

# Dans i egen rytme

Dans kan være mer enn lange, strukne bein og raske beats. De nye dansetilbudene lærer deg å følge kroppens egne rytmer, og få bedre kontakt med deg selv!

Tekst: Vivian Songe Foto: Nike

Got to be funky!



**D**e fleste kjenner vel til kropp- og sinntreningsformer som yoga, tai chi, pilates og qi gong. Men visste du at også dans kan brukes til å finne roen og balansen i deg selv? Resonance i Oslo er det første trenings- og velværesenteret i Norge som systematisk satser på et bredt spekter treningsformer som bygger bro mellom kropp, sinn og sanser.

### Din unike dans

Dans assosieres gjerne med stiler som klassisk ballett, jazz, moderne, street, breaking, funk, salsa og så videre. Alle har visse regler man skal lære seg og former man skal passe inn i. Derfor forbindes dans ofte med hard trening og prestasjoner. Mange er nervøse for å begynne å danse – de er redde for at de ikke skal være flinke nok.

Med de nye tilbudene behøver du ikke bekymre deg for det lenger! Både Body in Motion, Open Dance, 5 rytmedans og Kinetic Awareness er dans uten regler, bedømmelse og hemninger. Her er det din egen kropp som bestemmer takten.

– Poenget er å finne frem til din unike dans. Å avvikle alle mønstre og lytte til det som er «forbi dine tanker». Der inne finnes din sanne bevegelse, din energi og ditt potensial. Det er en direkte sammenheng mellom kroppens bevegelighet og det mentale og følelsesmessige, sier gründer Samaya Behrens ved Resonance.

### Vil skape en trend

Samaya har selv drevet med ulike frigjørende danseformer i over femten år.

– I mitt liv har det hatt en helt fantastisk effekt! Jeg har lært meg å lytte mer til kroppen og dens energi og har fått en dypere forståelse av hvordan jeg fungerer. Fri dans fører til mindre stress i kroppen og mer overskudd. Det du lærer gjennom dansen kan du overføre direkte til livet ellers, slik at du finner en livsrytme som passer deg, sier hun. ►

