

Dansmeditation

en väg till sann extas



Dansmeditation är en invitation till att lyssna till kroppen och få en direkt upplevelse av den lekande, extatiska energin som dansar oss in i kroppen och in i livet här och nu. I dansen får vi släppa loss rörelseglädjen. Att vara totalt närvarande i leken är att vara i meditation. Det säger författarna Eva-Lotta Sandberg och Per Winjestam i sin nya bok "Dansmeditation – hjärtvägen och meditationsvägen i förening" som inspirerar till rörelsefrihet och att komma i kontakt med sina egna, inre processer. Ett gediget verk som tar ett vitt grepp om ett samtidsfenomen, den fria dansen och meditationen som blivit en del av många vardag.

Text Monica Katarina Frisk Bild Christin Lola, Evgeny Atamanenko (shutterstock.com) Foto Johanna St Michaels, Ines Sebalj



Dansläraren och författaren *Eva-Lotta Sandberg*s andliga sökande började med meditation. I slutet av 1990-talet sökte hon sig till olika meditationscenter och provade sig fram, bland annat hos tibetanska buddhistföreningen, kyrkan och ett lokalt Osho-center.

När Eva-Lotta hittade en väg som kombinerade terapi, fri dans, mantrasång och meditation var det som att allt föll på plats. Hon reste till Indien och insåg att den andliga vägen var hennes väg i livet.

- Dansmeditation har förändrat mitt liv i grunden. Det har vitaliserat mitt liv. Allt det här var nytt för mig då. Det var omvälvande, men jag förstod att mitt liv hade tagit en ny riktning.

Så småningom hittade Eva-Lotta den frigörande dansen som slog an en sträng i henne. Då förstod hon inte att hon några år senare skulle arbeta med detta, utan det var något som växte fram.

- Jag gick olika kurser i frigörande dans, framför allt metoden Livsdansen och sedermera Lifedancing. Efter dansen fortsatte jag att meditera hemma på kvällen. Det var något nytt och befriande som jag berörde mig på ett särskilt sätt, även om jag inte riktigt förstod vidden av det.

Att vara en del av en gemenskap, att få dela erfarenheter tillsammans med andra likasinnade, har betydelse för den andliga utvecklingen, anser Eva-Lotta.

- Det var viktigt för mig och jag vet att det varit viktigt för många andra som gått samma väg. Samhörighet och gemenskap spelar roll.

PER WINJESTAM HAR mediterat i stort sett hela sitt vuxna liv och dansen har alltid funnits med. Per kom ganska tidigt i kontakt med dansmeditation, genom sitt andliga sökande.

- Mitt första möte med den fria dansen och dansmeditationen var när jag gick en utbildning i fysisk teater enligt *Jerzy Grotowski* i slutet av 1980-talet. Det var en avantgardistisk, experimentell teater där vi provade allt.

Per Winjestam har haft förmånen att få undervisning av flera fantastiska meditationslärare inom olika traditioner genom åren.

- Det har banat väg för att kunna gå djupt i meditation. För mig finns det inga resor i det yttre som ens kommer i närheten av resan i det inre. I början hade jag mer fokus på hjärtvägen, det vill säga dansen, poesin och mantrasång, men har senare fokuserat mer på meditationsvägen, buddhistisk,

stillasittande tyst meditation.

Terapin och drömanalysen är också viktiga delar av den här andliga vägen för Per. Att bearbeta saker i det omedvetna är en förutsättning för att kunna gå djupare in i andliga processer.

- Jag arbetar själv som samtalsterapeut med ett psykodynamiskt perspektiv och kan inte nog understryka hur viktigt det är att bearbeta händelser i det omedvetna. Det handlar om att bli medveten om sina omedvetna beteendemönster och osunda trosföreställningar, så att de kommer upp till ytan. Det gör att vi inte längre "körs" av det omedvetna som en autopilot, utan istället gör fler medvetna val. Det förhöjer livskänslan.

För Per är det också viktigt att skilja på andlighet och religion.

- Det vi ägnar oss åt är praktiskt tillämpad andlighet, det vill säga den egna erfarenheten sätts i första rummet, inte blind tro på dogmer och trossystem. Varje människa har sin unika väg till en djupare förståelse och insikt av verkligheten.

EVA-LOTTA SANDBERG fördjupade så småningom sitt arbete med dansen och gick en ledarutbildning i fri dans. Både hon och Per gick också en meditationsutbildning tillsammans. De har båda studerat med lärare som kombinerar västerländsk psykologi och österländsk filosofi samt shamanism under lång tid. När de grundade Dansmeditation 2012 var det en sammansmältning av alla de undervisningar de själva tagit del av, men också kreativt skapande med att vidareutveckla metoden.

- Kombinationen av hjärtvägen och meditationsvägen är en kraftfull, effektiv och rolig teknik som snabbt tar en in i ett tillstånd av meditation, säger Eva-Lotta.

Eva-Lotta dansar för att känna sig levande, för att känna lusten och livskraften vibrera i varenda cell kroppen. Livet är nu. Inte sedan, betonar hon.

- Det är ett sätt att bli mer närvarande i nuet. Jag glömmar tid och rum för en stund och går helt in i dansen och meditationen här och nu. Det gör mig mer centrerad och grundad i tillvaron. Dessutom är det bra för hälsan.

Viktiga delar av metoden är medveten närvaro, medveten andning och den spontana, fria rörelsen, förklarar Eva-Lotta. När vi andas bättre syresätts blodet som gör att blodflödet i hjärnan ökar. Det ger en ►

EVA-LOTTA SANDBERG

ÅLDER 49 år.

FAMILJ Sambon
Per och katten
Maestro.

BOR Göteborg.
YRKE Konstnärlig ledare och lärare i Dansmeditation samt författare.

HEMLIG TALANG

Sjunga jazz.

AKTUELL MED Boken
"Dansmeditation".



PER WINJESTAM

ÅLDER 53 år.

FAMILJ Sambon
Eva och katten
Maestro.

BOR Göteborg.
YRKE Socionom, samtals-
terapeut och
meditationslärare.

HEMLIG TALANG

Fågelskådning.

AKTUELL MED Boken
"Dansmeditation".



DET HÄR ÄR DANSMEDITATION

Dansmeditation är hjärtvägen och meditationsvägen i förening, meditation i rörelse och stillhet. Det är hängiven dans, kan vara extatisk dans, tillsammans med stillasittande, tyst meditation där andningen observeras. Metoden har utvecklats av Eva-Lotta och Per. Dansmeditation är också meditativ dans mer generellt. Det är både en uråldrig andlig tradition och en modern dansteknik.

Det finns flera förgrundsgestalter till utvecklingen av dansmeditation mer generellt i västvärlden, och i boken lyfter författarna fram banbrytande pionjärer och mystiker som Gurdjieff, Osho, Isadora Duncan, Anna Halprin, Gabrielle Roth med flera. Dansmeditation är en vidareutveckling av en tradition, eller snarare flera traditioner, en kombination av frigörande dans och stillasittande tyst meditation som utförs i ett sammanhängande flöde.

En fin kombination är Dansmeditation, Life-dancing och vipassana. Den består av en danscykel med de fyra elementen jord, eld, vatten och luft, följt av energiarbete genom chakrasystemet som sedan övergår till vipassana, en buddhistisk, stillasittande tyst meditation. Den innehåller också gående meditation, så kallad vipassanagång.

En annan metod som praktiseras inom Dansmeditation är Chakra Flow där man utgår från chakrasystemet och med vibrationer i musiken som återger de olika chakras specifika klang. Även här är grundtemat att börja meditationen i rörelse och sedan övergå till meditation i stillhet. Det är en andlig praktik för helande och transformation. Det handlar om mer än bara hälsa och motion.

lång rad fysiska och psykiska positiva effekter.

- Det gör också att jag blir mer medveten om min kropp. Det är viktigt eftersom vi lever i en kultur med mycket fokus i huvudet. Här återerövrar vi kontakten med kroppen och det som inte kan uttryckas i ord, det ordlösa, som är lika viktigt som orden.

MÄNNISKOR KOMMUNICERAR ju inte bara med ord utan också direkt med kroppen och kroppsspråket. Den här erfarenheten tar vi sedan med oss ut i livet.

- För mig har det genom åren varit ett fantastiskt redskap i vardagen, säger Eva-Lotta. Det händer ofta att jag får svar i dansen eller meditationen hur jag ska lösa olika problem. Ofta får jag idéer i dansen. Det sätter igång kreativiteten och det konstnärliga skapandet. Jag har alltid papper och penna framme och skriver ner det jag kommer på.

För både Eva-Lotta och Per är det viktigt att bejaka sin spontanitet, livslust, glädje och kreativitet. I dansen får vi släppa loss rörelseglädjen. Utvecklingen sker i leken. Att vara total i leken är att vara i meditation. Det frigör tillbakahållen energi, som känslomässiga spänningar, blockeringar eller smärt punkter som sitter i kroppen.

- När vi rör oss spontant frigörs denna energi, säger Per. Den här energin, centre ringen och grundningen från dansen, tar vi sedan med oss till den tysta meditationen, vipassana, eftersom detta ger en extra skjuts i meditationen. Det handlar om att bygga upp ett gemensamt energifält tillsammans.

Metoden praktiseras bäst i grupp. Den fria rörelsen innan gör dels att det är lättare att sitta i stilla meditation, dels fördjupar den meditationen och gör att vi snabbare blir mer närvarande i nuet, förklarar han.

- Vi är alltid noga med att understryka att detta inte är terapi utan att man behöver kunna hålla sig själv. Det innebär att du kan ta hand om dig själv och hållbara de känslor som stiger upp i dig. Dansmeditation är ett underbart sätt att röra på kroppen i samklang med kroppens egen rytm och intelligens.

INOM DANSMEDITATIONENS praktik är det fokus på medveten andning. Eva-Lotta Sandberg vet av egen erfarenhet att andningen får oss i kontakt med kroppens egen intelligens.

- Vi riktar uppmärksamheten till andningen i övningen centrering och andas igenom hela kroppen i övningen grundning. Då är vår föreställningsförmåga viktig. Det vitaliserar kroppens alla delar. Vi tillämpar medveten

andning även i dansen och i den stillasittande, tysta meditationen.

Andningen är livsavgörande, förklarar hon. Utan luft dör vi inom ett par minuter. När vi andas in frisk luft syresätts blodet ordentligt. Det gör att vår förmåga till positiva tankar ökar omedelbart. Det förbättrar vårt minne och gör att vi blir mer kreativa. Andningen har också en utrensande funktion. Kroppen gör sig av med cirka 70 procent av avfallsprodukter via andningen. Det är bara en mindre del av kroppens avfall som försvinner via svett, avföring och urin.

- Andningen är både automatisk och viljestyrd. Det som sannolikt påverkar andningen mest är våra känslor. Genom att hålla andan kan vi tillfälligt hålla tillbaka "jobbiga" känslor som smärta, sorg, rädsla, vrede, avund, oro, ångest etc. Då sätter sig de känslor vi inte kan acceptera i kroppen och kan riskera sämre hälsa och på sikt utveckla sjukdomar.

När vi kan andas igenom våra känslor fullt ut kan vi acceptera våra känslor. Det gör att kroppens "avfall" kan transporteras ut ur kroppen via andningen. Här kan motion och rörelse spela roll.

- Medveten närvaro där du riktar uppmärksamheten till andningen lugnar ner andningen och förbättrar din andning.

KAN DANSMEDITATION befrämja hälsa om man är sjuk eller har funktionshinder?

- Den fria, spontana rörelsen kan bidra till att lösa upp spänningar och blockeringar eller lindra fysisk smärta, säger Per Winjestam.

Forskning visar att fri dans och rörelse motverkar psykisk ohälsa. En viktig del är rörelseglädje och friheten att få röra sig som man vill och släppa på kontrollen. Det bidrar till mindre stress, djupare avslappning och därmed bättre sömn.

- Dansmeditation innebär att du dansar på dina egna villkor. Ett funktionshinder behöver inte vara ett problem. Du får lov att vara som du är. Det handlar om att träna på att acceptera sig själv som man är och röra sig på det sätt en kan, säger Per. Inom vår meditations-tradition tillämpas inte strikt disciplin.

- Om du behöver röra dig under den tysta meditationen gör du det med full medveten närvaro. Tanken är att du varken stör andra eller stör dig själv. Du inkluderar rörelsen (som sker i slowmotion) som en del av meditationen. Vi kallar det medvetenhets-träning. Det handlar ytterst om energi. När vi mediterar tillsammans bygger vi upp ett gemensamt energifält, avslutar han. ☺

"Låta kroppen dansas av musiken!"



Att dansa fritt gör att man kan uttrycka sig på kreativa sätt och upptäcka nya sidor av en själv. Att sitta i stilla meditation ger en chans att neutralt studera sitt inre liv. Det säger Melinda Szép om vad Dansmeditation ger henne. Dansen och meditation lär Melinda att kommunicera med kroppen och att vara i kontakt med sin andning är lika värdefullt för en människa som mat och vatten.

MELINDA SZÉP tyckte redan som barn om att dansa. Melinda är 31 år, bor i Göteborg med sin partner. Hon jobbar som tågvärd. För länge sen förstod Melinda att det finns mer i dansen än bara nöje.

– Vi kan "låta våra kroppar dansas av musiken", mer än att vi konventionellt bara "dansar till musiken".

Så småningom insåg hon att andra också hade upplevt dans på samma sätt.

– Som när jag första gången såg modern balett, eller sufismens meditativa snurrande, eller ett improviserat scenframträdande upptäckte jag något bortom det synliga.

När Melinda Szép senare kom i kontakt med Dansmeditationen kände hon att hon verkligen kunde slappna av. Hon dansar för att det lugnar och läker både fysiskt och psykiskt.

– Dansen får mig enkelt att kommunicera

med mitt sjätte sinne. Det är ett bra sätt för mig att komma in i tillståndet då jag bara är och att den öppnar min kreativitet. Det är energigivande, avslappnande och uppiggande på samma gång.

Dansen och meditation lär Melinda att kommunicera med kroppen, antingen via stillhet eller via rörelse. Andningen hänger också intimt ihop med både kroppen, tankarna och känslorna, säger hon.

– Att vara i kontakt med sin andning är en värdefull resurs oavsett aktivitet. Jag vill gå så långt som att säga att kontakt med sin andning är lika värdefullt för en människa som mat och vatten.

Att dansa fritt gör att man kan uttrycka sig på kreativa sätt och upptäcka nya sidor av sig själv. Att sitta i stilla meditation ger en chans att neutralt studera sitt inre liv.

– Att kombinera dessa ger oss en harmonisk balans av intryck och uttryck. En balans nödvändig för att kunna uppleva meningsfullhet.

RÖTTERNA I FÖTTERNA

"På utandningen känner du hur din uppmärksamhet faller ner i fötterna. Du står nu framåtböjd och lägger dina händer på dina fötter (om du når ända ner). Det kan strama lite på baksidan av låren. Du känner återigen att du har rötter i fötterna och kontakt med jorden.

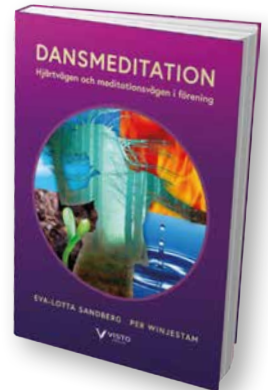
Känn hur dina fötter är sammankopplade med jorden, hur hela din kropp och Moder jord är förbundna genom dina fötter. Föreställ dig att dina fotsulor öppnar sig och hur hela din kroppsvikt faller ner i dina öppna fötter. Känn hur dina rötter i fötterna slår rot djupt nere i den bördiga myllan, djupt ner i Moder jord.

Du andas genom dina rötter och känner hur jordens livsenergi strömmar upp i dig samtidigt som du sakta, sakta, sakta förkottar, rullar upp i stående position igen."

Utdrag från en av grundningsövningarna ur boken "Dansmeditation".

Vinn!

Free lottar ut 3 exemplar av boken "Dansmeditation". Gå in på free.se och klicka på "Free utlottning". Skriv gärna några rader om varför du är nyfiken på boken.



Plus mer

"Dansmeditation – hjärtvägen och meditationsvägen i förening", Eva-Lotta Sandberg, Per Winjestam (Visto förlag, 2019).

www.dansmeditation.se



"Fötterna på jorden och huvudet i himlen"

Dansmeditationen skingrar tankarna och hjälper mig att bli mer närvarande i nuet, säger Ragnar Lind. Han har utövat dansmeditation i flera år nu. Att vända sig inåt, att komma i stillhet efter dans ökar ens kroppskänedom, både inre och yttre, och ger dessutom bra motion.

RAGNAR LIND, 70 år, bor i Göteborg och är pensionerad. För Ragnar är meditation viktig, att då och då ta sig tid för retreat. Men att dansa med andra i grupp är också ett viktigt sammanhang för att känna gemenskap.

– Att vända sig inåt, att komma i stillhet. Dans ger kroppskänedom, inre och yttre, samt motion. Det är också en förberedelse för meditation.

Ragnar Linds väg till dansmeditationen började med folkmusik och dans på 1980-talet.

– Senare kom jag i kontakt med gruppterapi och meditation. Bland andra började jag med rörelsemeditationer inspirerade av indiska mystikern Osho, där dansen är en naturlig del. Här upptäckte jag också vipassana-meditationen.

Vad har dans och meditationen betytt för dig?

– Att "gå inåt" med "fötterna på jorden och huvudet i himlen". Det är också ett viktigt sammanhang för gemenskap. Dansmeditation är en fortsättning på det.

Frigörande andning och vipassana öppnade Ragnar's ögon för andningens betydelse.

– Fokus på andningen i dansmeditationen skingrar tankarna och hjälper mig att bli mer närvarande i nuet.

Dansmeditation kan vara en väg till självkänedom och sinnesfrid, säger han.

– Dans och meditation skingrar oro i tankarna och i kroppen. Då känner jag mer harmoni och närvaro i nuet.