



Groove

medicin och
glädje för kroppen



Att dansa tillsammans, i samma rytm men med sitt eget uttryck. Det är Groove. "Alla kan dansa. När du rör dig autentiskt till musik och inte bryr dig om vad andra tycker, har du hittat rätt. Då ser du annorlunda ut och det är meningen, eftersom du är unik", säger Misty Tripoli, grundare av The Groove Movement.

Text Eva Brenckert

Bild Eric Ferrar, Christopher David Ward,
Christoph Wacker, Picasa



Vi är omkring 20 personer på ett dansgolv nära S:t Eriksplan i Stockholm. Ljuset är dämpat. Jag sneglar lite på skuggorna runt mig. Alla rör sig intensivt och på olika sätt trots att vi alla gör samma enkla steg i takt till musiken. Musiken är just nu funkinspirerad, rytmisk och medryckande. Det är helt enkelt ett härligt gung och jag struntar i de andra och går in i musiken. Efter en stund rör sig kroppen nästan av sig själv. Plötsligt ändras musiken, ledaren visar några lika enkla steg och sedan dansar var och en sin egen dans igen. Musiken ändras kanske fyra gånger under passet och i slutet är det lugn, nästan meditativ musik som vi ligger på golvet och slappnar av till.

- Groove är helande, men det är inte terapi. Jag pratar aldrig om spänningar utan om att massera sin kropp. Gör de rörelser som känns sköna. Jag har dansat mig frisk från både bulimi och trasiga hälsenor, säger *Misty Tripoli*, grundare av The Groove Movement.

VI MÖTS PÅ ETT KAFÉ på Södermalm i Stockholm för att prata Groove. Misty rör överkroppen i små vågrörelser nästan hela tiden när hon talar, som en förstärkning av det hon säger. Hela hon utstrålar energi.

Misty anser att människan är skapad för att dansa.

- Vi slutar dansa när vi blir medvetna om vår omgivning och börjar skämmas, tänka att vi inte kan och inte längre bara låter kroppen göra som den vill.

Vi börjar från början med Mistys barndom i Salt Lake City, USA. Hon växte upp i mitten av en syskonskara på sju barn. Hela familjen var aktiva medlemmar i Mormonkyrkan och gick i kyrkan varje söndag, liksom de flesta i området.

- Under min uppväxt mötte jag inte en enda kvinna som var bekväm med sig själv och tyckte

om sig själv som hon var. Alla kämpade för att leva upp till en norm formad utifrån, av miljön. Idealet kom aldrig inifrån dem själva. Jag gjorde likadant. Omedvetet tyckte jag extremt illa om min kropp och utvecklade tidigt bulimi.

MISTY GIFTE SIG när hon var 18 år och flyttade till Kalifornien. Där började hon arbeta som workoutledare och tränade så gott som all sin vakna tid. Misty kämpade hårt för att leva upp till den smala drömfiguren som hon trodde var detsamma som lycka. Allt för att bli älskad.

- Jag var besatt av hur jag såg ut, vad jag ägde, att jag bodde i Beverly Hills och körde en sportbil. Folk tittade på mig och såg upp till mig. På utsidan var jag framgångsrik. Jag arbetade med Nike, var chef för The Top Health Club i Cali (Los Angeles) och tillfrågad av Reebok, Sketchers och flera andra stora företag om samarbete, och jag undervisade människor i hur man lever ett hälsosamt liv.

MEN PÅ INSIDAN VAR Misty en katastrof.

- Jag höll på att ta död på mig själv, kräcktes mellan fyra och fem gånger om dagen, cyklade och tränade innan och efter jobbet som bestod av att hålla 20 workoutpass i veckan.

Trots detta tyckte Misty själv att hon hade lyckats, hon var ju på topp i Hollywoods fitnessvärld.

- Jag var en mycket omedveten människa. På jobbet gick jag runt och var trevlig och gullig mot alla, men när jag kom hem var jag direkt elak mot min pojkvän.

VISSHETEN VÄXTE FRAM inom Misty om att hon måste sitta ner och stanna upp.

- Jag visste inte vad jag gjorde eller varför, jag hade ingen guru, jag bara satt ner. Jag lät tankarna flyga och undrade vad jag höll på med. Så småningom

hamnade jag i ett tillstånd av fullständig lyckosalighet.

Misty visste inte vad meditation var, hon bara kände ett stort behov av att sitta stilla.

- En dag hade jag ett genombrott, en livsavgörande upplevelse. Det är svårt att beskriva i ord, men det var en upplevelse som förändrade allt; hur jag såg på livet, vad som var viktigt, hur jag ville leva och hur jag uppfattade mig själv. Jag såg hur jag hade ljugit för mig själv. Allt jag trott på, min inriktning på livet och mina värderingar var falska. Ingenting kom från mig. Allt kom från någon annan. Jag blev också hypermedveten om hur människor använder orden.

MISTY FORTSATTE SIN resa inåt.

- Mitt medvetande utvecklades, jag kan inte förklara det på annat sätt. Jag fortsatte att meditera flera timmar varje dag. Det var som en djup kallelse inom mig, inte som en röst, jag var bara tvungen att sitta still. Jag insåg att inte en enda människa bryr sig om hur jag ser ut och jag som hade ägnat hela mitt liv åt att försöka vara snygg och



KORT
OM
MISTY

MISTY TRIPOLI

ÅLDER 45 år.

BOR Playa Del Carmen, Mexiko.

FAMILJ Växte upp i en familj med sju barn. Ogift och har inga barn.

INTRESSEN Dans, pardans, grafisk- och videokonst, meditation, resa.

HEMLIGA TALANGER Grafisk- och videokonst, tala inför människor.

AKTUELL MED Kommer till Europa för att hålla workshopar, master classes och retreatar mellan augusti och oktober.

”I det ögonblicket lovade jag mig själv att ingen ska någonsin mer få bestämma vad jag ska göra. Då kom Groove till mig.”

vara perfekt. Ju snyggare, ju mer värdefull hade jag alltid trott. Så ser våra mönster ut i vår primitiva kultur. Det är bullshit! Och plötsligt insåg jag att jag är en fri människa, en fri själ. I det ögonblicket lovade jag mig själv att ingen ska någonsin mer få bestämma vad jag ska göra. Då kom Groove till mig. ▶



**"I Groove
måste man
använda
sin kreativitet
i rörelsen.
Det är det mest
grundläggande,
att vara så
genuin
man kan."**

DET NYA INOM MISTY ledde ganska snart till stora yttre förändringar. Hon sade upp sig från sitt jobb, sålde alla sina ägodelar och flyttade till Mexiko.

- Jag hade jobbat mellan 60-70 timmar i veckan åt någon annan. Varit med och byggt upp ett företag som gjorde miljonvinster. Jag gick därifrån utan någonting. Jag bestämde mig för att satsa lika mycket tid på mig själv, för att se vad det skulle leda till.

Varje dag dansade Misty för sig själv hemma. Hon struntade i hur det såg ut, bara dansade och dansade. Lät kroppen göra som den ville.

- I Groove måste man använda sin kreativitet i rörelsen. Det är det mest grundläggande, att vara så genuin man kan. Dans är en sådan kraftfull och underbar medicin. Den har tagit mig jorden runt. Men först var jag tvungen att nästan dö innan jag nådde en punkt av "ingen återvändo". Jag bor hellre på gatan och äter sopor än låter någon annan bestämma över mig och mitt liv. Och jag vill dansa, det har jag vetat sedan jag var väldigt liten.

EN STOR SKILLNAD PÅ en Groove-klass och en vanlig dansklass är att deltagarna inte härmar en ledare. Man går med på att följa samma rytm och ledaren visar enkla grundsteg som alla följer. Utifrån det gör var och en sin egen dans, undersöker sin kropp genom rörelse.

Men finns det inte en risk att deltagare och de som utbildar sig till ledare försöker kopiera dig? undrar jag.

- Det kan hända att någon försöker det i början. Men själva

grundtanken med Groove är att hitta in i sig själv och röra sig utan att värdera sig själv eller andra. När man är i det flödet är all kopiering ointressant.

MISTY VILL GÄRNA FÅ människor som tror att de inte kan dansa och som är rädda för att gå upp på ett dansgolv, att komma till hennes klasser.

- Om du är rädd när du börjar är du ofta lycklig i slutet. "Wow! Kunde jag göra det här? Vad finns det då mer jag skulle klara?" hör jag ofta. Det finns inget rätt eller fel sätt att dansa i Groove. När man väl inser att ingen annan bryr sig om hur man ser ut eller hur man rör sig, blir man fri och då kommer också känslan "Yes, jag kan dansa!"

Enligt Misty finns det tre sorters dansklasser. Den första är att gruppen följer en ledare och försöker göra likadant. Den andra är social dans, man dansar med en partner. Den tredje är esoterisk dans, så som Fem rytmer eller Frigörande dans, där alla gör sina egna rörelser helt fritt.

- Jag tog det bästa av alla tre varianterna och satte ihop dem. Ledarens roll i Groove är att hjälpa deltagarna plocka fram mer av deras personlighet, mer av deras egen stil.

MISTY MENAR ATT GROOVE är väldigt enkelt och samtidigt väldigt djupgående. Ledarna utbildas i hur viktiga orden är under klasserna. Instruktionerna är praktiska, påminner deltagarna om att känna kroppen "hur känns det just nu i fötterna? I knäna?". Ledarna hjälper deltagarna att landa i kroppen istället för i



Förlagshuset
**SILJANS
MÅSAR**



Rabattkod:
KALAS2017



Vad BERIKAR-DIG?

Famnar av liv – Förlagets hundra bok
av Hannah Carin Noelius

*Känner dina barn och barnbarn dig
– på djupet?*

www.siljansmasar.com

huvudet, känna andningen och rörelsen.

- Jag hade kräkts fyra gånger om dagen i 16 år, det försvann när jag började med Groove. Plötsligt började jag uppskatta min kropp, jag började förstå hur fantastisk jag är, att groova var som att ta min dagliga medicin. Jag är inte bättre än någon annan, vi är alla samma. Men jag har

rätt att ha så kul jag vill i mitt liv, att skämma bort och tycka om mig själv. Det är det som är meningen, att vi alla ska förstå hur fantastiska vi är.

MISTY BERÄTTAR ATT hon blev fri från bulimi när hon började tycka om sig själv.

- Men det krävs fortfarande att jag praktiserar och påminner mig själv om vem jag är

varje dag. De kulturella prägningarna är så starka, jag sitter en stund i meditation dagligen för att komma ihåg vad som är viktigt och vilka förutsättningarna för mig och mitt liv är, som till exempel att jag inte vet hur länge jag kommer att ha den här kroppen. Varje morgon ställer jag samma fråga till mig själv: vad kan jag göra för att göra mig själv glad idag? 😊

SÅ HÄR GÅR DET TILL!

Det finns inget rätt eller fel sätt att dansa i Groove. Men det finns en struktur. Ett Groovepass kan vara mjukt och lugnt och det kan vara intensiv träning. En ledare har valt ut musiken till passet och visar enkla grundsteg. Du är fri att göra rörelserna precis hur du vill. På dansgolvet är det ingen som pratar och förstås inga telefoner.

Under klassen uppmanas deltagarna att sjunga med i musiken.

En Grooveklass börjar alltid stillsamt med andning och närvaro och en mjuk uppvärmning av kroppen. Sedan beror det på hur ledaren har satt ihop klassen, vilken musik som valts och vilken typ av grundsteg. I början av varje låt visar ledaren rörelsen och rytmen och inspirerar till olika sätt att röra sig.

För att bli en Groovefacilitator krävs en tvådagarsutbildning plus att den blivande ledaren praktiserar genom att hålla fem klasser inom tre månader. Idag finns Groove i Stockholm och Örebro och på många andra platser i världen.

GROOVE FILOSOFI

Dans är en del av att vara människa. Våra kroppar är utformade för rörelse och vi är här för att uttrycka oss. Sanningen är att vi är alla otroligt bra dansare när vi inte försöker härma någon annans dans. Här följer några enkla Groovesanningar som kan befria både kropp och själ:

1. Ingen bryr sig om hur du ser ut – och om de gör det är det deras problem.
2. Din väg är rätt väg för dig.
3. Ingen kan göra det åt dig – din hälsa och hur du känner är ditt ansvar.
4. Du ska se annorlunda ut – om du verkligen dansar som du själv vill ser du annorlunda ut!

THE GROOVE Dancefloor är en säker plats där du får omsätta dessa mycket enkla sanningar i praktiken. Innerst inne drömmar vi alla om att röra vår kropp tryggt och kreativt till musik. Du kan ... när du gör det på ditt sätt.

Plus mer

www.theworldgroovemovement.com
www.mistytripoli.com
Utbildning till Groovefacilitator:
www.theworldgroovemovement.com/facilitator-training-registration
Vill du prova en Grooveklass?
www.facebook.com/groovesverige



"Ett partygolv där jag kunde dansa som mig själv tillsammans med andra"

SOFIA RICKBERG, hennes man och två barn är entusiastiska Grooveutövare.

- Jag har alltid gillat att dansa på klubbar och ofta känt mig som en drottning på dansgolvet. Men när jag gick och dansade i en träningsklass kände jag mig alltid klumpig, som att jag inte gjorde någonting rätt. Jag kunde inte riktigt få ihop det.

En yogakompis tipsade Sofia om Groove och hon tog med sig sin man och sin dotter som då bara var några år gammal och alla tre hade så kul.

- Det passade mig precis. Ett partygolv där jag kunde dansa som mig själv tillsammans med andra. Nu när man har barn och jobbar mycket är det inte alltid så lätt att hitta bra ställen att dansa på. Man är inte ute på klubbar lika ofta längre.

Sofia tycker det är skönt att Groove inte involverar alkohol och att det inte är på natten.

- Men partykänslan, glädjen och det lustfyllda i att dansa är densamma. Man dansar loss ett tag sedan går man hem. Det är enkelt och roligt.

Sofia tycker om att Groove är ledarstyrt. Det ger en upplevelse av att man gör något tillsammans, tycker hon.

- Groove har gett mig bättre kroppslig självkänsla, nya vänner och inte minst en roligare tillvaro, berättar Sofia.

Med det menar hon att hon nu vågar bryta mot normer, gå lite utanför gränserna för vad man brukar göra.

Sofia tycker om att lpdgroova till jobbet. Hon har musiken i örat och dansar när hon går.

- För mig är det lustfyllt att groova i vardagsmiljö, så det gör jag ofta!

- Jag struntar i vad andra tycker. Om jag vill dansa när jag går till jobbet gör jag det. Är det någon som har åsikter om det är det deras problem.

Groove Retreats

Dance, Connect, Restore

Lake Tisza, Hungary - August 24-27

Ibiza, Spain - September 23-30

San Juan del Sur, Nicaragua - November 30-December 9



GROOVE SWEDEN
THE WORLD GROOVE MOVEMENT

www.GrooveRetreats.com