

fri modigt

med Anne Grundel

Frigörande Dans Akademin



1. Vad jobbar du med?

- Sedan nitton år tillbaka arbetar jag som dansinspiratör med frigörande dans i medveten närvaro (mindfulness). Dessförinnan arbetade jag som lärare bland annat inom Waldorfskolan. I mitt allra första yrke var jag journalist.

När jag ser tillbaka på mitt liv inser jag att alla tre yrkena har en gemensam nämnare, kommunikation. Som journalist kommunicerade jag med en anonym mängd läsare, som lärare med en mindre grupp och som dansinspiratör kommunicerar jag med det allra innersta i varje människa.

2. Varför valde du det?

- I början av ett friår deltog jag i en kurs med temat "Dance your spirit free" på kursgården Findhorn i Skottland. Det var berusande befriande att lätta på mitt uppdämda behov av fria rörelser, och att lyssna och följa kroppens signaler. En förutsättningslös upptäcktsfärd i både kropp och själ. Jag

Om Anne

Namn: Anne Grundel

Familj: En vuxen dotter, Frida.

Bor: Stjärnsund i södra Dalarna.

Astrotecken: Vattuman.

Min inspiratör: Livet självt. På andra och tredje plats kommer *Eckhart Tolle* och *Gabrielle Roth*.

Gör jag helst: Dansar och inspirerar andra in i dansen.

Bästa bok: Det finns många bästa, en av dem är "Lev livet fullt ut" av *Eckhart Tolle*.

Motto: Att vara ärlig mot mig själv och andra.

Hemlig talang: Det är nog inte många som vet att jag odlar mina egna grönsaker. Njuter av dem hela vintern.

Aktuell med: Ny ledarutbildning, akademigrupp nr 16, startar i mars 2012.

Kontakt: www.fridansu.se

behövde dansa min egen dans!

Jag stannade kvar i Skottland hela året och fortsatte dansa med olika lärare. När friåret led mot sitt slut förstod jag att jag hade gjort min egen utbildning till "dansinspiratör". Jag sa upp min lärartjänst och flyttade till Dalarna där jag startade Frigörande dans akademien. Jag brann för uppgiften att sprida den frigörande dansen i Sverige.

"Dansen gör att man kommer närmare sitt känsloliv och sin intuition, livslusten ökar."

3. Vad ger det till andra?

- Dansen är en effektiv metod att komma hem till sig själv, att förankra sig i kropp och själ. Den medvetna närvaron stärker självkänslan och kroppsmedvetenheten. Man kommer närmare sitt känsloliv och sin intuition, livslusten ökar. Tankarna blir klarare och du lär dig sätta tydligare gränser. Hämningar kan släppa och kreativiteten vakna till nytt liv. Dansen frigör dina livskraft, helt enkelt. Det är därför jag beslöt mig för att kalla det frigörande dans.

4. Lever du som du lär?

- Ja! Det är osunt att säga en sak och göra en annan, det mår ingen människa bra av. Det första jag gör varje morgon är att sätta på behaglig musik och dansa in den nya dagen. Jag mjukar upp lederna och njuter av hur varje cell livas upp av rörelserna och andningen. Sen gör jag min morgonyoga.

5. Vad säger du om alternativ medicin?

- För mig är det ett stort stöd för min hälsa, och skolmedicinen ett viktigt komplement. Det är sorgligt att det finns en rädsla bland många läkare för naturens egen medicin.

6. Och om egenvård?

- Egenvård är grunden för vårt välmående. Att ta personligt ansvar för sin kropp och själ är en självklarhet för mig.

7. Vilken är den viktigaste hälso- eller livsfrågan just nu?

- Tänk om vi i vårt skolsystem hade ett ämne som heter "Det stora undret jag"? Då skulle vi redan som barn lära oss att lyssna till kroppens hela intelligens att förundras över storheten att vara människa och att känna ödmjukhet och respekt inför varandras likheter, trots de yttre olikheterna.

8. Vad är viktigt för dig?

- Att se och att lyssna på varandra. Och att vara i naturen, paddla kajak, skjuta pilbåge eller bara vara. Till exempel att sitta vid ett träd och lyssna till regnets musik.

9. Vad är kärlek för dig?

- När jag ser in i ett litet barns ögon möter jag kärlek, den obegränsade, kosmiska och kravlösa närvaron. Den finns inom oss alla, men rädslan stoppar ofta upp flödet av den. När vi dansat och landat i oss själva lyser vi av kärlekskraften inom oss själva.

10. Vilken fråga önskar du helst att Frees läsare bör ställa sig?

- "Hur känns det att vara jag just nu?" Att kravlöst lyssna till livet inom dig flera gånger om dagen. Då öppnas portarna till nuets kraft, och livsglädjen som alltid finns inom dig. Då kan du smitta av dig och sprida ditt inre ljus.