



Låt dansen
frigöra kroppens
egen intelligens!

I den frigörande dansen lyssnar vi till kroppen genom rörelse. Det är i rörelsen vi utvecklar kroppskänedom och känslans intelligens. Det säger Anne Grundel om vad dansen kan ge i sin nya bok "Frigörande dans i mindfulness – vad händer egentligen?". Anne berättar också om sin egen resa in i dansens värld, samt om dansen som friskvårdsmetod.

Text Monica Katarina Frisk Bild Sara Riera Foto Olof Grind

Det händer att jag börjar att blåddra i en bok från slutet. Just det gjorde jag med dansinspiratören *Anne Grundels* nya bok "Frigörande dans i mindfulness – vad händer egentligen". Jag ryser när jag tänker på den underbara händelse som Anne slutar sin bok med.

- Ja, det är verkligen mitt livs hittills största upplevelse! Jag har upplevt mycket, men det där ...

Anne blev hyllad på scen under en föreställning med Cullbergballetten på Dansens hus i Stockholm. En bekräftelse på och ett erkännande av att i dansen har hon funnit sin livsuppgift.

Anne Grundel är född i Malmö på 1940-talet. Hon började som journalist, men kände behov av en närmare kommunikation med andra människor, så hon utbildade sig så småningom till lärare. Men det var också en omtumlande resa landvägen till Asien med sin man, som ledde till att hon slutade skriva för olika dagstidningar. Hon trivdes som lärare, men efter ett tiotal år inom skolvärlden började en påträngande känsla göra sig gällande.

- Jag anade att jag skulle kunna bli sjuk, om jag inte tog ledig på något sätt från mitt arbete.

ANNE BESLÖT SIG efter en tids tvekan för att ta ett friår, fast hon då inte hade en aning om vad hon skulle göra under sin ledighet.

Några vänner föreslog att hon skulle inleda året på kursgården Findhorn i Skottland. Där blev hon intresserad av att börja dansa och att dansa tillsammans med andra. Efter en veckas danskurs med temat att släppa själen fri förstod Anne varför hon tagit ledigt.

- Det var helt underbart att få

röra mig fritt! Att få känna och uttrycka min lust att röra mig precis så som kroppen hade behov av. Inga yttre krav och heller inget eget krav på prestation. Jag var full av dans som fick dansas, som ett lyckligt barn. Allt var bara roligt.

Under kursen uppmanades deltagarna att vara sanna med de känslor som förlöstes i dansen, vare sig det var gråt, vrede eller glädje. Alla delade med sig av sina upplevelser, lyssnade på varandra och dansade vidare.

ANNE DANSADE SOM i ett lyckorus och fick lära känna sin kropp på ett helt nytt sätt. Hon var så glad att få återupptäcka sig själv, tills dagen för avslutning och en utvärdering i cirkel kom.

- När det var min tur att säga något kände jag mig till min förvåning sorgsen, en sorg som välldde upp genom kroppen, ända nerifrån magen. Det var en djup sorg som förlöstes i tårar, en förlösning av blockerad livsenergi som jag inte alls hade varit medveten om.

Anne förstod att hon behövde dansa mer.

- Jag behövde dansa mig hem till lugnet som jag visste fanns inom mig, men som var så svårt att uppleva. Kroppen ropade efter att få dansa och lösa upp mina spända muskler i nacke och axlar, att få dansa min sorg och min vrede. Att få dansa skratten som tystats och det vilda inom mig. Allt det som jag tyglat för att passa in och bli omtyckt.

Anne fattade återigen ett oväntat beslut. Hon bestämde sig för att stanna kvar i Skottland, hyrde ett litet rum i Edinburgh och fortsatte sitt sökande med hjälp av mycket dans, terapi och

en clownkurs. Hon läste mycket för att förstå sig själv bättre och för att bli klar över i vilken riktning hon var på väg.

- Jag reste till de platser och kurser där de bästa lärarna och ledarna fanns. Men de mest betydelsefulla resorna hände i mitt inre.

NÄR FRIÅRET VAR slut hade Anne inga pengar kvar, men hon kände sig mycket rik inombords.

- Jag var mer levande och närvarande, kände att jag verkligen tog del av livet. Så småningom förstod jag att här hade jag grunden till min egen utbildning som dansinspiratör. En utbildning som förändrat mig på djupet.

I sitt tredje yrke, som dansinspiratör, landade kommunikationen för Anne på ett personligt och holistiskt plan, en kommunikation mellan kropp, känsla och tanke. Hon hade äntligen hittat hem.



KORT
OM
ANNE

ANNE GRUNDEL
ÅLDER 73 år.

FAMILJ Dotter, svärson och barnbarn.

BOR Stjärnsund, i södra Dalarna.

GÖR Driver Frigörande Dans Akademin.

HEMLIG TALANG Skicklig kajakpaddlare.

AKTUELL MED Boken "Frigörande dans i mindfulness – vad händer egentligen?", utgiven på eget förlag, Frigörande Dans Akademin.

"Jag behövde dansa mig hem till lugnet som jag visste fanns inom mig."

REDAN I SKOTTLAND hade Anne börjat fundera på vad denna typ av dans skulle kunna heta på svenska. Där kallades den med en allmän benämning skapande dans.

- Men min upplevelse var en annan: dansen hade frigjort min livsenergi och jag kom fram till att den mest rättvisande



Övning

DANSINSPIRATION

En uppvärmningsdans som Anne kallar "Kroppsdansen". Man dansar i medveten närvaro med fria rörelser och utforskar både kropp, tankar och känslor.

Låt händerna landa på bröstet en stund, andas djupa andetag och vidga bröstkorgen fullt ut. Sjunk ihop vid utandningen.

Dansa sedan med hjärta, lungor och revben och flytta in med din uppmärksamhet i varenda cell. I vår kultur är de flesta inte vana vid att dansa med bröstet och att brösta oss, så passa på. Gå på upptäcktsfärd i hur det känns. Tillåt de känslor som du eventuellt kommer i kontakt med. Låt dem ta sig uttryck i dansen.

Andas in i bäckenet och låt händerna landa där. Känn in höfter, mage, korsrygg och bakdel.

Öppna bäckenet mot jorden och låt jordens energier dansas in i ditt kraftcentrum. Experimentera med bäckenets möjligheter till rörelser, små eller stora. Följ impulserna och spontaniteten.

Du kanske inte är van att följa kroppens signaler, inte van att dansa med bäckenet och bröstet? Gör det ändå, om du vill. Nya rörelser skapar nya spår i hjärnan och vitaliserar livsenergin.

Släpp nu fokus på kroppsdelar och låt bäckenet bjuda upp hela dig i dansen. Öppna ögonen och känn dig fri att inta rummet med din dans.

Utdrag ur boken "Frigörande dans i mindfulness – Vad händer egentligen?".

benämningen borde vara "Frigörande dans". Det lät som musik i mina öron.

Och så fick det bli. Anne började längta efter att introducera denna typ av friskvård i Sverige. Hon sa upp sin lärartjänst och flyttade till kursgården Stiftelsen Stjärnsund i södra Dalarna. Där började hon utveckla och introducera sin metod av "Frigörande dans i mindfulness".

- Jag var helt övertygad om att det som hade varit så bra för mig också skulle vara bra för andra.

ANNE BETRÄKTAR DEN

frigörande dansen, utvecklade på hennes vis, som en friskvårdsmetod, ett verktyg för personligt växande och en meditation i rörelse.

- Kroppen vill gärna röra sig och en någorlunda frisk människa har så gott som oändliga möjligheter till rörelse. Men i vår vardag och i samhället där vi verkar rör de flesta sig på tok för lite, vi sitter framför datorn och teven, i bilen och på bussen. Vårt arbete kräver i regel inte så varierande rörelser och därför blir vårt rörelsemönster begränsat.

- I frigörande dans lyssnar vi inåt, leker och lockar fram rörelser som vi inte brukar göra och masserar kärleksfullt eventuella spänningar och stela kroppsdelar med inkännande

rörelser. På det sättet ger vi oss själva en massage i dansen.

Anne anser att dansen kan påverka hälsan. Det är en holistisk metod, säger hon, därför att när kropp, känslor och tankar blir intimt sammanlänkade och får uttrycka sig fritt sker en läkning helt naturligt.

- Jag har under åren mött många människor som stärkt sin hälsa och blivit läkta både fysiskt och psykiskt. Kroppens intelligens jobbar ständigt på att balansera och läka obalanser och sjukdomar. Immunförsvaret får en skjuts i sitt jobb när vi dansar.

EFTER MER ÄN TJUGO års erfarenhet med frigörande dans vet Anne att dansen kan vara till stor hjälp i läkningen av till exempel fibromyalgi och värk av olika slag, stress och utbrändhet, ångest och depressioner.

- Även fysiskt funktionshindrade mår bra av dansen. Vi dansar med de kroppsdelar som är rörliga och stärker de som inte fungerar till fullo. Kropp och själ får en lustfylld motion i medveten närvaro.

På senare år har Anne inkluderat mindfulness i dansen.

- I början kallade jag det enbart frigörande dans, eftersom den medvetna närvaron var en självklarhet för mig, även i dansen. En följd av mina många år av inre arbete, meditation och yoga. Jag inspirerade kursdeltagarna till att i medveten närvaro lyssna till kroppens egen intelligens och att följa och uttrycka impulserna med fria rörelser.

MED ÅREN BLEV frigörande dans mer allmänt och begreppet användes fritt på olika sätt.

- Därför kände jag behov av att förtydliga min metod genom att betona den medvetna närvaron, med andra ord mindfulness.

Dans och stillhet kan tyckas vara sina motsatser. Hur ser du på det?

- Enligt den buddhistiska traditionen har mindfulness sitt ursprung från tiden då Buddha spred sin livsfilosofi med hjälp av sina lärjungar. De uppmanades att vara närvarande i varenda steg de tog, när de vandrade mellan byarna och att lyssna till kroppen.

Betydelsen av begreppet mindfulness på pali, det språk som Buddha talade, är ungefär "att komma ihåg att vara i den medvetna närvaron", förklarar Anne.

- En stillasittande meditation är ett sätt att öva den medvetna närvaron, men det kan lika gärna övas i rörlighet, som till exempel i dans eller i gång. Syftet är att till vardags komma ihåg att vara medvetet närvarande i nuet. ☺

Plus mer

"Frigörande dans i mindfulness – vad händer egentligen?", Anne Grundel (Frigörande Dans Akademin, 2016).
www.fridans.nu
www.frigorandedans.net

VINN!

Free lottar ut fem exemplar av boken "Frigörande dans i mindfulness – vad händer egentligen?" i samarbete med Frigörande Dans Akademin. Gå in på free.se och klicka på "Free utlottning". Skriv några rader om varför du är nyfiken på boken.

