *før* jeg har tenkt, altså at kroppen reagerer og handler *før* jeg er bevisst impulsen og at tanken om impulsen når meg.

Uten at begrepet kinestetisk empati er spesielt kjent blant gjengse tangodansere, er opplevelsen av at kroppen beveger seg uten eller før de merker fysiske signaler fra dansepartneren, noe de aller fleste kan kjenne igjen. Og øvelser, for eksempel ved at to som står overfor hverandre toner seg inn på hverandre og etter hvert beveger seg, med små eller større bevegelser, og veksler på å «føre» og la seg «føre», kan gi opplevelse både av den andre og hens bevegelser og fellesskapet mellom de to, slik det jo er i tango. Øvelser med inntoning og speilinger kan gjennomføres uten fysisk kontakt og bidra til å få kjenne samspillet, kommunikasjonen og framkalle kroppslige minner om å danse.

Øvelser som styrker den positive opplevelsen av tango i kroppen

Når en danser opplever at kroppen «dovner» og tangoferdigheter «svinner» påvirkes selvfølelsen, og tankene og følelsene blir reflektert i kroppen. Ifølge Payne et al. (2016, 147) blir enhver bevegelse eller aktivering styrt av det autonome nervesystemet og påvirker både velvære, humør og sanse- og oppfatningsevnen. En tangodanser er i konstant



Foto: Fjose C. Mjellem

bevegelse og i kontinuerlig utveksling og kontakt med gulvet ved å «gi og ta» fra gulvet, og Payne (2017, 71–72) sier at for å kunne innnta en god holdning, tåle konfrontasjoner og ta ansvar, trengs en godt utviklet kontakt med gulvet. Hun sier videre at følelsen av ansvarlighet henger nøye sammen med opplevelse av styrke, og at stabilitetstrening, utforskning av kontakten med gulvet, støttepunkt og tyngdekraft vil derfor være nyttige øvelser (ibid.).

Jordingsøvelser knytter holdning og tilstedeværelse sammen, kobler kroppen til sinnet og kan gi en følelse av letthet (Shim et al. 2019, s. 97; deTord et al. 2015, 16). Holdningsøvelser som involverer vekt, særlig i vertikalplanet, kan hente fram minner om tango i kroppen. Bruk av tangomusikk kan også bidra til å forsterke virkningen. Øvelser som utfordrer danserens bevegelsesgrenser, for eksempel å danse alene eller to og to innenfor en tenkt trang boble eller i et større rom, aktiverer og skaper forståelse for det fysiske handlingsrommet og styrker samtidig kroppsbevisstheten. Mens avspennings-, pusteøvelser og

trening av kroppsflexibilitet som strekk og dynamiske øvelser, reduserer stivhet, utvider bevegelsesfeltet og gir også en opplevelse av letthet (Shim et al. 2019, 93).

Oppvarmingsøvelser før dans eller i starten av en gruppesamling er vesentlig både sosialt og kroppslig. En oppvarmet kropp blir mer tydelig i sin uttrykksmåte (Meekums 2002, 17). Gjennom å erfare og observere hva, hvor og hvordan vi beveger oss, styrker vi bevisstheten om våre egne kvaliteter og preferanser, og kan også gjøre oss i stand til bedre å møte andre gjennom dansen og bevegelse (Bradley 2019, 43).

Øvelser som styrker forståelsen av seg selv som tangodanser

Kroppslig bevissthet og en tett, intim forbindelse mellom partene er en forutsetning for det intense samspeillet med improvisasjon og tolkning når vi danser tango, sier den norske psykologen og musikeren Miriam Skotland (2013, 5). Omfavnelsen, intensjonen og all bevegelse utgår fra kjernemuskulatur i kroppens senter. Omfavnelsen i tango er hele tiden aktiv,

men en avspent og stabil ramme, og forbindelsen og kommunikasjonen mellom de to dansende kroppene skjer ved aktivering av senteret. Imaginære forestillinger om omfavnelse (ghost-dansing): å «kjenne» kontakten med partnerens håndflate eller hans hånd på ryggen, kan hente frem et minne om den vare omfavnelsen fra dansen. Ved å oppleve støtte til forestillingen om en omfavnelse, integreres også forbindelsen mellom kroppen og sinnet, og gir et handlingsrom til å spille ut oppfatningen av omfavnelsen (Shim 2019, 97). Slik støtte kan være både verbal og kroppslig.

Tro, tanker og følelser reflekteres i kroppen og påvirker bevegelser, holdninger og pust, sier Payne et al. (2016, 147). Metaforer kan klare å adskille smerte fra kroppen, og forskeren Shim et al. (2019, 96) hevder at ved å visualisere og spille ut, for eksempel smerter – mest sannsynlig da også savn –, gis det abstrakte en form som kan håndteres. Konkretisering og å spille ut «savn» kan gi følelsen av å ha ressurser og

motstandskraft (ibid.). Det styrker selvfølelsen.

Den relasjonelle kontakten mellom to dansepartnere i tango starter med å søke en aktiv, intensjonell tilstedeværelse, og kontakten kan oppnås uten at partene berører hverandre (Skotland 2013, 15). Ved å tone seg inn på hverandre, skapes en gjensidig følelse av forståelse og trygghet mellom partene (Jerak et al. 2018, 55), noe som er velkjent for tangodansere. Engelsrud (2015, 107) sier at i møtet og kontakten med en dansepartner vil den andres kinestetiske og energetiske tilstand merkes og tas opp i egen kropp, og gi energi som igjen gir inspirasjon i dansen. Øvelser med impulser, intensjon og speling vil kunne gi erfaring med inntoning uten at deltakerne må være i direkte nærkontakt med hverandre.

Øvelser som styrker samfølelsen med andre

Tango er samhandling. Argentinsk tango involverer partene fysisk, mentalt og sjelig, og er en portal til kroppslige erfaringer, sier den amerikanske forskeren og tangodanseren Balconi (2020, 5). Ett er overføring og mottak av kroppslige signaler mellom dansepartnere der kroppen gjerne handler før tanken oppfatter det (Gallese 2005, 23). Et annet er sammenhengen mellom empati, kinestetisk empati og persepsjon. Sansing av en bevegelse skaper en psykisk resonans som framkaller et indre bilde. Bildet gir mulighet til å forutse både den andres handling, og konsekvenser av ens egen bevegelse (Jerak et al. 2018, 56).

Tango krever altså at danserne utvikler en dypere intim forbindelse, også selv om de i utgangspunktet er helt ukjente for hverandre. Å kjenne seg «på bølgelengde» med dansepartneren gir en følelse av å være sett, trygg og fri. Partneren har dannet seg en form for forståelse av min indre tilstand sier Behrends et al. (2012, 107), noe som gir en følelse av helhet med partneren. Deling av følelser er sentralt både for å gjenkjenne kroppsuttrykk hos andre, men også for



Foto: Dag von Boor

å oppleve kvaliteten av ens egne kroppslige responser (ibid., 109). Rytmisk koordinering foregår uavbrutt mellom partene i tango og skaper opplevelsen av samtidighet og synkronisering. Og ifølge Skotland (2013, 20) skaper rytmikken trygghet og selvsikkerhet under dansen. En slik opplevelse av å dele følelser i synkroni og felles rytme, med eller uten musikk, kan oppnås både i par- og gruppeøvelser. I tango improviserer og uttrykker dansepartnerne seg selv, men har samtidig noe som er felles: et slags rom av enighet og bekreftelse mellom seg som tar opp det danserne kommuniserer og formidler seg imellom. Den amerikanske psykologen Jessica Benjamin (2005, 455) sier at når dette rommet er til stede vil relasjonen mellom partene være åpen for utvikling. Tekstillustrasjonen med Birk og Vidar som danser sammen gir eksempel på en utvikling mellom de to idet de bytter «roller» og fortsetter sammen, bare motsatt vei nesten uten at de merket det selv.

Det sosiale ved tango er skapt gjennom å danse i par. Derfor er øvelser i par, også uten fysisk kontakt, velegnet til å gjenskape kraften pardansen har i seg ved å aktivere ubevisste ressurser (Balconi 2020, 5). Øvelsene kan hente fram minner fra kroppen (Behrends et al. 2012, 109), og gi opplevelse av å forutse den andres bevegelser, men også å se konsekvenser av sine egne (Jerak et al. 2018, 56). Men også at danserne føler seg sett, trygg, hel, fri og selvbekreftet (Skotland 2013, 20). I sannhet næring for selvfølelsen.

Sirkeløvelser med synkron- og kanskje felles symbolske bevegelser, rytme og speiling, skaper samfølelse (Payne et al. 2016, 154). Bruk av sirkel er en utbredt metode innen DBT, og den beste måten å skape enhet og samhold på. Sirkelen skaper tilhørighet og danner grensen mot det som befinner seg utenfor (Payne 2017,70), noe som jevnlig ble anvendt i sesjonene med DBT-gruppen av OTQ-dansere.

Oppsummering

Teorier og egne erfaringer støtter at DBT-øvelser i en gruppe kan styrke OTQ-dansernes selvfølelse, også i en tid preget av Corona-pandemien.

Hensikten med øvelsene var å gjenskape og bevisstgjøre dansernes følelser for tango, også kroppslig, gjennom samspill, egne ressurser og bevegelsesmuligheter innenfor gjeldende smittevernregler.

I rekken av DBT-metoder som virker særlig positivt på tangodanseres selvfølelse er styrke- og stabilitetsøvelser, og øvelser som framkaller kroppslige tangominner og samspill. Hver øvelse påvirker i ulik grad hele systemet fordi kroppen, sinnet og følelsene er forbundet med hverandre. Effekt av øvelsene er den enkelte gruppedeltakers subjektive opplevelse.

I en tid da OTQ-danserne savnet samvær og samspill, glede og å føle tangomestring og hengivenhet, og opplevde å være adskilt, mismodig og at tangoen dovent i kroppen, var ghost-dance-øvelser og forestillinger om omfavnelsen og samspillet med en dansepartner eksempler på øvelser som deltakere trakk fram som spesielt interessante for å få fram minner om tango i kroppen og styrke selvfølelsen.

Takk til min gode venn og tangoelsker Karin Osbakk for samtaler og praktisk hjelp til å gjennomføre DBT-pilotprosjektet.

Litteratur

- Balconi, Wendy. 2020. «Solvitur ambulando: An embodied experience of Argentine Tango.» Doktoravhandling. Pacifica Graduate Institute.
- Behrends, Andrea, Sybille Müller og Isabel Dziobek. 2012. «Moving in and out of synchrony: A concept for a new intervention fostering empathy through interactional movement and dance.» *The Arts in Psychotherapy* 39, 2: 107–116.
- Benjamin, Jessica. 2005. «Creating an Intersubjective Reality: Commentary on Paper by Arnold Rothstein.» *Psychoanalytic Dialogues* 15, 3: 447–457. <https://doi.org/10.1080/10481881509348842>
- Bradley, Karen K. 2019. *Rudolf Laban*. New York: Routledge.
- de Tord, Patricia og Iris Bräuning. 2015. «Grounding: Theoretical application and practice in dance movement therapy.» *The Arts in Psychotherapy*, 43: 16–22.
- Engelsrud, Gunn. 2015. *Hva er kropp*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Gallese, Vittorio. 2005. «Embodied simulation: From neurons to phenomenal experience.» *Phenomenology and the Cognitive Sciences* 4: 23–48.
- Grönlund, Erna. 1996. *Dansterapi. Introduktion till en uttrycksform*. Stockholm: Bokförlaget Natur och Kultur.
- Jerak, Tjaša, Alenka Vidrih og Gregor Žvelc. 2018. «The experience of attunement and misattunement in dance movement therapy workshops.» *The Arts in Psychotherapy*, 60: 55–62.
- McGarry, Lucy M. og Frank A. Russo. 2011. «Mirroring in Dance/Movement Therapy: Potential mechanisms behind empathy enhancement.» *The Arts in Psychotherapy*, 38: 178–184.
- Meekums, Bonnie. 2002. *Dance Movement Therapy: A Creative Psychotherapeutic Approach*. London: Sage Publications.
- NODAK. 2020. <http://www.nodak.no/om-danseterapi>.
- Payne, Helen, Tom Warnecke, Vicky Karkou og Gill Westland. 2016. «A comparative analysis of body psychotherapy and dance movement psychotherapy from a European perspective.» *Body, Movement and Dance in Psychotherapy* 11, (2–3): 144–166. <https://doi.org/10.1080/17432979.2016.1165291>.
- Payne, Helen, red. 2017. *Essentials of Dance Movement Psychotherapy. International perspectives on theory, research and practise*. New York: Routledge.
- Shim, Minjung, Sherry Goodill og Joke Bradt. 2019. «Mechanisms of Dance/Movement Therapy for Building Resilience in People Experiencing Chronic Pain.» *American Journal of Dance Therapy* 41: 87–112. <https://doi.org/10.1007/s10465-019-09294-7>.
- Skotland, Miriam Heen. 2013. *Tango som terapi? En undersøkelse av tangoens terapeutiske potensial*. Masteroppgave. Universitetet i Bergen. <http://hdl.handle.net/1956/7788>.

Skisseprogram og øvelser for Tango i kroppen – gruppen;
fire samlinger hver av 1 ½ times varighet

	Faste programposter til hver samling	Øvelseskategorier; variable
Fri dans		
	Velkomst i sirkel	
	Oppvarming	
	Forankring	
		Kinesfære
		Impulser
		Egen styrke
		Imaginerings
		Lek med rekvisitter
		Speling
		Intensjoner
Fri dans		
	Avslutning i sirkel	

BIOGRAPHY

Even Emaus is a registered nurse and holds a cand. polit. (master's degree) in epidemiology and advanced education in DMT.

Even Emaus er utdannet sykepleier og cand.polit. med mastergrad i sykepleievitenskap. Han har videreutdanning i danse- og bevegelsesterapi.