

Dans – Rörelse – Kroppsspråk



I alla tider har dans varit en naturlig del av kulturen. Man har dansat av glädje, av sorg, i ritualer och för gemenskap. kommunicerar. Dansens rytmiska rörelser involverar hela vår varelse som gör det möjligt att få kontakt och liv i "avsomnade" delar. Genom dans utvecklas relationen mellan ord och kroppsspråk. Att vara stel, ha ont eller sakna någon kroppsdel behöver inte vara ett hinder, vi rör det vi kan – och skapar vår unika dans.

Dansens fördelar

- Genom rörelse kommer vi ur den knoppen och ner i den visa kroppen. Därför är dans en skaparmetod som hjälper oss att frigöra lösningar som fastnat i vanemässigt grubbel.
- Har vi låg självkänsla eller skev kropps bild är dans en organisk metod för självkänedom.
- Allt liv kan liknas vid en symfoni av rytmer som vi kan välja att följa eller kämpa emot. Det finns naturlig energi överallt: inombords och runtomkring oss, i vardagen och helgen, i arbetslivet och semestern, vår livskraft och gravitationens kraft, i staden och på landet och inte minst den energi som utspelar sig mellan ett jag och ett du. Genom dans lär vi oss handskas med dessa rytmer, krafter och energier som finns överallt
- Dansens är stressens värsta hot eftersom den får oss att slappna av. Dans och musik lockar ofta fram vår glädje och frigör endorfiner – lyckohormoner.



Dansa dig fri



Att skapa sin egen dans utan att veta riktigt hur eller bli visade de "rätta" stegen kan väcka osäkerhet. Alla kan dansa men vi har glömt hur vi litar till vår kropp. Vi missuppfattar vår förmåga att röra oss till rytmer när vi försöker vara den perfekta dansaren. Dans och perfektion är nämligen ett väldigt omaka par och borde definitivt besluta sig för skilsmässa fortare än kvickt. Många avstår också från att dansa för att de skäms över att se löjliga ut och vad andra kan tycka.

Av alla de skapande metoder jag erbjuder är dans den största utmaningen för de flesta. Så varför inte vända på det och använda dans till att göra uppror? När vi kommer över trösklar av perfektion och alla möjliga och omöjliga rädslor blir vi vana att befinna oss utanför vår trygghetszon och därmed mer fria i livet.

Livsdansen

är en rörelsemetod där vi experimenterar med rörelse, symboler och kropp. Till rytmer från världsmusikens stilar, övergripande direktiv att improvisera runt, det egna kroppsspråket och lite stelhet här och där skapar var och en sin egen dans.

En danscykel rör sig genom:

Jord; grundning

Eld: livsenergi, uttrycksfullhet och riktning

Vatten: släppa loss, släppa taget

Luft: lätthet, frihet, tomhet

Eter: integrering och vila



Nia- en komplett träningsform som tilltalar kropp och själ

I Nia möts öst och väst i en träningsform. I Nia varieras den fria dansen med en tydlig struktur av distinkta rörelser med utrymme för kraft, balans och fokusering. En Nia klass utförs barfota till inspirerande musik där uppvärmningen består av lugna flödande rörelser som växer i intensitet. När kroppen är uppvärmd går träningen över till dynamisk dans med inslag av kampsport. Därefter varvas träningen ner igen med rörelse influerat av bl.a. yoga och feldenkrais. NIA erbjuder en komplett fysik träning då du samtidigt med lek och rörelseglädje ökar kondition, smidighet och styrka. Närvaro, läkning och andning genomsyrar hela passet.

Rituell Dans

är en rörelsemetod där vi använder oss av symboler och metaforer från en saga, myt eller dikt. Symbolerna och berättelsernas utformning kittlar fantasin att med kroppsrörelser återberätta berättelsen genom att experimentera med rörelseenergi, tydlighet och frihet.



Min danshistoria!

Det var som tonåring, mitt på det stökiga diskoteksgolvet jag började upptäckta en efterlängtdad frihet och lekfullhet i rörelsen. Men eftersom jag inte tyckte jag hade den perfekta kroppen avstod jag från att dansa så mycket som jag ville. Dans var ju heller inget med framtidsutsikter.

Med facit i hand vet jag nu att min flera år långa kris i ungdom som följde med in i vuxenlivet, berodde på att min inre dansare satt fångslad i att vara perfekt och med ett stort behov att vara accepterad. När jag sedan jag fick tag i Gabriella Roths bok "Rörelsens helande kraft" och musik "The mirror" blev lusten att dansa starkare än de hämningar som fått mig att avstå och jag har inte slutat ännu.

Vad dansen betytt för mig!

-Dansen frigjorde och frigör fortfarande min konstnärlighet, mina resurser och kreativitet. Dans är ett naturligt inslag i min vardag.

-Dansen har gjort mitt kroppsspråk levande och bidragit till att jag känner mig tryggare i mig själv. (Från att inte vilja visa mig kan jag idag stå inför en stor grupp människor och både tala och få igång dem att skapa).

-Genom dansen kunde jag följa min dröm och leva med en fot i Israel och en i Sverige. När jag flyttade dit för många år sedan hade jag nytta av dansen som lärt mig tona in på nya rytmer och skapa en egen där. På så sätt kunde jag snabbt finna min plats där, bygga relationer, börja jobba utan att kunna språket och för att småningom starta eget.

-Dansen är orsaken till att jag kan gå mina egna väg, vågar ta risker och hantera rytmen i obekväma eller nya situationer.

Jag älskar att dansa, leda dans, umgås i dans, avdramatisera dansen, göra dansen tillgänglig för alla som vill och ge den en naturlig plats i samhället.

Mina dansmentors och lärare!

Berit Hauge – Livsdansen och Fem rytmer

Brita Haugen (präst och sagoberättare) – Rituell Dans

Ann Christiansen, Casey Bernstein - NIA

Yakov Darling Khan – Movement Medicine

Anne Grundel

Min egen dans

