



”

För mig är själva dansen den bästa medicinen och den visaste läraren. När jag dansar försöker jag låta bli att vara i vägen för själva dansen. Jag överlämnar mig till och gör mig tillgänglig för den.

Dansa dig levande med fridans

Jag älskar att dansa loss tillsammans med andra. Kasta mig ut i rörelseglädje, kreativitet och lust. Det säger danspedagogen Carina-Maria Möller Caur, om sin Lifedancing-metod. Här berättar Carina-Maria och några av hennes dansare om vad fri dans gör för kroppens förmåga att självreglera, självlåka och upprätthålla hälsa.

Text Monica Katarina Frisk Foto Bibbie Friman, Monica Katarina Frisk

Sakta går jag ner genom olivlundens till en oktagonformad byggnad med stora panoramafönster åt apelsinträden nedanför och havet någon kilometer ner. Innanför dörren hör jag en lockande rytm, som mina höfter och fötter genast svarar på.

Det här hände för några månader sen på den grekiska ön Korfu, en klassisk semesterö med frodig natur, vidsträckt stränder och små byar som turismen ännu inte upptäckt. På norra delen i den lilla byn Arillas fick tjugotalet danssugna sin längtan efter rörelse uppfylld på dansgolvet under en vecka.

UNDER TIO ÅRS TID har danspedagogen *Carina-Maria Möller Caur* medverkat med sin Lifedancing på kvinnoretreat med sin vän *Chameli Ardagh*. På senare tid har hon närt en dröm om att få leda dansretreat för både män och kvinnor på samma plats. I år blev drömmen verklig för första gången.

- Det var fantastiskt roligt att få fördjupa Lifedancing-praktiken tillsammans med andra dansfreaks, som älskar den fria dansen lika mycket som jag, säger Carina-Maria entusiastiskt.

För Carina-Maria har rörelse, dans, musik och fri lek alltid

varit en naturlig del av hennes liv. Som liten flicka tillbringade hon mycket tid utomhus, oavsett årstid eller väderlek. Carina-Marias mamma, som var hemma med henne och systerarna, packade en matsäck på morgonen och tog med dem till skogen eller till havet där de stannade hela dagen. De klättrade i berg och träd på vårarna, badade och simmade på somrarna. Lekte i löven på höstarna och åkte skidor och skridskor på vintrarna.

- Jag minns mina först sex år som en enda oavbruten rörelselek. Tror att det är tack vare det som jag alltid känt mig så trygg i min kropp. Känner stor tacksamhet till mamma som lät oss flickor härja fritt, vilt och ohämmat.

Hon har så långt tillbaka hon kan minnas älskat att röra sig till musik.

- Tidigt satte jag ihop kassetband med musikmixar, som jag dansade till i mitt rum. Älskade det! Kände mig totalt fri och lycklig i dansen.

CARINA-MARIA PRÖVADE jazzbalett i tonåren men tröttnade snabbt på den strikta koreografin som tråkade ut henne. Hon gillade också folkdans och gammeldans och att dansa i par där de olika stegen faktiskt

kändes obegränsade. Men det var först när hon började sin skådespelarutbildning som den fria dansen kom in hennes liv på allvar. Hennes lärare *Sören Larsson*, lärling till teaterregissören *Jerzy Grotowski*, arbetade med en pedagogik han kallade Kroppens Poesi.

- Vi jobbade oerhört intensivt med akrobatik, plastik och fri dans för att våra kroppar skulle vara så närvarande, levande och öppna som möjligt på scenen. Det var intensiva, kreativa år som för alltid präglade mig.

KORT OM CARINA-MARIA

CARINA-MARIA MÖLLER CAUR

ÅLDER 55 år.

BOR Göteborg.

FAMILJ Två barn, två bonusbarn, ett bonusbarnbarn.

GÖR Danspedagog, beteendevetare.

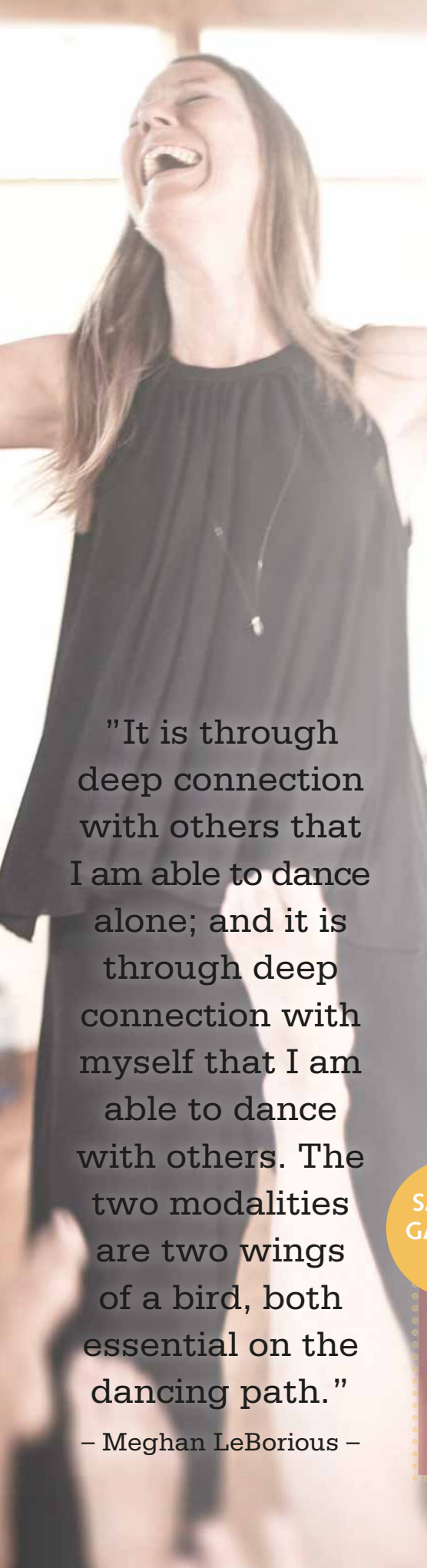
HEMLIG TALANG Älskar att stryka och mangla, särskilt mormors vackra linneretter. Tonsätter poesi, särskilt Hafiz.

AKTUELL MED Återkommande Lifedancingklasser i Göteborg, Berlin och München. Ledarutbildning i Lifedancing, veckoretreat på Korfu.



”Lifedancing handlar om att skapa utrymme för och inspirera till lek, kreativitet och improvisation.”

FÖR FEMTON ÅR SEDAN hittade Carina-Maria en kurs i fri dans med *Åsa Kullberg* och dansade med henne i flera år. Fem år senare dansade hon för första gången med *Berit Hague* och året efter började hon hennes ledarutbildning i fri dans. Hon fastnade för Berit Hagues sätt att undervisa, det var viktigare än själva metoden. ▶



"It is through deep connection with others that I am able to dance alone; and it is through deep connection with myself that I am able to dance with others. The two modalities are two wings of a bird, both essential on the dancing path."

– Meghan LeBorious –

– Berit är oerhört grundad och närvarande, klok, varm och modig. Hon har också en enastående förmåga att hålla rummet och dansarna. För mig skapade hon en totalt trygg plats där det blev möjligt att gå djupt in i min egen danspraktik.

UNDER LEDARUTBILDNINGEN

med Berit blev Carina-Maria alltmer bekväm i sin kropp, alltmer bekant med sina rörelser och sin dans, kände sig alltmer förkroppsligad för varje gång hon dansade.

– Berit guidade oss in i kroppen, ned i fötterna, in i spontan dans och rörelsefrihet jag inte visste var möjlig. Jag tyckte också mycket om att dansa med elementen. Det var både kraftfullt och inspirerande.

Carina-Maria hade börjat leda grupper i drama, kropp och röst långt tidigare, men i början av 2000-talet blev det alltmer fokus på fri dans.

– Min intention med Lifedancing har alltid handlat om att skapa utrymme för och inspirera till lek, kreativitet och improvisation. Tror att det beror på min bakgrund som skådespelerska.

Ibland ges det tillfällen under Lifedancing-workshopar där Carina-Maria arbetar mer med röst, sång och poesi, tillsammans med dansen. Deltagarna improviserar fram dans- och rörelseetyder och kopplar samman dem med röst, sång och kanske dikter. Hon anser att kreativiteten är en underbar medicin.

– Jag hjälper till att sätta ihop styckena och plötsligt har man en liten föreställning. Det blir ofta

oerhört vackert och starkt. Det verkar som om många deltagare uppskattar att dyka djupare in i sin konstnärlighet. Den ger så mycket glädje, kraft, djup och mening.

Det finns ju ett antal fria dansformer nuförtiden. Frees reporter har själv dansat med bland andra *Gabrielle Roths* 5 Rytmer och *Ya'Acov Darling Khans* Movement medicine. Hur ser du på dem?

– Jag har haft förmånen att få dansa med de flesta och uppskattar dem alla på olika sätt. Det är mer som förenar både 5 Rytmer och Movement Medicine med Lifedancing, än vad som skiljer dem åt. Inte så konstigt det heller för att min lärare Berit Hague dansade själv mycket med *Ya'Acov* och *Susannah Darling Kahn*. Numera är Berit 5 Rytmer-lärare.

INOM FRI DANS dansar man i grupp tillsammans med andra, men man kan också dansa för sig själv. Hur fungerar det?

– Inom den fria dansen, så som jag upplever och praktiserar den, är det vanligt att man själv bestämmer om man vill dansa individuellt eller kollektivt. I Lifedancing-praktiken är man alltid fri att välja.

Carina-Maria berättar att några älskar att dansa tillsammans med andra och väljer det hela tiden. De tycker att de får tillgång till mer rörelsefrihet i samskapandet med andra.

– Medan andra tycker bättre om att dansa för sig själva, samtidigt som de njuter av att vara en del av gruppen. Kanske har de haft kontakt med andra människor hela dagen på jobbet eller är små-

barnsförälder. De kommer till dansgolvet trötta och slitna och längtar efter att bara få vila i sig själva en liten stund och det kan man ju förstå.

I sina fördjupningsgrupper märker Carina-Maria tydligt att de allra flesta oftast väljer att dansa tillsammans i par, triader eller med hela gruppen. Kanske har det att göra med att man känner sig tryggare att dansa med andra när man praktiserat Lifedancing en tid, funderar hon.

– Deltagarna märker att man kan möta andra djupt i dansen, utan att tappa bort sig själv eller att någon går över ens gränser. Jag har också lagt märke till att gemensam dans kan inspirera till oväntad kreativitet, lek och expansion på ett sätt som inte händer när man dansar individuellt.

CARINA-MARIA HAR förstått att många dansar med henne och Lifedancing för att få en mjukare, rörligare kropp och bättre kondis. Några för att få bättre kroppskänedom och upplevelsen av förkroppsligad närvaro.

– Flera dansar också för att få fatt i kvalitétéerna kreativitet och flöde. Vi har många konstnärer som dansar för att de tycker att de får tillgång till sin skaparkraft och inspiration i danspraktiken. En del dansar för att förlösa smärta, spänningar och blockeringar i kroppen. Några har berättat för mig att det fungerar mycket bra att kombinera dansen med coaching eller terapi. För att de älskar upplevelsen av kreativt samskapande och gemenskap på dansgolvet. ▶

SÅ HÄR GÅR DET TILL!

En Lifedancing-session inleds alltid med uppvärmning, centrering och samling med en kort introduktion.

Sedan grundning med kroppskänedom. Därefter dansar vi oss igenom elementen jord, eld, vatten och luft, som får inspirera till att möta, utforska och uttrycka olika aspekter av sig själv. Sedan integrering, avslappning och vila. Slutligen samling i en dela-med-sig-cirkel eller mindre grupp där man får möjlighet att kort dela upplevelsen.

Man dansar både med sig själv och tillsammans med andra. På så sätt får man möjlighet att träna sig i att vara centerad, grundad, närvarande och i kontakt med sig själv, samtidigt som man möter och dansar med andra dansare.

Integrering, avslappning och vila avslutar en Lifedancing-session. Vilar i varande. Slappnar av kroppen och sinnet. Lifedancing-cykeln är fullbordad.

I Lifedancing är alla guidningar och instruktioner från ledaren förslag! Om de inspirerar och stämmer med ens inre är det bara att följa flödet.



Jennica Ring: "DANSEN HÅLLER MIG LEVANDE"

– Jag längtade efter att dansa mer intensivt

och ge mig själv en inre och yttre resa. Jag ville se vad som händer med mig när jag är i dansen en längre tid. Det säger Jennica Ring om varför hon gav sig iväg på en dansretreat på Korfu. Hon är 36 år, jobbar som socialpedagog, är också konstnär och bor i Järna.

– Jag ville möta världen, värmen och andra som ville samma sak som jag. Det var en drömresa också för att det kändes så otroligt utmanande.

Retreaten förändrade mycket i Jennicas liv. Hon blev stärkt och klar i blicken för sina mål i livet.

– Det fanns en tid innan Korfuresan och nu är det efter den. Jag är så tacksam för allt som jag fick av den retreaten. Dansen, musiken, gemenskapen med den nya dansfamiljen, solen, poesin och havet och alla de inre rum jag fick upptäcka.

Genom dansen håller sig Jennica levande, säger hon.

– Dansen är en plats där allt får existera och bearbetas. Och där jag alltid får möta nya saker och öppna nya rum i mig själv. Det betyder också mycket att möta andra som jag delar det här upplevelserna med. Här blir jag speglad och sedd och samtidigt respekterad.

Dansen ger också Jennica en grund att stå på.

– Dansen har liksom blivit min terapi. Det är nåt fantastiskt i att få vara så fri i sina rörelser. Att allt är tillåtet gör en tillåtande mot andra. Och det som uppstår i rummet kan man aldrig veta, energier och puls som bara kan hända för att det är så fritt.

För Jennica är dansen lika med hälsa. Hon tror dansen kan läka en.

– Den kan hjälpa att släppa på spänningar och gör en starkare. Man kommer åt saker, fysiskt och psykiskt som man annars inte kommer åt. I dansen grundar man sig ner i allt som finns inom en. Där kommer man inte undan, på det positiva planet.



Lennart Jarlsnäs: "DANSA TILLSAMMANS GER ÖKAD TILLIT!"

Lennart Jarlsnäs är 58 år, jobbar som

coach och bor i Göteborg. Han började dansa Lifedancing för närmare tio år sedan. Några vänner tipsade honom om att pröva på.

Han fastnade för Lifedancing för att det ger honom ett meditativt tillstånd och tid att lyssna på sig själv.

– Men i dansen kan jag också följa spontana impulser som min kropp vill och ger uttryck för. Mycket lek och kreativitet. Detta ger mig mycket glädje och får mig att må bra. Det är också en bra och lustfylld träning.

– Jag mår bra när jag dansar regelbundet, ger mig mer harmoni, energi och glädje. Det påverkar också mina relationer och familj på ett positivt sätt.

Idag är det vanligt med flera män på dansgolvet, än när Lennart började dansa för tio år sen.

– Tycker att det har förändrats radikalt under den tid som jag dansat. Kanske det är dags att bryta traditionella bilder av vad som är manligt och vad som är kvinnligt.

Det som lockade Lennart att resa till Korfu för en dansretreat var att få dansa flera dagar i rad tillsammans i samma grupp.

– Det ger ökad tillit till varandra vilket öppnar upp för kreativitet, lek och glädje. Och samtidigt få uppleva detta i en underbar miljö, nära till havet.



Miriam Kalliwoda: "DANSAR FÖR ATT FÅ SLAPPNA AV!"

– Det var på en yoginiretreat för fem år sedan med Chameli Ardagh och Carina-Maria Caur

som jag provade på Lifedancing för första gången. Det berättar Miriam Kalliwoda, 37 år, som jobbar som utredare inom polisen i Berlin. Hon har också gått ledarutbildningen och är Lifedancing-coach.

Miriam gillar den fria dansen för att hon kan dansa på egen hand, men aldrig är ensam.

– Jag njuter av energin i rummet. Vi har alltid möjlighet att dansa med andra om man vill det. Jag tycker om frihetskänslan i min kropp och att få bevittna vad som händer i mig själv och andras uttryck.

När Miriam dansade första gången fick hon en känsla av att kunna släppa taget. Det var det hon fastnade för i Lifedancing.

– Mitt sinne tystnade och liksom slappnade av. Det var en otrolig känsla. Jag fokuserade på min kropp och brydde mig inte om vad andra tänkte om mig. Jag njöt av mig själv och var tacksam för min kropp. För första gången i mitt liv kunde jag röra mig utan att behöva ha ett mål.

Miriam spelade professionell fotboll och kände en

stor press på sig att nå vissa mål och ändå var hon stel och osmidig, tyckte hon. Med hjälp av Lifedancing började hon uppleva sin kropp helt annorlunda.

– Jag känner mig levande, flexibel och obegränsad. Det är befriande att röra sig och njuta och få välkomna alla rörelser och inte behöva ha en särskild förmåga för röra mig, det finns inga rätt och fel. Och det är roligt att dansa till superbra musik.

Idag leder Miriam Kalliwoda dansklasser bland annat för polisen i Berlin, hennes arbetsgivare.

– Det är en förmån att kunna erbjuda fri dans där, eftersom det finns så stort regelverk inom polisen. För mig är det viktigt att det finns platser att vara som man är utan att behöva uppnå något, få lära känna sin kropp och ta hand om sin hälsa. Dansen erbjuder ett utrymme för att släppa taget, acceptans, självkärlek, kreativitet och glädje.

Miriam anser att dans och rörelse är viktigt för kroppens hälsa. Musklerna behöver expansion och kontraktion, vårt väsen behöver träning för att fungera.

– När vi blir mer aktiva och medvetna fungerar vi bättre och andningen blir lättare, det stärker

kroppen och immunförsvaret. Även sinnet behöver rörelse så att psyket och hjärnan kommer i balans, vilket minskar stress.

Miriam är en av dem som organiserar dansretreaten på Korfu. Hon älskar att öppna upp för andra, så att fler kan få uppleva denna fria dansmetod.

– Jag tycker själv om att dansa och röra mig mycket. Jag kan inte tänka mig något bättre än dans på trägolvet, se havet, träden, känna värmen och svetten på min hud. Det är som danshimmelriket på jorden.

Vi lär oss inte att lyssna på kroppen i skolan, men i fri dans erbjuder vi det, säger Miriam. Och nämner att fler och fler män dansar numera.

– Jag vet inte om kvinnor är mer öppna för detta. Kanske är det fortfarande kulturellt och att ens föreställningar påverkar: män spelar fotboll, kvinnor dansar. En del anser fortfarande att dans inte är en sport och är rädda för att det inte är tillräckligt manligt. Jag kan bara uppmuntra män att dansa också. Det är en sådan underbar energi att ha män och kvinnor i rummet som dansar för sig själva och tillsammans. Det är verkligen livets dans.

DET FINNS MÅNGA anledningar till varför man vill dansa fritt och för Carina-Maria är det ett måste.

- För mig är det lika viktigt som att andas, äta och sova. I den fria dansen känner jag mig intensivt levande, närvarande och kreativ. När jag dansar får jag möta mig själv och andra på alla plan och det är väldigt meningsfullt för mig.

Hon älskar de tillfällen då det hon kallar för "självsång" uppstår. Det är när kroppen tar över och börjar dansa sig själv, när allt är avslappnat, fritt och öppet. Samskapandet med andra på golvet sker helt ansträngningslöst och flödande i skönhet, enkelhet och närvaro.

- För mig är själva dansen den bästa medicinen och den visaste läraren. När jag dansar försöker jag låta bli att vara i vägen för själva dansen. Jag överlämnar mig till och gör mig tillgänglig för den. Det är vackert.

DANSEN ÄR INTE BARA livsnöd-vändig för Carina-Maria, utan några i hennes familj dansar också eller har gått ledarutbildningen. Hon och hennes bortgångne ex-man, som var passionerad dansare och musiker, skapade elektronisk dansmusik specialdesignad för Lifedancing-cykeln.

- Mina barn gillar att dansa, men de kommer inte på mina klasser. De driver gärna kärleksfullt med mig och gillar att härma mina dansrörelser och så skrattar de så de kiknar. Men de vet att dansen är livsviktig för mig och att jag aldrig någonsin skulle kompromissa med den. De vet att jag måste dansa och accepterar det. Och jag tror faktiskt att de är förtjusta i det.

Dansen kan ge oss bättre hälsa, resonerar Carina-Maria. Responser

hon får handlar om att många tycker att de får djupare kontakt med sina känslor i största allmänhet, men att de också känner större glädje.

- Om man dansar regelbundet blir man snabbt rörligare, smidigare och man får bättre kondis. Det hänger troligen samman med de signalsubstanser och må bra-hormoner som frigörs i kroppen och hjärnan när man dansar.

MÅNGA DANSARE SÄGER att de tycker att de får mer energi och att det håller i sig länge efter ett danspass.

- Jag tycker själv att jag blir klarare i huvudet när jag dansat. Får lättare att koncentrera mig, blir bättre på att komma ihåg saker. Jag tror fri dans är riktigt bra när det gäller att stärka många kognitiva förmågor.

Några har sagt att de tycker att det är skönt med centrerings- och grundningen i Lifedancing-praktiken, att det hjälper dem att känna sig mer närvarande och hemma i kroppen. Någon kallade det förkroppsligad självkänsla, säger Carina-Maria.

- En del tycker att spänningar och blockeringar släpper och en deltagare som har väldigt ont i kroppen, säger till mig att han alltid känner sig bättre efter en danssession.

Så om man är fysiskt sjuk kan man ändå dansa?

- Javisst, utbrister hon. Vi har flera dansare som har olika funktionshinder, som dansar utifrån sina förutsättningar. Det fungerar hur bra som helst. En gång hade vi besök av en deltagare som dansade sittandes i sin rullstol.

Det var mycket spännande och tog fram nya rörelser och ny dans.



Dansare utforskar elementet "luft" i oktagonen på Alexis Zorbas, Arillas, Korfu.

Om någon som sökt sig till Lifedancing säger: "Jag kan egentligen inte dansa, jag vågar inte eller jag kan inte följa rytmer", vad svarar du då?

- Jag brukar försiktigt fråga om hen skulle vilja dansa fritt, om det skulle vara så att den skulle våga. Om svaret blir ja, brukar jag berätta hur en Lifedancing-session går till. De flesta blir förvånade när de inser att de faktiskt är fria att göra som de vill. En del tar då chansen och kommer och testar på ett prova-på-tillfälle.

CARINA-MARIA BRUKAR inspirera "sina" dansare att pröva andra lärare och metoder, så de inte stagnerar i sin danspraktik.

- Det är ofta väldigt bra att röra om lite i dansgrytan och testa nya impulser. Det kan fördjupa danspraktiken på ett sätt som inte alltid är möjligt när man dansar med samma lärare hela tiden.

Carina-Maria tror att fler kommer att hitta den fria dansen framöver. Många har stött på inslag av fri dans på olika gruppak-

tiviteter på gymmet och när man kommer till Lifedancing vill man ha mer av just det.

- Tycker mig märka att många är trötta på resultatutrikad träning eller aktiviteter som fokuserar på att betrakta kroppen utifrån, som ett objekt.

CARINA-MARIA TROR OCKSÅ att många uppskattar att få kontakt med sin kreativitet och skaparkraft. Man njuter av att få känna kroppen inifrån och börja röra sig utifrån sina egna förutsättningar, samtidigt som man faktiskt tränar kroppen rejält.

- För några kan det kännas ovant att dansa tillsammans med andra i början, men efter ett tag blir man modigare och vågar sig in i roliga, lekfulla dansimprovisationer, avslutar hon. 😊

Plus mer

Läs mer om klasser, utbildningar och retreatar: www.lifedancing.se

ClearLife.se

Ditt välbefinnande på nätet

- superfood / raw food
- ekologisk hudvård
- naturliga kosttillskott
- ekologiska yogamattor
- ekologisk hårvård
- med mera ...

Kvalitet
Kunskap
Service