

Vår kropp älskar att få röra på sig. När vi sätter på favoritplattan hemma i vardagsrummet dröjer det inte länge förrän åtminstone någon liten del av oss börjar röra sig. Susannah Darling Khan vet att när vi ger efter för vårt väsens inneboende längtan att röra sig och släppa loss, hittar vi tillbaka till den kroppsliga närvaron och kommer mer i balans.

Text och foto Ville Frisk Bild Shutterstock

Hitta ditt eget space i dansen

Första gången jag provade på att låta min kropp ta över rodret i det som rent allmänt brukar kallas frigörande dans var när jag deltog i en workshop för några år sedan under ledning av *Jonathan Horan*, son till *Gabrielle Roth* som är upphovskvinnan till de fem rytmerna. Det var lite läskigt, som det brukar vara när man måste släppa taget om något, men det dröjde inte länge förrän jag insåg hur lycklig min kropp blev av att få röra sig utan att huvudet var inblandat.

- Det finns många vägar till att "hitta sig själv" och alla har sin egen väg, men om man ser tillbaka i mänskliga kulturer genom historien är dans någonting som alltid har funnits hos oss.

Susannah Darling Khan och hennes partner *Ya'acov* har dansat ihop i över tjugo år. När de träffades 1986 kände båda två att det fanns ett större syfte med att de hade hittat varandra.

Tillsammans kom de fram till att deras syfte hade med healing att göra, så de sökte på olika håll inom områden som shamanism, yoga och gestaltterapi efter det som skulle kännas rätt. När de så till slut kom i kontakt med *Gabrielle Roth*, som precis skulle hålla sin första dansledarkurs i England, föll allting på plats.

- Allt vi hade gjort fram tills dess kunde smälta samman i hennes arbete med de fem rytmerna. Hoppsan, tänkte vi när vi såg prislappen, men det rädde ingen tvekan om att det var precis det vi hade letat efter.

Susannah och Ya'acov ägnade sedan arton år åt att praktisera och hålla kurser i de fem rytmerna runt om i världen. När det var dags för dem att ta nästa steg i livets dans startade de år 2006 "School of Movement Medicine" i England.

- På senare år kände både vi och *Gabrielle* att det var dags för oss båda att släppa taget och låta mig och Ya'acov utveckla vår egen

"Det är inte jag som dansar, jag blir dansad av min egen kropp."

grej till något nytt. Vi stod inför valet att antingen försöka stoppa flödet av vår egna inspiration som tog sig in i vårt arbete med de fem rytmerna, eller att bara driva med floden och se vart den skulle ta oss. Det var lite som att ta av sig sin favoritklänning och upptäcka att man hade en annan vacker klänning under den.

I den nya skolan är det fortfarande dansen som står i absolut centrum, men under deras egen regi kan Susannah och Ya'acov också blanda in andra idéer som de brinner för i sina kurser och utbildningar som kanske inte är lika uttalade inom de fem rytterna, som till exempel vår relation till jorden och naturen.

Susannah och Ya'acov har också skrivit boken "Movement Medicine - How to Awaken, Embody and Dance Your Dreams", som är en fördjupning varvad med praktiska övningar i hur man kan använda rörelse som ett redskap för att nå sina livsmål.

VI ÄR ETT

TRETTIOTAL dansare som har samlats en helg i oktober för att delta i workshopen Sacred space med Susannah. Hon berättar för oss att Sacred space är en inbjudan till att bättre lära känna de cirklar av relationer som vi har omkring oss.

- Den första cirkeln representerar vår relation till oss själva, vårt medvetande och vårt inre. I nästa cirkel hittar vi det som är i vår omedelbara närhet just nu, såsom rummet och människorna omkring oss. Den tredje cirkeln är vår familj och våra närmaste. Den fjärde cirkeln representerar alla andra relationer och slutligen omsluts alla dessa cirklar av den femte som står för ▶



Susannah Darling Khan och Ya'acov bor i grevskapet Devon i England tillsammans med sin tonåriga son Ruben och deras hund. När Susannah inte dansar ägnar hon sig helst åt yoga, musikskapande och att vara ute trädgården.



– Genom dansen kan vi lära känna
vår kropp bättre och komma mer i
balans med världen omkring oss,
säger Susannah Darling Khan.



En övning i dansen är att hela tiden vara medveten om sin kroppsföring så man inte ramlar in i någon annan. När rummet är fullt av dansare som svänger åt alla håll blir det till en härlig lek att vara en del av varandras flow.

3 DANSARE



Margus
Mägi, 66 år
Stockholm

1. VARFÖR DANSAR DU?

– Jag måste! Det är som ett grundläggande behov, och jag har alltid tyckt om att dansa. Jag kan känna att jag lever på ett annat sätt när jag gör det.

2. VAD ÄR SPECIELLT MED ATT DANSAS MED SUSANNAH?

– Djupet i dansen, att det är ett sätt att uttrycka livet.

3. VAD TAR DU MED DIG FRÅN DEN HÄR WORKSHOPEN?

– Att jag kunde vara närvarande i mig själv väldigt länge, även när jag dansade med andra. Då får man ett sådant flyt och blir liksom aldrig trött.



Sigyn
Waerland, 59 år
Stockholm

1. VARFÖR DANSAR DU?

– Jag har sökt ett forum för dans, men inte hittat något som passade mig på de traditionella dansklubbarna. När jag hörde om den här workshopen tänkte jag att det där måste jag prova.

2. VAD ÄR SPECIELLT MED ATT DANSAS MED SUSANNAH?

– Helhetstänket! Det finns ett seriöst koncept.

3. VAD TAR DU MED DIG FRÅN DEN HÄR WORKSHOPEN?

– Jag minns att jag dansade balett när jag var sex år och hade nog velat fortsätta längre med det, men så blev det inte så. Här kunde jag återkoppla till den känslan!



Caroline
Tamm, 27 år
Stockholm

1. VARFÖR DANSAR DU?

– Det är ett fantastiskt sätt att frigöra energi, och det ger mig möjlighet att koppla bort omvärlden och låta mig uppslukas av musiken.

2. VAD ÄR SPECIELLT MED ATT DANSAS MED SUSANNAH?

– Att det inte spelar någon roll vem man kommer dit som. Det är en aktiv meditation som är både individuell och gemensam på samma gång.

3. VAD TAR DU MED DIG FRÅN DEN HÄR WORKSHOPEN?

– Det här var första gången för mig, så jag var lite skeptisk till en början, men förvånades sedan av hur lätt jag kunde landa i övningarna. I framtiden kommer jag nog lättare kunna dansa på mitt sätt utan att tänka på hur det ser ut inför andra.

”Utmaningen är att inte reflektera så mycket över vad som händer utan att bara stanna kvar i kroppen och dansen.”

världen och alla dess väsen.

Vi börjar dansa. Susannah guidar oss genom olika övningar för att väcka hela kroppen till liv, varje cell ska kunna känna att den är delaktig i rörelsen. Den svåraste biten är oftast att få hjärnan att släppa taget och låta dansen komma av sig själv. Men när man faktiskt lyckas, om så bara för några ögonblick åt gången, väntar där en fantastisk avslappning. Utan några tankar på jobbet, på min partner eller på hur jag ser ut där jag virvlar omkring på dansgolvet, bara full av rörelse känner jag mig fri. En kort stund är det inte längre jag som dansar, jag blir dansad av min egen kropp!

Under långa perioder gör vi inga specifika övningar alls. Det är ju liksom en övning i sig, att bara dansa. Jag kan tänka mig att somliga skulle önska tydligare vägledning under en workshop av det här slaget, men jag uppskattar tiden vi ges att verkligen utforska dansen på egen hand, även om grundidéerna alltid finns där i bakgrunden. Vad man får ut av de individuella och gemensamma övningarna beror lite på vad man tar med sig in i dem. Liksom till exempel massage sätter dans igång många saker i kroppen. Känslor som finns undanträngda djupt inne kan komma upp till ytan när kroppen öppnar sig av energin som frigörs. Innan man vet ordet av kanske man själv eller någon i ens närhet börjar gråta eller hoppa av lycka, sorg eller tacksamhet. Sådan är kraften i rörelsen. Precis som när musiken ibland stoppades abrupt, så ligger utmaningen i att inte reflektera så

mycket över vad som händer, utan att stanna kvar i kroppen och dansen och bara låta det hända.

För dem som aldrig kommit i kontakt med den här sortens dans lär det te sig som en märklig tillställning. Dörrarna till lokalen stod öppna för att släppa in de svala höstbrisarna, och vid ett par tillfällen stannade nyfikna förbipassande och betraktade oss en kort stund. Det går väl knappt att föreställa sig vad som försiggick bakom deras förbluffande ansiktsuttryck, men vad de såg var ett gäng synnerligen levande människor som dansade som om det inte finns någon morgondag.

Susannahs erfarenheter är att många människor i dagens samhälle känner att det saknas något, vilket inte är så konstigt om man tänker på hur stor plats dans alltid har haft i människors liv förr i tiden.

- Många vänder sig tyvärr till alkohol eller droger för att släppa loss eller för att kunna känna sig fria, men med dans kan man upptäcka ett annat sätt att ta sig till den känslan av frihet. Kroppen vill dansa. Vi behöver inte lära oss något, vi behöver inte öva, vi behöver bara glömma bort allt vi har fått för oss om att vi inte kan dansa. 🍷

3 STEG FÖR ATT HITTA IN I DANSEN

1. Om du kan röra på dig kan du dansa. Även om det känns som att du har två vänsterfötter kommer din kropp att hitta sin egen dans när du tillåter den.
2. Börja långsamt med att röra tårna och tänk dig sedan uppåt genom varje kroppsdel tills det inte finns en cell som inte rör på sig.
3. Känn inga krav! Du kan dansa långsamt, snabbt, sittandes, liggandes ... Så länge du gör det som känns rätt för din kropp.

Plus mer

Kurser (England, Sverige): www.schoolofmovementmedicine.com
"Movement Medicine – How to Awaken, Embody and Dance Your Dreams", Susannah och Ya'Acov Darling Kahn (Hay House, 2009)
"The Alchemy of Stillness" med YaAcov Darling Khan
10–15 juni 2011, Ängsbacka Kursgård. FREE discount: 1 000 SEK, uppge "FREE 2011", boka före 1 april på www.carriercarrier.se
De fem rytterna: www.5rhythms.com