Kovács, N. (2026). A fizikai jóllét mint a test átalakulásának élménye a hosszú távon tangózók körében Budapesten. *Tánc és Nevelés. Dance and Education, 7*(2), 65–83. https://doi.org/10.46819/TN.7.2.65-83

A FIZIKAI JÓLLÉT MINT A TEST ÁTALAKULÁSÁNAK ÉLMÉNYE A HOSSZÚ TÁVON TANGÓZÓK KÖRÉBEN BUDAPESTEN

Kovács Nóra, PhD, tudományos munkatárs, Eötvös Loránd Tudományegyetem, Társadalomtudományi Kutatóközpont

Absztrakt

A tanulmány azt vizsgálja, hogy a hosszú távú, intenzív argentin tangózás miként kapcsolódik a szubjektív testi jóllét tapasztalataihoz a budapesti középkorosztály körében. A kutatás az argentin tangót komplex társadalmi, kulturális és testi gyakorlatként értelmezi, amelyben a mozgás, az érintés, a zene, az improvizáció, a partnerrel való összehangolódás és a közösségi részvétel egymással szorosan összefonódva alakítják a testhez fűződő viszonyt. Az empirikus anyagot húsz, hosszú ideje és heti rendszerességgel tangózó amatőr társasági táncossal készített félig strukturált mélyinterjú, valamint a budapesti argentin tangó közegében végzett hosszú távú antropológiai terepmunka és megfigyelő részvétel alkotja. Az elemzés alapján a résztvevők többsége a tangózást testi jóllétük fontos forrásaként értelmezte. A tánc hozzájárult a testtudat, a koordináció, a testtartás, az egyensúly, a vitalitás és a testi magabiztosság fejlődéséhez. Ugyanakkor a narratívák ambivalens tapasztalatokat is megmutattak: a tangóhoz fájdalmak, aszimmetriák, valamint a női testre és életkorra vonatkozó esztétikai normák is kapcsolódtak. A tanulmány amellett érvel, hogy a testi jóllét a tangóban nem egyszerűen pozitív egészségi kimenetel, hanem folyamatosan újrahangolt, társas és megtestesült folyamat.

Kulcsszavak: testi jóllét, argentin tangó, táncantropológia

1. BEVEZETÉS

Ez az írás arra a kérdésre keresi a választ, hogy a tangózás, mint komplex társadalmi gyakorlat miként alakítja és miként segíti artikulálni a szubjektív testi jóllét élményét a hosszú távon intenzíven tangózó középkorosztály körében Magyarországon. Az itt bemutatott anyag a magyarországi argentin tangó szociokulturális mezőjére irányuló átfogó antropológiai kutatás része. E kutatás egyik alblokkja az argentin tangózás és a jóllét összefüggéseit vizsgálja. Az amatőr társasági tangótáncosoktól gyűjtött narrációkból a jóllét több fontos dimenziója bontható ki; jelen tanulmány a testi jólléthez köthető adatokat elemzi.

Tanulmányom fókuszában a tangótáncosok fizikai teste áll: az a kérdés, hogy az argentin tangó gyakorlatai miként kapcsolódnak a test állapotának, változásainak

* A magyar nyelvű kézirat első változata 2026. június 24-én érkezett szerkesztőségünkbe.

és érzékelésének személyes tapasztalataihoz. A testi jóllétet nem pusztán egészségi, fiziológiai vagy mozgáskoordinációs kérdésként értelmezem, hanem olyan megélt, társas és kulturálisan formált tapasztalatként, amely a táncolás konkrét helyzeteiben válik érzékelhetővé. A kutatás ezért arra irányul, hogy a táncosok miként beszélnek testük átalakulásáról, terhelhetőségéről, határairól, feszültségeiről, valamint arról, hogyan tanulják meg új módon érzékelni saját és mások mozgását.

2. ELMÉLETI HÁTTÉR

2.1. A tangó Magyarországon: mozgáskonvenció és komplex szociokulturális mező

Elöljáróban érdemes felidézni, hogy az argentin tangó globális jelenséggé vált mozgásvilága az 1920-as évek óta egy olyan páros társasági táncként létezik és fejlődik, amelyben egy vezető (jellemzően férfi) és egy követő (jellemzően nő) egymást átölelve táncolnak. A partnerek közt zajló testi kommunikáció, nonverbális párbeszéd alapvető fontosságú, hiszen a tangó nem előre rögzített lépésszekvenciák sora, hanem a korábban elsajátított mozdulatelemekből felépülő rögtönzés (Kovács, 2025).

Az argentin tangó nem standardizált társasági tánc; emellett jellemzően szabadidős és részvételi tevékenység. Bár Magyarországon is létezik előadóművészeti ága, színpadi megjelenítésének elsődleges célja – úgy tűnik – a mozgásrendszer megjelenítése, megismertetése és népszerűsítése. A budapesti tangós infrastruktúra fő vonásait, időbeli alakulását és intézményrendszerét önálló tanulmány tekinti át (Kovács, 2025), itt néhány idevágó megállapítását foglalom össze. Az argentin tangó szűk rétegkulturális kezdeményezésként indult el Budapesten az 1990-es években. A társasági tangózó népesség összetételében világszerte meghatározó a magasan képzett középkorosztály; ez jellemzi a magyarországi csoportot is, azzal a különbséggel, hogy Nyugat-Európához képest itt több fiatal kapcsolódott be ebbe a tánctevékenységbe. A tangós rendezvényeken való részvétel megfigyeléseiből és informált becslésekből az valószínűsíthető, hogy a kutatás időszakában aktívan tangózó népesség pár száz főből áll. A magyarországi argentin tangó szociokulturális mezője (ld. Bourdieu, 1998) egy globális rendszer része is, és azzal folyamatos kölcsönhatásban működik.

Bár egyes tangós alaptechnikákat egyedül is lehet gyakorolni, a tangózás helyzeteinek többségéhez legalább két ember szükséges, tehát meghatározóan közösségi tevékenység. Megvalósulása jellemzően szervezett táncalkalmakhoz kapcsolódik. Az intenzív tangózásnak a közösségi jellege miatt infrastrukturális feltételei is vannak, azaz elérhetőek kell legyenek a táncosok számára a tangózás rendszeres alkalmai. Ezek megléte szerte a világban és Európában, térben és időben változatos képet mutat (Lacarrieu & Maronese, 2014; Morel, 2016), de részletes bemutatásuk túlmutat a jelen tanulmány keretein. Fontos hangsúlyozni, hogy a tangó helyi intézményei és a tánctudás minősége is hatalmas fejlődésen mentek keresztül az elmúlt két és fél évtized során. A budapesti tangóklubok táncest, azaz spanyolul *milonga*-kínálata mára lehetővé teszi, hogy a tangózók a hét minden napján táncolhassanak. Ez nemzetközi összehasonlításban is kimagasló. Emellett Magyarországon, illetve a tágabb régióban rendszeresek a több száz fős hétvégi nemzetközi rendezvények, a tangómaratonok és tangófesztiválok is (Kovács, 2020). Fontos hangsúlyozni, hogy ma adottak az argentin tangó intenzív művelésének feltételei a résztvevők számára (Kovács, 2025).

2.2. Értelmezési keret

2.2.1. A testi jóllét a tangózás viszonylatában

A jóllét komplex és többdimenziós fogalom, amelynek meghatározása és mérése a társadalomtudományi, az egészségtudományi és a pszichológiai kutatásokban is módszertani kihívást jelent. A szakirodalom gyakran az élettel való elégedettség, az egészség, az életminőség, az érzelmi egyensúly és az otthonosság tapasztalata felől közelíti meg. A jóllét egyszerre értelmezhető szubjektív és objektív dimenziók mentén: előbbi az egyén saját életével, testi-lelki állapotával és érzelmi tapasztalataival kapcsolatos önértelmezéseire utal, míg utóbbi inkább mérhető tényezőkhöz — például jövedelemhez, életkörülményekhez, egészségi állapothoz vagy társadalmi pozícióhoz — kapcsolódik (Kulcsár 2020; Lawton 1984; Zautra és Hempel 1984).

A mozgással, tánccal és testgyakorlással kapcsolatos kutatások különösen jól mutatják, hogy a testi jóllét nem redukálható pusztán egészségügyi mutatókra vagy fizikai teljesítményre. A jóga példája arra hívja fel a figyelmet, hogy a rendszeres, hosszú távú és intenzívebb gyakorlás összefügghet a testi és mentális egészség, valamint a szubjektív és spirituális jóllét kedvezőbb tapasztalataival (Cseh et al. 2026; Tornóczky et al. 2023). Hasonló szempontokat vetnek fel azok a kvalitatív kutatások is, amelyek a fizikai aktivitáshoz kapcsolódó személyes történeteket, motivációkat, akadályokat és fenntartó tényezőket vizsgálják, például krónikus betegséggel élők vagy mentális nehézségekkel küzdő fiatal felnőttek körében (de Boer et al. 2022; Hovland et al. 2023). Ezek a megközelítések különösen fontosak a tangó kutatásában, mert lehetővé teszik a testi jóllét szubjektív, narratív és kapcsolati dimenzióinak megragadását.

A tangó egészségre és jóllétre gyakorolt hatásait számos összefüggésben vizsgálták. A kutatások többek között a Parkinson-kór, a sclerosis multiplex, a demencia és kognitív hanyatlás, a daganatos betegségek, valamint a depresszió és szorongás összefüggésében tárgyalják a tangó lehetséges támogató szerepét (Bracco et al., 2023; Lötzke et al., 2015; Oei et al., 2023; Pinniger et al., 2012; Schad et al., 2023; Trinchillo et al., 2024). Más vizsgálatok az időskori testi és társas jóllét szempontjából emelik ki a tangó jelentőségét, például az egyensúly, a járásképesség, az állóképesség, a funkcionális mozgékonyság, a társas kapcsolatok, az aktivitási részvétel és az önértékelés területén (Foster et al., 2013; Hackney et al., 2015; Lötzke et al., 2015; McKinley et al., 2008).

Az argentin tangóval kapcsolatos empirikus kutatások közül különösen fontos Witkoś és Hartman-Petrycka (2021) vizsgálata, amely a tangó egészségfenntartó szerepét, valamint a fizikai jóllétre, az érzelmi, a személyes és a társas életre gyakorolt hatásait elemzi női táncosok körében. A szerzők olyan konkrét testi tapasztalatokat is vizsgálnak, mint az alvás, a menstruáció vagy a fizikai aktivitás intenzitása, ami jól mutatja, hogy a tangózás testi hatásai a mindennapi élet finomabb testi ritmusaiban is megjelenhetnek.

Quiroga Murcia és munkatársai (2009) kutatása ezzel szemben a zene és a partner szerepét vizsgálta az argentin tangó érzelmi és neurohumorális hatásaiban, többek között a kortizol- és tesztoszteronszintek változásán keresztül. Ezek a példák arra utalnak, hogy a tangó egyszerre értelmezhető fizikai aktivitásként, társas interakcióként, zenei-érzelmi élményként és testi önérzékelési gyakorlatként.

A jelen kutatás ezekhez a megközelítésekhez kapcsolódik, de elsősorban nem a tangó mérhető egészségügyi hatásaira, hanem a testi jóllét megélt, narratív és társas

tapasztalataira fókuszál. A kérdés nem csupán az, hogy a tangó „javítja-e" a jóllétet, hanem az is, hogy a táncosok milyen testi változásokat érzékelnek, hogyan beszélnek saját testükről, milyen jelentéseket kapcsolnak a mozgáshoz, az érintéshez, az egyensúlyhoz, a fáradtsághoz, a fájdalomhoz, a felszabadultsághoz vagy a partnerrel való összehangolódáshoz. Ebben az értelemben a tangó a jóllétkutatások számára nemcsak vizsgálati terep, hanem olyan komplex társas-testi gyakorlat is, amelyen keresztül a fizikai, mentális, érzelmi és kapcsolati jóllét egymásba fonódó dimenziói empirikusan megragadhatóvá válnak.

2.2.2. A tangózó test – jóllét-modellek

A testi jóllét értelmezéséhez a tanulmány több, egymással párbeszédbe hozható jóllét- és egészségmodellből merített inspirációt. Kiindulópontként fontosnak tartom azokat a megközelítéseket, amelyek a jóllétet nem kizárólag objektív egészségi állapotként vagy mérhető fiziológiai kimenetként kezelik, hanem a testi működés, az aktivitás, a részvétel és a környezeti feltételek összefüggésrendszerében értelmezik. Ebben a tekintetben gondolatébresztő a Világegészségügyi Szervezet (WHO) biopszichoszociális kategorizációja teljes nevén a Funkcióképesség, Fogyatékosság és Egészség Nemzetközi Osztályozása (FNO, angol rövidítése ICF) és a rá épülő biopszichoszociális modell (WHO, 2001). Ez a modell az egészséget és a jóllétet a testi állapot, az aktivitás, a társadalmi részvétel és a környezeti tényezők közötti kölcsönhatások eredményeként írja le. A társasági tangózás vizsgálata szempontjából ez azért bír jelentőséggel, mert a testi jóllét nem pusztán a táncos test fizikai állapotában, hanem a táncolásra való képességében, a milongákon és a maratonokon való részvételben, a tánctéri navigációban, a partnerrel való együttműködésben és a helyi tangós infrastruktúrához való hozzáférésben is megmutatkozik.

A testi jóllét dinamikus jellegének megragadásához további fontos szempontokat kínál a szalutogenetikus szemlélet és a jóllét erőforrások és kihívások közötti egyensúlyként való értelmezése. Aaron Antonovsky szalutogenezis-elmélete nem a betegségek eredetére, hanem az egészség fenntartásának forrásaira kérdez rá, és a koherenciaérzet — az érthetőség, kezelhetőség és jelentésteliség — szerepét hangsúlyozza az egészség megőrzésében (Antonovsky, 1987). Dodge és munkatársai ehhez hasonlóan a jóllétet nem statikus állapotként, hanem az egyént érő kihívások és a rendelkezésére álló pszichológiai, társas és fizikai erőforrások változó egyensúlyaként határozzák meg (Dodge et al., 2012). Ez a megközelítés különösen jól alkalmazható az intenzív tangózás ambivalens testi tapasztalatainak értelmezésére: a tangó egyszerre jelenhet meg a testtudat, az állóképesség és a testi magabiztosság forrásaként, miközben fájdalmakat, sérüléseket, fáradtságot, aszimmetriákat és a test külalakjával kapcsolatos negatív érzeteket is előidézhet.

Jelen vizsgálódás számára különösen azok a test- és mozgásközpontú jóllétértelmezések kínálnak termékeny keretet, amelyek a testi jóllétet nem pusztán egészségi állapotként vagy fizikai teljesítményként, hanem megtestesült, érzékelt és relacionális tapasztalatként teszik értelmezhetővé. Ide sorolható a *physical literacy* megközelítése, a testtudatosság-kutatás, valamint a propriocepció és interocepció fogalmi apparátusa, amelyek eltérő tudományterületekről — a sport- és mozgástudomány, az egészségpszichológia, a pszichofiziológia és a neurofiziológia felől — kínálnak eszközöket a testben megélt jóllét elemzéséhez. A nemzetközi szakirodalomban *physical literacy*ként,

a magyar testnevelés- és sportpedagógiai diskurzusban pedig 'testkulturális műveltségként' fordított megközelítés a mozgásos kompetenciát, az önbizalmat, a motivációt, valamint a fizikai aktivitással kapcsolatos tudást és megértést hangsúlyozza, vagyis azt, hogy a fizikai aktivitás nem egyszerűen mozgásvégzés, hanem tanulási és önalakítási folyamat is (Whitehead, 2010). Ehhez kapcsolódva a testtudatosság kutatása (Mehling et al., 2009), valamint az interocepció (Craig, 2002) és a propriocepció (Proske & Gandevia, 2012) elgondolásai arra irányítják a figyelmet, hogy a testi jóllét a test belső jelzéseinek, térbeli helyzetének, mozgásának, feszültségeinek, fáradásának és fájdalmának érzékelésén keresztül is formálódik (Horváth et al., 2023).

Az argentin tangó vizsgálatában a propriocepció és az interocepció fogalmai különösen hasznos analitikus eszközök. A propriocepció a test térbeli helyzetének, mozgásának, izomfeszülésének és erőkifejtésének érzékelésére utal, vagyis arra a képességre, amelynek révén a test „tudja", hol van, hogyan mozdul, és milyen viszonyban áll a környezetével. Az interocepció ezzel szemben a test belső fiziológiai állapotainak — például a légzésnek, szívverésnek, feszültségnek, fájdalomnak, fáradásnak, energiaszintnek vagy izzadásnak — az érzékelését jelöli. A tengely megtalálása, a testsúláthelyezés, az egyensúly, a vezetés és követés testi impulzusainak érzékelése, a partnerrel való összehangolódás vagy a tánctérben való navigáció elsősorban proprioceptív képességeket mozgósítanak; míg a fáradtság, a fájdalom, a terhelhetőség, a légzés dinamikájának alakulása vagy a vitalitás érzete inkább interoceptív tapasztalatokként ragadhatók meg (Craig, 2002; Proske & Gandevia, 2012).

E fogalmak segítségével a tangós testi jóllét nem pusztán a mozgás „hatásaként", hanem a test belső és térbeli érzékelésének átalakuló, tanulható és társas helyzetekben aktiválódó képességeként értelmezhető. Az argentin tangó esetében ugyanis ezek az érzékelési folyamatok különösen erősen kapcsolódnak a partnerrel való testi együttműködéshez: a tengely, az ölelés, a vezetés és követés, a testsúláthelyezés, az egyensúly, a zenekövetés és a tánctéri navigáció nem elszigetelt testi készségek, hanem más testekkel való folyamatos összehangolódásban jönnek létre. Ezek vezetnek el a tanulmány fő antropológiai állításához, amely szerint a testi jóllét a tangóban nem egyszerűen egyéni egészségi állapot, hanem megtestesült, társas, relacionális és folyamatosan újrahangolt folyamat.

Az értelmezési keret egyik fő pillére Thomas Csordasnak az 1980-as években kidolgozott embodiment-fogalma, amely a testet nem tárgyként, hanem a világban való jelenlét és tapasztalatszerzés kiindulópontjaként ragadta meg (Csordas, 1990). Csordas embodiment-fogalma Merleau-Ponty fenomenológiai testfelfogásából indult ki, amely a testet nem külső objektumként, hanem az érzékelés, a cselekvés és a világban való jelenlét alapjaként értelmezte. Csordas azonban ezt a filozófiai testfelfogást antropológiai irányban fejlesztette tovább: az embodiment nála nem pusztán a megélt test általános ontológiai feltétele, hanem olyan módszertani paradigma, amelynek segítségével a kultúra és az én a testből kiindulva vizsgálható. Merleau-Ponty az észlelés testi alapjait hangsúlyozza, Csordas pedig — Bourdieu gyakorlat- és habituselméletével összekapcsolva — azt mutatja meg, hogy a testi tapasztalat mindig kulturálisan formált, társasan tanult és interszubjektív közegben alakul. Ez a paradigma az argentin tangó elemzése szempontjából azért különösen termékeny, mert a táncosok testtartása, tengelye, érintése, vezetői vagy követői szerepe, valamint a partnerrel való összehangolódás egyszerre megélt testi tapasztalat és a tangó szociokulturális világában elsajátított gyakorlat.

A fentiekhez kapcsolható a német kutató, Hartmut Rosa rezonanciaelmélete (Rosa, 2019). Az elmélet a modernitás gyorsulásdiagnózisából kiindulva a jó élet kérdését nem az erőforrások birtoklása, a kontroll vagy a teljesítmény maximalizálása felől, hanem a világgal kialakított válaszképes, kölcsönösen alakító kapcsolatként értelmezi. A rezonancia Rosa elméletében olyan viszonyt jelöl, amelyben a szubjektumot valami „megszólítja", erre testi-lelki válasz születik, miközben maga a kapcsolat mindkét felet alakítja, és nem válik teljesen uralhatóvá vagy kiszámíthatóvá (Rosa, 2019). Ez a megközelítés szorosan kapcsolható az embodiment fogalmához, amennyiben a világgal való kapcsolat nem elvont tudati folyamatként, hanem testileg érzékelt, mozgásban, érintésben, ritmusban és affektív válaszokban megvalósuló tapasztalatként jön létre. Az argentin tangó a rezonancia különösen plasztikus terepe: a táncos egyszerre válaszol a zenére, a partner testének impulzusaira, az ölelés minőségére, a tánctér dinamikájára és saját testi állapotaira. A testi jóllét ebben az összefüggésben nem pusztán egészségi vagy funkcionális állapot, hanem annak tapasztalata, hogy a test képes kapcsolódni, válaszolni, összehangolódni és alakulni egy másik testtel, a zenével és a közösségi térrel való viszonyban. Rosa elmélete ezért segít annak értelmezésében, hogy a tangós testi jóllét miért nem írható le kizárólag mozgásos kompetenciaként vagy egészségügyi hatásként: a jó táncélményben a test nemcsak működik, hanem rezonáns kapcsolatba kerül a világgal.

3. MÓDSZER ÉS MINTA

A terepen végzett korábbi beszélgetések és megfigyelések, valamint a tangóval kapcsolatos kiterjedt szakirodalom alapján feltételezhető volt, hogy a hosszútávú intenzív tangózás hat a testi és mentális jóllétre. Az összefüggés feltárásához több módszert, köztük klinikai vizsgálatokat, méréseket is segítségül lehet hívni, ugyanakkor a szakirodalom jól mutatta, hogy a testi egészség egyéni tapasztalatai és érzékelése megközelíthetők a kulturális antropológia eszközkészletével, kvalitatív módszerekkel, a személyes táncközpontú életút egyéni narratíváján keresztül is (Eli & Kay, 2015; Ganesh, 2025), a szubjektív jóllét feltárásával. A kutatás kérdései és módszertana szempontjából meghatározó jelentőségű, hogy a szerző – bár eltérő intenzitással és különböző szerepkörökben – 28 éve résztvevője az argentin tangó magyarországi világának. E körülmény alapvetően befolyásolta a jelen vizsgálódást, miközben lehetőséget adott a hosszabb távú megfigyelő részvételre a budapesti argentin tangó szociokulturális mezőjében.

3.1. Módszerek

A kutatás kvalitatív módszertani megközelítése antropológiai terepmunkára, megfigyelő részvételre és félig strukturált kvalitatív interjúkra épülő interpretatív tematikus elemzésként határozható meg. A vizsgálat nem reprezentatív mintavételre, statisztikai általánosításra vagy klinikai hatásmérésre törekszik, hanem arra, hogy feltárja, miként értelmezik és beszélik el a hosszú távon intenzíven tangózó résztvevők saját testi jóllétük tapasztalatait. Ebben az értelemben a kutatás a kvalitatív interjú azon felfogásához kapcsolódik, amely az interjút nem pusztán adatkinyerési technikának, hanem jelentésalkotó helyzetnek tekinti, ahol a beszélgetőtársak személyes tapasztalataikat

saját életútjuk, testi emlékezetük és társas-kulturális közegük összefüggésében artikulálják (Kvale, 2005).

Az elemzés fő stratégiája interpretatív tematikus elemzés volt. A tematikus elemzés azért bizonyult megfelelőnek, mert kellően rugalmas keretet adott a húsz interjúból és a terepmunka során szerzett tapasztalatokból kirajzolódó visszatérő jelentésmintázatok azonosításához, ugyanakkor lehetővé tette a testi jóllét különböző dimenzióinak – testtudat, testtartás, egyensúly, állóképesség, fáradás, fájdalom, sérülés, öregedés, partnerrel való testi összehangolódás – elkülönített, majd egymással összefüggésben történő értelmezését. A kódolás során az interjúszövegekben ismétlődően megjelenő témákat, tapasztalati mintázatokat és értelmező fordulatokat azonosítottam, majd ezeket a testi jóllétre vonatkozó kérdésfeltevés fényében rendeztem elemzési egységekbe (Braun & Clarke, 2006).

Jelen tanulmány az interjúanyagból a testi jóllétre vonatkozó narratívákat helyezi középpontba. Bár az interjúk a jóllét több dimenzióját – mentális, érzelmi, társas, kapcsolati és életútbeli tapasztalatokat – is érintették, ezek együttes részletes elemzése meghaladná egyetlen tanulmány kereteit. A testi jóllét önálló vizsgálatát ugyanakkor a kutatott gyakorlat jellege különösen indokolja: az argentin tangó partneres, improvizatív, érintésen, testtartáson, egyensúlyon és mozgásos összehangolódáson alapuló társas tánc, amelyben a test az érzékelés, a kapcsolódás és az önértelmezés elsődleges közegeként jelenik meg. A testi jóllétre irányuló fókusz ezért nem a többi jóllétdimenzió kizárását, hanem olyan elemzési nézőpont kijelölését jelenti, amelyen keresztül a tangó megtestesült, társas és relacionális sajátosságai különösen jól vizsgálhatók.

Az interjú vezérfonalának első tematikus blokkja a személyes tangótörténetre irányult. A további kérdésblokkok a jóllét különféle dimenzióit célozták a tánc vonatkozásában. A testi jóllét feltárásához rákérdeztem az általános testi egészség érzetére, a tangózási szokásokra, a tánc mellett művelt egyéb mozgásformákra, az esetleges fizikai sérülések és a testi fejlődés és változások tapasztalataira.

A kutatási mintába olyan a tangózásban aktív, a középkorosztályhoz tartozó kedvtelési célú férfi és női táncosokat választottam, akik legalább öt éve táncoltak rendszeresen. Igyekeztem többféle családi élethelyzetet megjeleníteni a gyűjtött anyagban. Húsz interjú készült, tíz férfi és tíz női társasági tangótáncossal. Öt online valósult meg, 15 személyes találkozás során. 19 interjú magyarul, egy angol nyelven készült. Az összesen 38 órányi hangfelvétel átirata ezernél több oldalt tesz ki. Az interjúszövegeket az ATLAS.ti program segítségével kódoltam és elemeztem.

Az interjú elején beszélgetőtársaim informált szóbeli hozzájárulásukat adták ahhoz, hogy az általuk elmondottakat rögzítsem és anonim módon felhasználjam a kutatási anyagból készült tudományos publikációkban. A gördülékenyebb olvashatóság érdekében (és az esetleges magyar névazonosságok elkerülése végett spanyol) pszeudonimák használata mellett döntöttem a tanulmány szövegében. Interjúalanyaim beazonosíthatóságát a szöveg megszerkesztésével is igyekeztem csökkenteni.

3.2. Minta

Húsz beszélgetőtársam közül tizennyolcan az ötvenes éveikben jártak, míg egy férfi és egy nő a negyvenes éveiben. A női interjúalanyok átlagéletkora 52,6 év, a férfiaké 55,6 év volt. A nők átlagosan 15, a férfiak 18,4 éve tangóztak. Az interjúk áttekintése során

derült ki, hogy a nők és a férfiak közül egyaránt öten-öten fiatal korukban, húszas-harmincas éveikben ismerkedtek meg a tangóval, míg öten-öten már a középkorosztály tagjaként, negyvenes éveik második felében vagy ötvenes éveikben kapcsolódtak be a tangózás világába.

Egy kivétellel mindannyian felsőfokú végzettséggel rendelkeztek, és a városi középosztályhoz sorolhatók. Az időigényes tangós hobbi szempontjából beszélgetőtársaim munkavégzésének sajátosságai is fontosak. Négyen anyagi függetlenségre tettek szert, ezért abbahagyták korábbi munkájukat, és nem dolgoztak; közülük ketten – mint a kutatás során kiderült – a táncos professzionalizáció útjára léptek, és tangót kezdtek oktatni. Tízen alkalmazottként vagy vállalkozóként dolgoztak, de rugalmas időbeosztásban, meghatározóan otthoni munkavégzéssel. Hat olyan beszélgetőtárs volt, aki kötött munkaidőben, munkahelyére bejárva dolgozott. A húsz interjúalanyból tizenöten – napi szintű gondoskodási kötelezettség nélkül – egy partnerrel, egyedül, illetve egy felnőtt gyermekkel közös háztartásban éltek, és mindössze öten laktak családban, iskolás gyermekeikkel és/vagy párjukkal együtt.

4. EREDMÉNYEK

4.1. A testi jóllét elbeszélése az interjúkban

Ebben az alfejezetben azokat a témákat tekintem át, amelyek a hosszútávú intenzív társasági tangózás és a testi jóllét összefüggésében kerültek előtérbe a beszélgetésekben. Több interjúalanyom nagyon hasonló tapasztalatokat osztott meg; ezek tárgyalása során itt nem az összes interjúalany megszólaltatására, inkább a jellegzetes tapasztalatok bemutatására törekedtem.

4.1.1. A tangó mint testi életút és intenzív gyakorlat

Mozgáselőzmények

Interjúalanyaim közül tizenöt személy a tangózást megelőzően nagy időráfordítással sportolt vagy táncolt, többnyire páros társasági táncokat (salsa, versenytánc, West Coast swing, magyar néptánc, hobby rocky). Komolyabb mozgáselőzménnyel a férfiak közül többen rendelkeztek: csak egyvalaki jelezte, hogy a tangó volt az első olyan mozgásrendszer, amelyet elsajátított. Jellemző volt az is, hogy bár a legutóbbi években a kutatásban résztvevő személyek intenzíven, heti több alkalommal táncoltak budapesti és külföldi rendezvényeken, ugyanakkor tangós életútjuk során nem azonos intenzitással vettek részt a tevékenységben, közben akár néhány évet is kihagytak, és ez különösen érvényes volt azokra, akik a legrégebb óta táncoltak tangót.

Rendszeresség és intenzitás: milongák és maratonok

Fentebb láthattuk, hogy Budapesten a tangós infrastruktúra az utóbbi években lehetővé tette a mindennapos közösségi tangózást. A kutatásban résztvevő amatőr társasági táncosok nem azonos mennyiségű időt fordítottak a tangóra hetente. A heti rendszerességű budapesti tangóklubokat, a milongákat legsűrűbben látogató *Carlos* saját rutinját így fogalmazta meg: „Hogy én így tudok táncolni, az annak a következménye, hogy én minden este lemegyek. Minden nap elmegyek. Általánosságban

hét éve, az elmúlt hét évben, ha összeadom, naponta átlagosan hat órát töltöttem tangóval." A legtöbb interjúalany hetente jellemzően két-három esti klubot keresett fel. *Rosana* a kutatási mintában tipikusnak mondható saját gyakorlatát így foglalta össze: „Heti három milonga, meg még egy West Coast swing, négy este táncolok. És veszek még heti két magánórát." Változatos képet mutatott, hogy a milongákon túl ki milyen a tangózást célzó tevékenységgel mennyi időt tölt rendszeresen.

Az intenzitás és a tánc testi transzformatív szerepének szempontjából kiemelten fontos alkalmak a többnapos hétvégi nemzetközi tangómaratonok, amelyek száma egyenletesen emelkedett a 2010-es évek óta (Kovács, 2020, 2025), és amelyek földrajzi súlypontja Európán belül keleti irányba mozdult el a legutóbbi években. A tangómaratonok jellemzően több száz fős rendezvények, közülük a legnépszerűbbeken a részvétel kompetitív, és kevéssé kedvez az egyedül jelentkező követőknek. A szervezők elsősorban a tánctudás és a közösségi beágyazottság, illetve a személyes vonzerő alapján szelektálnak. A maratonok egy hétvége alatt jellemzően húsz-harminc óra intenzív táncra biztosítanak alkalmat a többnyire már jelentős tánctapasztalattal rendelkező résztvevők számára. Meghatározó színterei a táncpartnerekhez folyamatosan alkalmazkodó testi improvizációs képesség elmélyülésének és a tangós testi habitus bevésődésének (Kovács, 2022).

Jelen kutatás résztvevői közül csak öten voltak, akik bár időről időre táncoltak ilyen eseményeken, tangós rutinjuknak nem volt központi alkotóeleme a rendszeres részvétel a tangómaratonokon a kutatás időszakában. Ennek hátterében esetükben élethelyzeti-életviteli és egyéni-habituális szempontok mellett anyagi tényezők is szerepet játszottak. A tapasztalt maratonjáró *Juán* eleinte évente négy-öt maratonon vett részt „de utána aztán besűrűsödött nagyon, voltak évek, hogy havonta kétszer mentem". *Marta* ötvenes évei elején kapcsolódott be a tangó világába, és az utóbbi egy-két évben a maratonok központi szerepet játszottak az életében: havonta átlagosan két hétvégi rendezvényre utazott, korlátot számára csupán a rendezvények kompetitivitása és a rendelkezésére álló anyagi erőforrások jelentettek. *Claudia* a Covid után kezdett el tangózni és ekként fogalmazott a tangóval kapcsolatos tevékenységeinek belső arányváltozásairól: „Eleinte csak három vagy négy maratonra mentem évente. Az utóbbi időben a maraton, az egyre több lett, a magyarországi milonga egyre kevesebb. Igazából, ha arányaiban nézem, hogy az életem mekkora részét teszi ki a tangó (...) csak arányaiban változott a tanulás, a külföldi maraton meg a magyarországi milongák."

Tangózást célzó időtöltési formák

Gyakorlott társasági tangótáncos beszélgetőtársaim a milonga- és a maratonrészvételek mellett számos további tangóval kapcsolatos rendszeres tevékenységi formáról számoltak be. Eltérő gyakorisággal, de mindannyian táncórai keretek között is igyekeztek tovább finomítani a mozgásukat. A legáltalánosabb gyakorlat az volt, hogy részt vettek az idelátogató külföldi mesterek workshopjain. Többen közülük egy újabb tangós stílusirányzat mozgásmintáit is tanulták egy helybéli tangótanár heti rendszerességű kurzusán. Interjúalanyaim közel fele számolt be arról is, hogy esetileg vagy rendszeresen tangó magánórákat vett a beszélgetésünket közvetlenül megelőző időszakban.

Nicolás, akinek az utóbbi években gyors ütemben, látványosan és partnereként jól érzékelhetően nagyon elmélyültek a dinamikus, kontrollált és improvizatív

tangózáshoz szükséges testi képességei, a rendszeres külön gyakorlás jelentőségét fogalmazta meg. „A tanulás az nem az, amikor elmegyek egy tangóelőadásra, hanem az, amikor gyakorlok. Az iskola meg a tangóóra, az egy prezentáció. Megmutatják, hogy mit nem tudsz, vagy mit lehetne tudnod, meg hogyan lehetne ezt csinálni, de ha nem csinálsz belőle nem tudom mennyit, akkor az nem fog működni. Hogy fejlődjek, azt egy partnerrel nem tudom megoldani. Ezért hetente több partnerrel gyakorlok." Ha nem is ennyire rendszeresen és módszeresen, de több beszélgetőtársam gyakorolt hetente egy vagy több partnerrel a kutatást megelőző időszakban.

A tangómozgáshoz kapcsolódó időtöltés fajtáit firtató kérdés nyomán láthatóvá vált, hogy beszélgetőtársaim egy része – jellemzően a vezetők – az eddig említett tevékenységek mellett rendszeresen töltenek időt tangózene-hallgatással, amely során figyelmet fordítanak az egyes tangózenekarok táncvonatkozású jellegzetességeire is (vö. Stepputat, 2025); valamint tangós táncvideók megtekintésével, sőt gyakran a mozdulatsorok belső dinamikájának megértését célzó lelassított kikockázással. Néhányan említették, hogy – különféle konstrukciókban – rendszeresen tanítanak is tangót. Többen eseti fellépésre vagy a tangót népszerűsítő bemutató táncra készülve egy-egy partnerrel célzottan gyakoroltak, illetve koreográfiákat memorizáltak videófelvételekről.

4.2. A test átalakulásának érzékelése

4.2.1. Szubjektív testi jóllét és a tangó

A középkorosztályhoz tartozó beszélgetőtársaim egyöntetűen pozitív válaszokkal írták le saját általános fizikai állapotukat és testi egészségüket. A „koromhoz képest" „nagyon jónak", több esetben „kiválónak" megélt testi állapotot többségük külön kérdés nélkül kapcsolta össze a tangózással, akárcsak *Rolando*, aki így beszélt erről a témáról: „Én ezt megtapasztalom, pláne összehasonlítva a kortársaimmal, hogy a tangó nagyon segíti, hogy egészséges maradjon a test, mindenféle szempontból." *Claudia* a konkrét javulás részleteiről számolt be: „Ha nem kezdtem volna tangózni, nekem már gerincproblémám lenne. Ezt abból gondolom, hogy a lordózis szakasz [az ágyéki gerincszakasz görbülete] nagyon egyenes volt a sok ülőmunkától (...) és amikor elkezdtem tangózni, ugye, ott van egy kifejezett tangós tartás és emiatt elkezdett a lordózis kialakulni újra. Korábban már okozott problémát, volt egy kis sérvem, és azóta semmi bajom a gerincemmel."

A kedvezőként megélt állapotot a középkorosztály tangózó tagjainak esetében számos egyéb korábbi tényező is alakította az életút során (a már hivatkozott mozgásos előzmények mellett további körülmények, mint például a társadalmi és az anyagi helyzet, vagy a gyerekkori családi szocializáció). Ugyanakkor több mint kétharmadukra jellemző volt, hogy egy-egy további mozgásformát, elsősorban jógát és pilatest is gyakoroltak a tangó mellett. A vezetők körében a jóga, a követők közt a pilates volt a népszerűbb. E mozgásformák művelésének indoklásaként egyfelől testtudatuk erősítését említették, másfelől a tangó mozgásvilágából fakadó testi aszimmetriák korrigálását és a belőle hiányzó nyújtás szükségességét.

Az általános fizikai állapotuk és a testi egészségük megélését többnyire pozitívan keretezték, *Valencia* például így: „Úgy vagyok, hogy egyszerűen jobb az életminőségem, jobban vagyok tőle." Ugyanakkor a részletesebb narrációk árnyalták a testi jóllét és a tangózás néha ellentmondásosnak látszó összefüggéseit, és megmutatták,

hogy konkrétan milyen állapotromlást vagy -javulást tapasztaltak beszélgetőtársaim. A mozgásrendszer ismérveiből és belső logikájából adódóan a vezetők és a követők válaszai több ponton eltértek egymástól és a különbségek jellegzetes mintázatba rendeződtek.

4.2.2. Csípő és gerinc

„Azért nem olyan rózsás a helyzet", -állapította meg a több mint húsz éve tangózó *Romina*-, „tehát én belülről azért küzdök egy-két dologgal, amin a tangó nem segít, hanem ront. (...) Hát ilyen a derékfájás, meg a csípő környéki történet. És volt pár évvel ezelőtt, (...) hogy olyan szinten fájdult meg a csípőm, hogy járni nem bírtam. (...) Akkor ott nekem mondta a gyógytornász, hogy a tangóval folyamatosan magam ellen dolgozok." Többen különbséget tettek a tangózást megelőző életszakaszból hozott testi állapot, fájdalom, sérülés, korlátozottság és a tangózás következményei között, *Rosana* például ekképpen: „Nekem már korábban is volt egy gerincferdülésem vagy csavarodásom, vagy nem tudom mi, amin ez az egyoldalú, mert azért a tangó ugye, hogy egyik oldal nyitott, a másik zárt, nem egyformán mozog a két oldal. Szerintem ez rontott rajta." Kevesebben, de a vezetők is megnevezték a gerinc alsó szakaszának problémáját, így *Carlos* is, aki a tangó egyik alapmozdulatát, a csípőrotációval kísért *ocho*-t tette felelőssé ezért: „Hát, a derekam, az fáj, az néha be szokott állni az ocho-tól."

4.2.3. A láb

A lábfej az a testrész, amelynek változásait – paradox módon romlását és javulását, fájdalmait is – a legtöbbször említették a női táncosok az intenzív tangózással összefüggésben az interjúk során. A vezetői és követői mozdulatrendszer eltérései a tangón belül ezt csak részben magyarázzák. Ennél fontosabb volt a szerepe egy követői tánckellék, a nyolc-kilenc centiméter magas sarkú stiletto-szandál normatív használatának a társasági tangózás közegeiben. A látványos és költséges női tangós cipőviselet sokrétű jelensége önálló kutatást érdemel, de lássuk, milyen tapasztalatokhoz vezetett a használata a kutatásban résztvevők körében. *Maria*, aki több mint húsz éve táncol, egyértelműen kedvező változásról számolt be: „Kezdetben nagyon elfáradt a lábam a magassarkúban, alig vártam, hogy az óra után levegyem. Mondjuk, akkoriban még nem volt beépített puha talpbetét a tangócipőkben. (...) De az évek alatt hozzászokott a lábam a magashoz és nagyon megerősödött, az lett a legerősebb testrészem! És szerintem a bütyköm is javult." *Claudia* – aki az interjúalanyaim közül a legnagyobb lelkesedéssel beszélt a tangózásról –, hasonló tapasztalatát így artikulálta: „Amikor öt éve elkezdtem magassarkút hordani, két-három óra után már fájt a lábam. Ma már nyolc-tíz órát végigtáncolunk, nem cserélem le laposra. (...) Nyolc centis sarkat használok. Vettem gyorsan három laposat, hogy hátha majd abban leszek az órákon, de egyáltalán nem használom, csak a magassarkút." A követők zöme azonban rendszeres lábfej- vagy talpfájdalomról, valamint a tangós esztétikai ideál megvalósítása és a kényelem közti dilemmáról számolt be. *Rosana* az alábbi módon kezelte ezt a problémát: „Dacolok, dacolok a magassarkúval, mindent a csinosságért. Csak akkor használok lapossarkút – most vannak ezek a cuki, jól kinéző kis tangós bakancsok – amikor már így a maratonon a harmadik-negyedik nap, amikor már úgyis mindenki abban van, mert ezzel a problémával küzd." A vezetők, azaz a férfiak által tapasztalt (többnyire a térdet és az Achilles-ínt érintő) lábproblémák kialakulását

jellemzően nem a tangóval, hanem más, kiegészítő sporttevékenységeikkel, síeléssel, futással, vívással, teniszezéssel vagy kosárlabdázással hozták összefüggésbe. Többen említették ugyanakkor, hogy ezek a sérülések és kedvezőtlen testi állapotok csak egyéb sportjaikban akadályozzák őket, míg a tangózásban nem, vagy lényegesen kisebb mértékben.

4.2.4. Testtudat, koordináció, mélyérzékelés

A pozitív változások közt vezetők és követők egybehangzóan és szinte kivétel nélkül példaként hozták testtartásuk és testtudatuk javulását, amelyet nemcsak a tánc során, hanem a mindennapi életben is megtapasztaltak. Egyikük ezt így fogalmazta meg: „Tehát az egész test táncol. Eleve van egy testtudatosság. Lett egy testtudatosság a tangó által. Van egy tartás a tangó által, másképp lépek. Tehát még a mozgásom is megváltozott, tehát az utcán is másképp megyek."

Férfi interjúalanyaim a legkedvezőbb testi fejlemények közt említették testi koordinációjuk és a tánc közbeni navigációs képességük, térérzékelésük javulását. *Santiago* szerint „a milongán a férfi szerep, talán az egész tangóban a férfi szerep leginkább a navigációban tetten érhető. Mert én például úgy vezetek, hogy használom az összes mozdulatot, ami megtörténik a tangóban. Tehát nem úgy vezetek, hogy minden belőlem indul ki, (...) hanem becsatornázom azt is, ami a partneremből indul ki akár direkt, akár véletlenül, mert vannak számomra direktnek tűnő mozdulatok, tehát egy lépés szándékú mozdulat, és vannak azok a mozdulatok, amik a térből jönnek, mert valaki odalép, vagy mert a sarkad megakad egy szoknyában, vagy összeakadsz a másikkal, meg kell állni, vagy tartani a távolságot. A vezetés nekem ebből áll össze." *Santiago* navigációra vonatkozó megállapítása kapcsolódik a már említett propriocepció, azaz mélyérzékelés képességének a fejlődéséhez. Az orvosi és anatómiai kifejezés arra a képességre utal, amellyel a test érzékeli a saját helyzetét, mozgását és az izmok feszülését a térben. A kutatás három követő résztvevője említette, hogy szívesen táncol csukott szemmel – ennek igénye és készségszintű művelése az ő esetükben ugyancsak összefügghet mélyérzékelési képességük fejlődésével.

4.2.5. Sportérték, állóképesség, fáradás

Az interjúfolyamat során merült fel a kérdés, hogy vajon a kutatásban részt vevő, a középkorosztályhoz tartozó táncosok tulajdonítanak-e sportértéket a tangózásnak és egyfajta edzésformaként tekintenek-e rá? A kérdésre közvetlenül adott reakciókban jellegzetes különbség mutatkozott a vezetők és a követők között. Meglepő módon, a vezetők többsége elsőre nem tekintette a tangózást fizikai edzésformának, miközben a követők zöme meghatározóan igen. Ez váratlan volt, hiszen a vezetők saját testük koordinált mozgatásán túl egyidejűleg a követő mozgását is testi impulzusokkal irányítják, azaz fizikailag többet dolgoznak.

A kérdést tovább firtatva árnyalódott a kép. Akik korábban komolyan, akár versenyszerűen sportoltak, kevésbé érezték az edzésértéket, míg akik számára ez volt az első elsajátított mozgásforma, lényegesen jobban. A korábbi versenysportoló és a színvonalas tangózásban maximalista *Romina* „egyáltalán nem. Mármint, hogy nekem nem. Tudom, hogy vannak, akik. De én ennek a sportértékét nem érzem fizikálisan." *José*, aki gyerekként szintén versenyszerűen sportolt, először a fejét rázva legyintett aztán így folytatta: „Persze, hogy van." *Rosana* számára „ez [a tangó] a

fizikai karbantartás, tehát hogy egy jó sport is. Ha csak a lépésszámot nézed, hogy egy ember mennyit sétál egy milongán... (...) Amióta tangózok, az egyéb [más mozgásformák] úgy apránként leépült, mert hogy nagyjából úgy éreztem, ezeket a funkciókat a tangó átvette gyakorlatilag, vagy mindezeket a tangó is tudta." *Carlos* hasonló tapasztalatát így szövegezte meg: „Lemegyek [tangózni], mert mit tudom én, most nincs kedvem a Margit-szigetet körbe futni, és hogyha lemegyek táncolni, az egy jóleső mozgás. És akkor kikapcsolok, meg mozgok, meg minden." Az intenzív, heti öt-hat esti tangózás jóleső érzés élményét, az állóképesség növekedését és ezeknek a fáradtság érzésével való összefüggését fogalmazta meg *Victoria*, aki számára ugyancsak a tangó volt a kizárólagos mozgásforma. „Nekem, hogy mondjam, az állóképességem javult. (...) De nem egy fizikai feladatnak éli meg az ember, egy ilyen fárasztó mozdulatsornak, hanem élvezetes. (...) És főleg az első időszakban az volt az érdekes, hogy hiába éjfélkor meg egykor feküdtem le és korán kellett kelni, valahogy elég volt az alvásidőszak. Tehát annyira feltöltött, energiát adott ez az egész, hogy nem hiányzott az alvásomból." A közel három évtizede tangózó *Santiago* a vezetői szerepkör testi tapasztalatának egy olyan izgalmas időbeni változási folyamatára hívta fel a figyelmet, amely szorosan kapcsolódott a fáradás érzetéhez: „Számomra abszolút mozgásszámba megy [a tangózás], sőt tangós életem első felében konkrétan izzadtam is. De már olyan takarékosan mozgok, hogy ritkán izzadok. (...) Szerintem már takarékosabban lépek annak ellenére, hogy hatékonyabban használom." A vezetői mozgás testi ökonómiájának ilyen időbeli alakulását *Santiagó*n kívül további három vezető is nagyon hasonló módon fogalmazta meg a legrégebben tangózó beszélgetőtársaim közül.

4.3. A testi jóllét relacionális és normatív dimenziói

4.3.1. A testi jóllét mint relacionális tapasztalat

A *Santiago* által a navigációról tett fenti megállapítások egyidejűleg e kutatás egyik legizgalmasabb eredményére is ráirányítják a figyelmet, tudniillik, hogy a testi jóllét a más testekhez való viszonyuláson, aktív kapcsolódáson keresztül, dinamikusan valósul meg, azaz hogy a testi jóllét a tangó közegében relacionális. Nagyban segít ezen narrációk és tapasztalatok értelmezésében Hartmut Rosa a bevezetőben idézett elgondolása a rezonanciáról. *Nicolás*t a tangómesternője egyik első tangóóráján érintette meg először ugyanez a testi felismerés: „Úgyhogy, akkor ott az volt az érdekes, hogy ott az órán valami volt, és akkor odaállt elém a tanárnő, és az kapcsolódott. És akkor hát mondom, ez de érdekes, rám terül teljes mellszélességgel, pakk! Mondom, ez is egy életérzés." *Claudia* a *Santiagó*éhoz hasonló tapasztalatát így artikulálta: „van valami, ami különleges, ami megragad (...) olyan szinten tudok rázoomolni az illetőre, meg gondolom, hogy ő rám, hogy ott érzem ezt a nagyon erős élményt, mintha tényleg egy állatnak négy lába együtt mozog, vagy harmóniában mozog, na, de hogy együtt mozgunk. Tehát egy test vagyunk. Nekem a kapcsolódás ott a legfontosabb, mindenképp." *Romina* egy konkrét táncemlék felidézésével illusztrálta a tangózással összefüggő testi jóllét viszonyszerűségét és a partnerrel létrejövő dinamikus összehangoltságot: „Talán most ez, amiről beszélek, az olyan találkozás... Soha életemben nem találkoztam még azzal a fiúval, egy új ember, akivel még nem táncoltam. Totál random kért fel. Láttam utána a szemében, meg éreztem a testében

a döbbenetet. Egy olyan maratonon, ahol így elvárják, hogy lépj ki a buborékodból, és néha kérjél már fel mást is, mint akiket mindig szoktál. És akkor így felkért. És ahogy vezetett, az nekem, az én testemnek tökéletes volt, se nem sok, se nem kevés. Kellő időt hagyott a mozdulat végére, ugyanúgy éreztük a zenét, pont ugyanott állnék meg én is, pont ugyanott lassítanék én is, pont ott vennék levegőt, ahol ő vett, pont ott csendesednék el, ahol ő, és így ilyen. Úristen."

4.3.2. Öregedés, hanyatlás, a test tangós jövője

Az interjúkban több szövegösszefüggésben merült fel a milonga résztvevőinek életkora, leggyakrabb a tangós kulturális mezőt jellemző életkori diszkrimináció kapcsán. Jól érzékelteti ezt *Nicolás* megjegyzése: „Minden lány hátrányos helyzetű, aki túljutott a harmincon, mondjuk, vagy harmincötön." A táncosok koralapú megkülönböztetésének gyakori és kedvezőtlen tapasztalatai jórészt túlmutatnak a testi jólléttel kapcsolatos kérdéseken. Ugyanakkor a tangós jövővel kapcsolatos kérdésre adott válaszokban megjelentek az idősödő test elképzelt korlátaival kapcsolatos bizonytalanságok. A tangó lehetőséget ad a táncosoknak arra, hogy elképzeljék az aktív, öregedő testet, ugyanakkor a test fizikai korlátait is jobban láthatóvá teszi.

4.3.3. Testsúly, testalak

A testsúly alakulásának a problémaköre része mozgás és a test lehetséges összefüggéseiről szóló közbeszédnek és bár nem irányult konkrét kérdés sem a testsúlyra, sem a jelen tanulmány által tárgyalt kérdéskörön túl, a mentális jóllét irányába mutató testképre, néhány interjúban a témák szóba kerültek. Ide kapcsolódik az a hosszútávú kutatói részvételen nyugvó megfigyelés, hogy interjúalanyaim közül többen a testsúlyt és az általános mozgásképet érintő szembeötlő testi átalakuláson mentek keresztül az elmúlt évek során. Bár ez néhány férfira is érvényes volt, általánosabbnak tűnt a nők körében. Két vezető és egy követő számolt be jelentősebb, tíz-húsz kilós testsúlycsökkenésről a legutóbbi évekből. A vezetők ezt alapvetően nem a tangózással, hanem más mozgásformák rendszeres művelésével és étrendi változtatásokkal hozták összefüggésbe. A nők közül többen arra utaltak, hogy a súlytartás nem a mozgással töltött több idővel, hanem az argentin tangó közegének a női testtel kapcsolatos esztétikai normáival magyarázható: a „tangó rákényszerít, hogy jobban figyelj magadra és szükséges, hogy ezt fenntartsd"; vagy amint azt *Valencia* megfogalmazta: „ez egy állandó..., a tangó a testtudatot erősíti, van egy ilyen állandó figyelem, hogy mondjuk ha fölszedek akár csak egy kilót, ami nem érdekes, de mondjuk, egy tangós ruhán rögtön látom."

5. MEGVITATÁS

Az elbeszélések arra mutatnak rá, hogy a tangó testi jólléthez fűződő kapcsolata nem elszigetelt táncélményekből, hanem hosszabb mozgásos életutakból, változó intenzitású részvételi időszakokból és tudatosan fenntartott gyakorlási formákból épül fel. A résztvevők testi tapasztalatait a korábbi sport- és táncmúlt, a budapesti milongák rendszeressége, a nemzetközi maratonok sűrített táncideje, valamint az órák, workshopok, magánórák, illetve a külön gyakorlás, a zenehallgatás és a videóelemzés együttesen alakítják. A testi jóllét ebben az összefüggésben nem pusztán a tangó

„hatása", hanem egy hosszú távon felépülő testhasználati tudás és életmódszerű elköteleződés eredménye. A rendszeres és intenzív részvétel révén a test nemcsak terhelődik és edződik, hanem fokozatosan megtanulja a tangó sajátos mozgásvilágát, figyelmi formáit és társas alkalmazkodási módjait.

A narratívák ugyanakkor azt is megmutatják, hogy a tangó és a testi jóllét kapcsolata nem írható le egyszerű oksági viszonyként, amelyben a tánc automatikusan javítja a test állapotát. A beszélgetőtársak elbeszéléseiben a tangó inkább olyan tartós testi gyakorlatként jelenik meg, amely egyszerre képes erősíteni, érzékenyíteni, átalakítani és megterhelni a testet. A testtartás, a koordináció, az állóképesség és a testtudat javulása mellett visszatérően megjelennek a fájdalom, a sérülés, az aszimmetria, a fáradás és a kiegészítő mozgásformák szükségességének tapasztalatai is. A testi jóllét ezért ebben az anyagban azt a folyamatot jelenti, amelyben a táncosok megtanulják érzékelni, értelmezni és kezelni saját testük változó állapotait.

A test átalakulásának elbeszélései azt is láthatóvá teszik, hogy a testi jóllét egyszerre proprioceptív és interoceptív tapasztalatként szerveződik. A tengely, az egyensúly, a navigáció, a partner impulzusainak érzékelése és a csukott szemmel táncolás a test térbeli helyzetének és mozgásának finomabb érzékelésére utalnak, míg a fáradás, az izzadás, a fájdalom, a terhelhetőség, az energiaszint vagy a „jóleső mozgás" elbeszélései a test belső állapotaira irányuló figyelem jelentőségét emelik ki. A tangó tehát nemcsak mozgáskészségeket fejleszt, hanem átrendezi azt is, ahogyan a táncosok testük jelzéseit és határait észlelik.

Az interjúk ugyanakkor arra is rámutatnak, hogy a test átalakulása nem semleges folyamat: a tangó mozgásrendszere, szereposztása, tárgyi kultúrája és esztétikai normái különbözőképpen hatnak a vezetők és a követők testi tapasztalataira. A csípő, a gerinc és a lábfej köré szerveződő elbeszélésekben a tánc technikai sajátosságai, a magassarkú cipő normatív használata és a női testre vonatkozó esztétikai elvárások közvetlenül kapcsolódnak össze a testi jóllét ambivalens tapasztalatával. A tangó így egyszerre kínálhatja a testi megerősödés, a vitalitás és a testtudatosság élményét, miközben új testi terheket és alkalmazkodási kényszereket is létrehoz. Mindezek alapján a tangóban megélt testi jóllét nem lezárt eredményként, hanem folyamatos testi tanulásként és újrahangolódásként jelenik meg.

Mindemellett az elbeszélések azt is jelzik, hogy a testi jóllét a tangóban nem pusztán egyéni testállapotként, hanem kapcsolati és normatív térben jön létre. A partnerrel való összehangolódás, az ölelés, a vezetés és követés, a közös ritmus és a zenei együttmozgás olyan rezonáns testi tapasztalatokat (Rosa, 2019) hozhat létre, amelyekben a táncos saját testét egy másik testtel való dinamikus viszonyban érzékeli. Ugyanakkor ez a relacionális jóllét nem független a tangó társas szabályaitól, életkori és más hierarchiáitól és esztétikai elvárásaitól. Az idősödő test, a női test láthatósága, a testsúly, a ruházat és a vonzerő kérdései azt mutatják, hogy a tangó egyszerre kínálhatja az aktív, kapcsolódni képes test örömét, miközben újratermelhet életkori és nemi alapú korlátozásokat is. A testi jóllét ezért ebben az összefüggésben ambivalens tapasztalat: a kapcsolódás, vitalitás és önazonosság lehetősége, ugyanakkor a közösségi normákhoz való folyamatos testi alkalmazkodás folyamata is.

A bemutatott interjúanyag alapján láthatóvá vált, hogy a hosszú távú, intenzív argentin tangózás testi jólléthez való kapcsolata nem egyszerűen abban ragadható meg, hogy a tánc „jót tesz" a testnek. Beszélgetőtársaim elbeszélései inkább azt

mutatják, hogy a tangó a testhez való viszonyt alakítja át: finomítja a testtartás, az egyensúly, a koordináció, a fáradás és a fájdalom érzékelését, a térérzékelést, miközben új testi terheket, aszimmetriákat és alkalmazkodási kényszereket is létrehozhat. Ez párbeszédbe hozható azokkal a jóllétmodellekkel, amelyek a testi jóllétet nem statikus egészségi állapotként, hanem aktivitás, részvétel, környezeti feltételek és személyes erőforrások összefüggéseként értelmezik (Antonovsky, 1987; Dodge et al., 2012; WHO, 2001).

6. KONKLÚZIÓ ÉS LIMITÁCIÓK

A kutatás egyik fő tanulsága, hogy a tangós testi jóllét tanult és folyamatjellegű. A résztvevők testi tapasztalatai nem pusztán a milongákon jönnek létre, hanem hosszabb mozgásos életutakban, rendszeres gyakorlásban, maratonokon, órákon, valamint pl. táncvideók tanulmányozása és tangózene-hallgatás során formálódnak. Ebben az értelemben a tangózás a korábban már említett testkulturális műveltség felől is értelmezhető: olyan testi tudást hoz létre, amelyben a mozgásos kompetencia, a motiváció, az önbizalom és a test működésének értelmezése összekapcsolódik (Whitehead, 2010).

Az interjúk különösen jól mutatják a testi jóllét érzékelési dimenzióit. A tengely, a navigáció és a partner impulzusainak érzékelése a propriocepció finomodására utal, míg a fáradás, a fájdalom, az energiaszint vagy a „jóleső mozgás" elbeszélései az interoceptív tapasztalatok szerepét emelik ki (Craig, 2002; Mehling et al., 2009; Proske & Gandevia, 2012). A tangó tehát nemcsak mozgatja a testet, hanem átrendezi azt is, ahogyan a táncosok saját testük jelzéseit és határait észlelik.

A vizsgálat eredményei alapján az intenzív társasági tangózás a résztvevők testi jóllétével kapcsolatban meghatározóan pozitív gyakorlatnak tekinthető. A kutatási anyag értelmezésében fontos szerepet tölt be az embodiment antropológiai fogalma. Csordas nyomán a test itt nem pusztán a tánc eszköze, hanem a tapasztalás, a tanulás és a társas kapcsolódás kiindulópontja (Csordas, 1990). Jelen vizsgálat egy fontos eredménye, hogy tangós testi jóllét alapvetően relacionális. A test jóllétének élménye dinamikus viszonyrendszer részeként jelent meg a kutatási anyagban: egyszerre függött a mozgás testi örömétől, a partnerrel való összehangolódástól, a közösségi tér normáitól, valamint attól a gyakorlati tudástól, amely a rendszeres táncolás során épült be beszélgetőtársaim testébe. Rosa rezonanciaelmélete segít megérteni, hogy a jó tangóélményben a test nemcsak „jól működik", hanem kapcsolatba kerül a világgal (Rosa, 2019). Ez a kapcsolat azonban nem mentes a normáktól: az életkor, a tangós nemi szerepek, a testsúly, a cipőviselet és a vonzerő elvárásai a testi jóllétet ambivalenssé tehetik. A tangó így egyszerre kínálja a vitalitás, a kapcsolódás és a testi önazonosság lehetőségét, valamint a test kulturális szabályozottságának tapasztalatát.

A kutatás korlátját jelenti, hogy kis elemszámú, nem reprezentatív mintára épült, és elsősorban a budapesti, középosztálybeli, hosszú távon intenzíven tangózó középkorosztály tapasztalatait elemezte. Az eredmények ezért nem általánosíthatók a tangózó népesség egészére. Alkalmasak ugyanakkor a testi jóllét megélt, narratív és társas-kulturális mintázatainak feltárására a társasági tánc vonatkozásában. Jelen tanulmány a testi jóllétre fókuszált, ugyanakkor az interjúanyagban erősen

megjelentek a mentális, érzelmi, társas és életútbeli jóllét kérdései is. A kutatás folytatásának egyik fontos iránya a jóllét további dimenzióinak részletes elemzése.

Irodalomjegyzék

Bourdieu, P. (1998). *Practical reason: On the theory of action*. Stanford University Press.

Bracco, L., Cornaro, C., Pinto-Carral, A., Koch, S. C., & Mourey, F. (2023). Tango-therapy intervention for older adults with cognitive impairment living in nursing homes: Effects on quality of life, physical abilities and gait. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 20*(4), 3521. https://doi.org/10.3390/ijerph20043521

Craig, A. D. (2002). How do you feel? Interoception: The sense of the physiological condition of the body. *Nature Reviews Neuroscience, 3*, 655–666. https://doi.org/10.1038/nrn894

Cseh, O., Klier, V., Karsai, I., Nagy, H., & Tornóczky, G. J. (2026). Associations of Yoga as a Mind–Body Exercise and Its Components with Spiritual and Subjective Well-Being: Cross-Sectional Evidence for Potential Distress Prevention. *Sports*, *14*(1), 13. https://doi.org/10.3390/sports14010013

Csordas, T. J. (1990). Embodiment as a paradigm for anthropology. *Ethos, 18*(1), 5–47. https://doi.org/10.1525/eth.1990.18.1.02a00010

de Boer, J. J., Feleus, A., Hesselink, A., Siemonsma, P., Verhoef, J., & Schmitt, M. (2022). Using storytelling methodology to identify barriers and facilitators of sustained physical activity in patients with a chronic disease: A qualitative study. *BMJ Open, 12*(3), e057236. https://doi.org/10.1136/bmjopen-2021-057236

Eli, K., & Kay, R. (2015). Choreographing lived experience: Dance, feelings and the storytelling body. *Medical Humanities, 41*(1), 63–68. https://doi.org/10.1136/medhum-2014-010602

Essex, J. (2021). Tracing the impacts of informal dance training: a case study of falling on your feet, a programme for dancers over 65. *Theatre, Dance and Performance Training, 12*(4), 514–527. https://doi.org/10.1080/19443927.2021.1930128

Foster, E. R., Golden, L., Duncan, R. P., & Earhart, G. M. (2013). Community-Based Argentine Tango Dance Program Is Associated With Increased Activity Participation Among Individuals With Parkinson's Disease. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation, 94*(2), 240–249. https://doi.org/10.1016/j.apmr.2012.07.028

Ganesh, V., Chen, T., Budhiraja, A., Horowitz, B., Sauer, C., & Victorson, D. (2025). A qualitative interview study to illuminate the lived emotional, physical, and spiritual impacts of experienced Bharatanatyam dancers. *Global Advances in Integrative Medicine and Health, 14*, 27536130251382235. https://doi.org/10.1177/27536130251382235

Hackney, M. E., Byers, C., Butler, G., Sweeney, M., Rossbach, L., & Bozzorg, A. (2015). Adapted Tango Improves Mobility, Motor–Cognitive Function, and Gait but Not Cognition in Older Adults in Independent Living. *Journal of the American Geriatrics Society*, *63*(10), 2105–2113. https://doi.org/10.1111/jgs.13650

Horváth, Á., Ferentzi, E., Schwartz, K., Jacobs, N., Meyns, P., & Köteles, F. (2023). The measurement of proprioceptive accuracy: A systematic literature review. *Journal of Sport and Health Science, 12*(2), 219–225. https://doi.org/10.1016/j.jshs.2022.04.001

Hovland, J. F., Langeland, E., Ness, O., & Skogvang, B. O. (2023). Experiences with physical activity, health and well-being among young adults with serious mental illness. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being, 18*(1), 2221911. https://doi.org/10.1080/17482631.2023.2221911

Kovács, N. (2020). Szellemi örökség a globális térben: A hagyomány és az autentikus táncélmény keresése a tangó nemzetközi világában. *Tánc és Nevelés. Dance and Education, 1*(1), 113–129. https://doi.org/10.46819/TN.1.1.113-129

Kovács, N. (2022). Mitől jó táncolni valakivel? Táncantropológiai kísérlet egy emblematikus társasági tangótáncos habitusának megfejtésére. In J. Bali, R. Papp, I. Povedák, A. Szász, & I. Tomory (Eds.), *Antropológia – gondolkodás – alkotás* (pp. 282–296). MAKAT.

Kovács, N. (2025). Társasági tánc városi helyszíneken: Az argentin tangó a százötven éves Budapesten. In A. Dalos (Ed.), *Budapest 150: Tanulmányok a főváros születésének évfordulójára* (pp. 187–198). Gondolat Kiadó.

Kulcsár, L. (2020). Elméleti és módszertani megfontolások az életminőség, a jóllét kutatásához. *Statisztikai Szemle, 98*(11), 1239–1287. https://doi.org/10.20311/stat2020.11.hu1239

Lacarrieu, M., & Maronese, L. (2014). *Inventario de seis milongas de Buenos Aires: Experiencia piloto de participación comunitaria*. UNESCO Office Montevideo. https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000227699

Lawton, M. P. (1984). Investigating health and subjective well-being: Substantive challenges. *The International Journal of Aging and Human Development, 19*(2), 157–166. https://doi.org/10.2190/5U4A-AXUK-0T0M-261Q

Lötzke, D., Ostermann, T., & Büssing, A. (2015). Argentine Tango in Parkinson Disease: A Systematic Review and Meta-Analysis. BMC *Neurology*, *15*, 226. https://doi.org/10.1186/s12883-015-0484-0

McKinley, P., Jacobson, A., Leroux, A., Bednarczyk, V., Rossignol, M., & Fung, J. (2008). Effect of a community-based Argentine tango dance program on functional balance and confidence in older adults. *Journal of Aging and Physical Activity, 16*(4), 435–453. https://doi.org/10.1123/japa.16.4.435

Mehling, W. E., Gopisetty, V., Daubenmier, J., Price, C. J., Hecht, F. M., & Stewart, A. (2009). Body awareness: construct and self-report measures. *PLOS ONE, 4*(5), e5614. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0005614

Morel, H. (2016). Milongas barriales en la ciudad de Buenos Aires: sentidos de lugar, sociabilidad y tradiciones. *Etnográfica*, *20*(3), 517–538. https://doi.org/10.4000/etnografica.4648

Oei, S. L., Thronicke, A., Groß, J., Becker, S., Grabowski, P., Grieb, G., Matthes, H., & Schad, F. (2023). Does the Argentine Tango Sustainably Improve Cancer-Associated Fatigue and Quality of Life in Breast Cancer Survivors? *Cancers*, *15*(23), 5678. https://doi.org/10.3390/cancers15235678

Pinniger, R., Brown, R. F., Thorsteinsson, E. B., & McKinley, P. (2012). Argentine Tango Dance Compared to Mindfulness Meditation and a Waiting-List Control: A Randomised Trial for Treating Depression. *Complementary Therapies in Medicine*, *20*(6), 377–384. https://doi.org/10.1016/j.ctim.2012.07.003

Proske, U., & Gandevia, S. C. (2012). The proprioceptive senses: Their roles in signaling body shape, body position and movement, and muscle force. *Physiological Reviews, 92*(4), 1651–1697. https://doi.org/10.1152/physrev.00048.2011

Quiroga Murcia, C., Bongard, S., & Kreutz, G. (2009). Emotional and Neurohumoral Responses to Dancing Tango Argentino: The Effects of Music and Partner. *Music and Medicine, 1*, 14-21. https://doi.org/10.47513/mmd.v1i1.278

Rosa, H. (2019). *Resonance: A Sociology of Our Relationship to the World*. Polity Press.

Schad, F., Rieser, T., Becker, S., Groß, J., Matthes, H., Oei, S. L., & Thronicke, A. (2023). Efficacy of Tango Argentino for cancer-associated fatigue and quality of life in breast cancer survivors: A randomized controlled trial. *Cancers, 15*(11), 2920. https://doi.org/10.3390/cancers15112920

Stepputat, K. (2025). Understanding Tango Danceability by Accessing Embodied Knowledge: The "Harmonic Comfort Zone". *European Journal of Musicology*, *23*(1), 116–136. https://doi.org/10.5450/EJM.23.1.2025.116

Tornóczky, G. J., Bánhidi, M., Karsai, I., Nagy, H., & Rózsa, S. (2023). A jógázó nők mentális és testi egészsége a gyakorlási paraméterekkel összefüggésben. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika, 24*(1), 58–74. https://doi.org/10.1556/0406.2023.00006

Trinchillo, A., Caliendo, D., Nicolella, V., Moccia, M., Rosa, L., Lauro, F., Chiodi, A., Criscuolo, C., Morra, V. B., Carotenuto, A., & Lanzillo, R. (2024). Tango classes in people with multiple sclerosis (PwMS): Impact on motor and non-motor functions. *Clinical Neurology and Neurosurgery, 243*, 108380. https://doi.org/10.1016/j.clineuro.2024.108380

Whitehead, M. (Ed.). (2010). *Physical Literacy: Throughout the Lifecourse*. Routledge.

World Health Organization. (2001). *International classification of functioning, disability and health: ICF*. https://iris.who.int/handle/10665/42407

Witkoś, J., & Hartman-Petrycka, M. (2021). Implications of Argentine tango for health promotion, physical well-being as well as emotional, personal and social life on a group of women who dance. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18*(11), 5894. https://doi.org/10.3390/ijerph18115894

Zautra, A., & Hempel, A. (1984). Subjective well-being and physical health: A narrative literature review with suggestions for future research. *The International Journal of Aging and Human Development, 19*(2), 91–110. https://doi.org/10.2190/A9RB-7D02-G77K-M3N6