

# 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. ►



*Go with the flow!*

Hun forteller at det finnes massevis av spennende teknikker man kan bruke, men de er ikke så tilgjengelige for folk flest.

– Resonance vil tilgjengeliggjøre og ufarliggjøre en del av disse metodene, som vi synes fortjener en større plass. Vi vil gjøre det til en trend å utforske seg selv på nye måter og finne frem til sitt sanne potensial. Å tørre å leke mer og øve seg på å leve et mest mulig harmonisk og spennende liv. I bunn og grunn handler alt vi gjør om hvordan vi kan ha det bra, og leve ut våre drømmer, sier hun.

### Ingen prestasjoner

For denne typen dans har ingenting å gjøre med å være flink, se fin ut eller prestere noe. Den handler bare om hvordan din kropp ønsker å bevege seg, og hvilke følelser du opplever knyttet til bevegelsene.

– Mange dansere, og andre som har trent seg inn i visse systemer, kan ha godt av noen timer med frigjørende dans. Etter mange år med streng trening, har man lett for å bli litt streng mot seg selv mentalt. Å få bruke kroppen impulsivt, helt uten krav og press, kan virke veldig avstressende og roende, forteller Samaya.

Og hvem er det egentlig vi danser for?

– I denne typen dans danser vi for oss selv. Med oss selv, og i harmoni med kroppen. Hva andre måtte tenke

om det, er helt likegyldig. Det handler om ditt eget uttrykk, uten sammenligning. Det gjelder å komme gjennom barrieren at dans skal se vakkert og pent ut, og i stedet skape et fritt rom der alt er lov, sier Samaya.

### «Lytt frem» bevegelsen

Her får du mulighet til å gi deg selv en pause og ikke ta deg selv så høytidelig.

– I stedet for å tenke frem en bevegelse, så skal du lytte deg til bevegelsen, forklarer Samaya.

Kroppen din har nemlig en naturlig bevegelse i seg hele tiden, selv om vi ikke er vant til å tenke på det slik.

– Du kan se for deg at vi hele tiden har én energistrømning i oss, og én utenfor oss. Begge strømningene påvirker oss til å bevege oss i ulike retninger. Omtrent som en plante under vann. Når du blir bevisst på hvordan din energi beveger seg, vil du se at den vekselvis er spontan og leken, og stille og rolig. Du blir bevisst hvordan den eksisterer i øyeblikket. Du kan aldri vite helt hvordan neste strømning blir. Når du oppdager at bevegelsesmønstrene og vanene dine sitter i hodet, og ikke i kroppen eller i livet rundt deg, kan det være en frigjørende aha-opplevelse, forteller hun.

Gir dette noen treningseffekt?

– Ja, det gjør det. Du blir utfordret til å bruke muskler du ikke er vant til å bruke, og på en helt ny måte.

Men hvor stor treningseffekt du får, kommer an på hvor mye du velger å overgi deg. Her vil ingenting bli målt eller forventet, så det er helt opp til hver enkelt, sier Samaya.

Dessuten kan du få en helt ny opplevelse etter å ha prøvd fri dans noen ganger.

– Når du løser opp blokkeringer i kroppen, kan det hende at du plutselig kjenner en enorm energigjennomstrømning. Når du kommer i kontakt med denne «kjerneenergien», får du øyeblikk der du danser veldig sterkt. Da er du i ett med din egen bevegelse. Du har funnet den unike dansen. Differansen mellom kropp og energi er borte. Dette er det vakreste jeg ser, smiler Samaya.

### Lyst til å prøve?

Vær forberedt på at det kan ta noen timer før du kommer inn i det og greier å slippe deg ordentlig løs.

– Det er veldig vanlig at kroppen må jobbe seg gjennom litt motstand før den begynner å frigjøre seg. So hang in there! Det venter deg en positiv overraskelse hvis du tar utfordringen, sier Samaya.

Og for dem som synes at fri bevegelse kan virke litt skummelt eller flaut:

– Du blir aldri tvunget til å gjøre noe som helst. Du skal kun bli motivert og inspirert til å tørre å utforske, slippe deg løs og finne ut noe nytt og spennende om deg selv, sier hun.

## Finn din dans!

Det finnes flere ulike former for frigjørende dans. Her er noen av dem:

**Body in Motion:** Utviklet av Samaya Behrens. Handler om å finne frem til ditt unike potensial, både fysisk, følelsesmessig og mentalt. Metoden skal skape dialog mellom kropp og sinn, og lære deg å lytte og være til stede, slik at du når forbi tanker og følelser og inn til kjernen av kroppen. Til nydelig musikk utforskes de ulike kroppsdelenes språk, og hva de kan fortelle deg.

**5 rytmer:** Utviklet av amerikanske Gabrielle Roth, som har skrevet flere bøker om hvordan kroppens bevegelser påvirker tanke, sjel og intuisjon. Hun har funnet frem til fem universelle rytmer. De finnes i naturen, i livet, i hverdagen og i oss mennesker. Flow, stakkato, kaos, lyrikk/lekenhet og stillstand. Disse fem rytmene brukes som grunnlag for den individuelle dansen.

**Open Dance:** Utviklet av Karianne Bjerkestrand. Et vakkert og enkelt bevegelseskonsept som skal lære deg å danse fra

dypet av deg selv. Du jobber med tid, rom og form, noe som skal gi nye opplevelser av kroppen og dansen. Dette er morsomt, kreativt og lekent.

**Kinetic Awareness:** Utviklet av danser og koreograf Elaine Summers. En enkel og myk metode som skal hjelpe deg å bli kjent med kroppen og hvor mange bevegelser det er mulig å finne. En stor del av timen gjøres på gulvet, liggende på gummiballer. Dette gir en dyp massasjeeffekt og løser opp muskelspenninger, samt hjelper deg inn i en meditativ tilstand.

**Dharma Disco:** Utviklet av Rolf Thomas Farnen. Her inviteres du inn i din egen dans, til rytmisk musikk fra hele verden. Det gir en dyp dansedisco-meditasjon som frigjør kroppens energi og gir rom for å falle inn i dansens kjerne, stillheten.

Nysgjerrig? For mer info, ta en titt på [www.resonance.no](http://www.resonance.no). □