



FRIGJORD. Friskispressens chefredaktör går in i sig själv.

Med sjalen i högsta hugg

Flödande, fria rörelser genom rummet. Friskispressens chefredaktör har testat frigörande dans. **Text: Mattias Wising Bonde Foto: Mikael Gustavsen**

Vad modigt! Det säger flera som får höra att jag ska prova frigörande dans. Och jag får tillstå att det först känns lite pirrigt. Men snart påminns jag om hur klokt och roligt det är att testa något utanför ens ordinarie referensramar.

Ingrid Thorngren vid Lotus Utveckling leder dansen. Hon uppmuntrar deltagarna att hela tiden känna efter hur den egna kroppen vill röra sig till musiken.

Samtidigt finns det en tydlig struktur med tre delar. Den första, kallad kroppsdel, värmer upp oss kroppsdel för kroppsdel. I den andra delen dansar vi utifrån sju olika rytmer. I den tredje slappnar vi av.

Det är spännande att leta efter sitt eget sätt att uttrycka de sju rytmerna. Först skakar vi olika kroppsdelar för att lösa upp spänningar. Därefter flödar vi i böljande rörelser. Sedan letar vi efter ett tydligt uttryck med kraftfulla steg och gester.

Kaos är nästa rytm och det känns

befriande att få ragla omkring. Allt eftersom går jag mer och mer in i mig själv och struntar i de andra dansarna. Samtidigt är deras närvaro en förutsättning för att också jag ska ta ut svängarna. En tilltalande blandning av individualism och kollektivism.

Vi fortsätter med rytmerna stillhet och lätthet. Plötsligt märker jag hur jag greppar tag i en av de färgglada sjalarna som

ligger i ett hörn, svingar runt den och liksom böljar genom rummet.

Som kulmen dansar vi helt fritt och efteråt följer avslappningen.

Där och då är jag så upprymd att jag tar till mig Ingrid's budskap att den röda energin från jorden strömmar in genom fotsulorna medan den andliga vita energin letar sig in genom huvudet och de två möts i en rosa kärleksenergi. ■

PROTOKOLLET

FRIGÖRANDE DANS

Styrka
Kondition
Koordination
Träningsvärk
Mersmak

JA

NEJ

●

●

●

●

●

Kommentar:

Frigörande dans är en form av mindfulness, medveten närvaro i det vi upplever just nu. Fokus ligger på att motverka stress och lösa upp spänningar i kroppen. Rörlighetsträning och viss konditionsträning kommer på köpet.

