

Jonas  
Klingberg



# Dans & Rörelse

## En väg till självutforskande och transformation

Av Elisabeth Croneborg

**B**eteendevetaren Jonas Klingberg undervisar i dansformen *De 5 Rytmerna*. Inspire träffar honom en solig majdag i Vasaparken i Stockholm för att prata om hur fri dans och rörelse utifrån dina egna villkor ökar kontakten med dig själv och väcker själen till liv.

Jonas är utbildad *5 Rytmlärare* av Gabrielle Roth på Moving Center School i USA. Han är även utbildad hälsovetare med friskvårdspedagogisk inriktning, massageterapeut samt har studerat dansterapi vid Danshögskolan i Stockholm. Han håller workshops och retreatar i och utanför Sverige med fokus på kropp, rörelse och hälsa, är en av initiativtagarna till *Stockholm Yoga & Dance Festival* och till hösten startar han utbildningen *Body Movement Coach*. Jonas berättar för mig om tanken bakom all sin verksamhet:

*“Den röda tråden i allt jag gör är kroppen. Kroppen är verktyget, redskapet, instrumentet, templet – ja, vilken liknelse vi än väljer så är det i kroppen som vi upplever oss själva, livet och vår omgivning. Och vi gör det genom våra sinnen.”*

Jag frågar Jonas vad det är som gör just dans och rörelse till ett bra sätt att möta sig själv.

*“Det är fysiskt och kroppsligt och gör att vår närvaro hamnar i oss själva. Större delen av vår tid riktar vi vår uppmärksamhet utåt. I den fria dansen och rörelsen får vi möjlighet att genom kropp och andning spontant lyssna och känna inåt och även att uttrycka det vi behöver. På så sätt kommer vi i kontakt med vår livskraft och våra behov. Insidan blir på ett tillåtande och kreativt sätt synligt för oss själva.”*

Vi diskuterar hur dans hjälper oss att släppa intellektet och komma i kontakt med förmågor inom oss som är outnyttjade.

*“Den fria dansen och rörelsen hjälper oss att öva upp intuition, kreativitet och spontanitet. Ingredienser som*

# “Den fria dansen och rörelsen hjälper oss att öva upp intuition, kreativitet och spontanitet”

*skapar en vältränad självkänsla och bygger en trygg grund i oss själva, kvaliteter som gör att vi kan möta livet – vår vardag och omgivning – mer avslappnat och med större närvaro.”*

När Jonas var i 20-årsåldern åkte han till Sturegården i Värmland för att delta i en kurs med Ambres. Under kursen gjorde de rörelseövningar till musik med förbundna ögon.

*“Det var som om tid och rum försvann och jag kom i kontakt med min kreativa kraft och potential. Det var min första starka dansupplevelse.”*

Kort därefter kom Jonas över Gabrielle Roths bok ‘Rörelsens helande kraft – vägen till extas’ och visste med en gång att han hittat rätt.

*“Jag kände genast ett stort wow, det här resonerar i mig. Innan dess hade jag bara gått en buggekurs i skolan, provat gammeldans och tagit några steppklasser.”*

Jonas är alltså inte en skolad professionell dansare. Tvärtom är det den fria, spontana rörelsen i dansen som Jonas är ute efter – det egna, autentiska uttrycket. Han betonar att alla kan dansa. Att det inte handlar om att göra rätt eller fel på dansgolvet utan att bara låta kroppen göra vad den vill och behöver. Att låta den uttrycka det den vill berätta. Att lyssna och följa de rörelser som kommer.

*“När vi ger oss själva tillåtelse att följa vår egen rörelse blir vi helt naturligt kraftfulla och unika individer. När vi i dansen får möjlighet att förkroppsliga, dvs. fysiskt artikulera, och uttrycka våra behov och känslor kommer vi närmare vår egen essens, ärlighet och autenticitet.”*

*“De 5 Rytterna är en extatisk dans- och rörelsemeditation, skapad av Gabrielle Roth, som på 70-talet var verksam på Esalen Institute, en av de*



*“När vi ger oss själva tillåtelse att följa vår egen rörelse blir vi helt naturligt kraftfulla och unika individer”*

*första alternativa kursgårdarna i USA utanför San Francisco i Kalifornien. Hon har sedan dess jobbat med dans och helande i över 40 år, arbetat med teater och föreställningar, är författare till flera böcker samt har gett ut flera album.”*

De 5 Rytterna står för olika rörelsekaraktärer som kallas flöde, stackato, kaos, lyrik och stillhet. Tillsammans skapar rytterna en upplevelsebaserad karta – en cykel eller ett kretslopp – av hur energi naturligt rör sig i allt levande. Varje rytm karaktäriseras av olika rörelsekaraktärer. Flöde – mjukhet, stackato – tydlighet, kaos – intensitet, lyrik – lätthet, stillhet – finstämdhet.

## 1 Flöde:

Rörelsekaraktären karaktäriseras av mjuka runda rörelser, som varken har en början eller ett slut. Musiken är oftast lugn, långsam och utan takt. Det handlar om att lyssna in sin kropp och att slappna av fysiskt så att energin kan flöda fritt i kroppen. Då kan kroppsmäthet och närvaro infinna sig.

## 2 Stackato:

Rörelsekaraktären i stackato karaktäriseras av att varje rörelse har en början och ett slut, musiken får en tydlig takt och ett beat. Här ges det möjlighet att med kroppen och andningen uttrycka och gestalta. Att ge fysisk form till din känsloupplevelse och ditt behov i stunden, dvs. rikta din livskraft utåt, ge den tillåtelse att visa sig och ta plats.



## 3 Kaos:

Här möts och blandas de två tidigare rörelsekaraktärerna i en hängiven extatisk dans. Musiken blir snabbare och intensivare. Här ges möjlighet att totalt ge sig hän till den otämjda dansen i syfte att smälta och frigöra eventuell fysisk och mental kontroll som håller hos tillbaka.

## 4 Lyrik:

Rörelsekaraktären är här lätt, enkel och luftig. Musikens intensitet minskas och takten blir lättare och mer repetitiv. Här ges möjligheten att spontant följa sina kreativa impulser och infall på ett lekfullt sätt, att landa, varva ner och bara vara med och ta emot den kraft som uppstår när vi släppt taget om gammal energi som vi hållit fast vid.

## 5 Stillhet:

Rörelsekaraktären i rytmen stillhet betonar de subtila nyanserna i rörelsen och fokuset blir mer introvert. Musiken blir långsam, enkel och finstämd. Här ges möjlighet till att genom dansen komma i kontakt med och förkroppsliga det som är oändligt, evigt och odödligt i oss själva dvs. vår själ.





*“Att röra sig igenom alla de fem rytmerna kallas att dansa en våg (wave). Liknelsen av en våg är en symbol för energins början, stegring, pik, nedgång och tillbakagång – i kroppen, dansen och musiken. En öppen klass är ca två timmar lång och vi dansar oftast igenom en hel våg. En dansvåg kan även vara kortare, på min hemsida lägger jag ut mini-waves som är ca 25 minuter långa. I en sådan har jag en låt för varje rytm. Naturligtvis kan man även dansa igenom rytmerna utan musik.”*

I sina klasser guidar Jonas deltagarna mjukt och inkännande genom alla rytmer. Han skapar ett tillåtande ”space”/utrymme där alla vågar vara sig själva och kan uttrycka det som ska uttryckas just där och då.

*“Det kreativa dansutrymmet/’spacet’ som jag/vi skapar och erbjuder är öppet för alla oavsett ålder, kön, kondition och erfarenhet. Det är din egen villighet och ditt varande med det som är och upplevs i stunden, som är bränslet till dansen. Allt har en rörelse och kan*



*gestaltas med kroppen; motstånd, rädsla, nervositet, glädje etc. Dansen främjar accepterande av nuläget, vilket för mig är den enklaste vägen till förändring. Jag har under åren haft allt från barn till pensionärer på dansgolvet, och guidat människor på kryckor och i rullstolar. Har du kropp och hjärta finns det rytm och rörelse.”*

När jag dansar på Jonas klasser slås jag ofta av hur mycket kraft jag får efter ett tag. Jag upplever – när jag kommit över det första motståndet och gäspningarna efter en lång dag – hur jag har en oerhörd kraft och kan hålla på hur länge som helst. *“Ja precis, och ytterligare en bonus som det ger är att du får bättre kondition. Det är många av dansarna som reflekterar över att den tillåtande miljön gör att dansglädjen ökar vilket gör att de får extra energi och kraft så att de orkar mer.”*

På en 5 Rytmer-klass kan man verkligen röra sig precis hur man vill. De finns inga restriktioner och ingen tittar konstigt på dig om du släpper loss. *“Att använda den fria dansen och rörelsen ger dig möjlighet att upptäcka och uttrycka olika delar av dig själv. Du ges utrymme att använda hela ditt register som människa, från det lilla sårbara till det stora kraftfulla. Den öppna stämningen har också en social inverkan där fler och fler hittar till de 5 Rytmerna. ‘Triben’ (stammen/gruppen) har under åren växt och även fler män hittar hit. Många träffar nya, nära vänner eftersom man delar med sig och ser varandra regelbundet genom upp- och nedgångar på dansgolvet. ‘Triben’ sträcker sig även utanför Sveriges gränser. Dansgolvet blir en del av livet. Du kan komma till dansgolvet precis som du är och där du är.”*

Efter att ha läst Gabrielles Roths bok började Jonas ta kurser i frigörande dans. På den tiden fanns det inga utbildade lärare i *De 5 Rytmerna* i Sverige så han köpte ett av Gabrielles album och började dansa hemma på egen hand. 1994 startade han ett eget alternativt center i Örebro där också yoga och massage fick ta plats (Jonas är utbildad i flera olika massagetekniker).

*“1999 gick jag min första dansworkshop med en utbildad 5 Rytm-lärare som också var man – Yacov Dharling Khan. Det var fantastiskt att träffa och se en annan man brinna för dansen, eftersom de som jag mött tidigare i dansen enbart varit kvinnor. Efter det la jag all min lediga tid på att dansa De 5 Rytmerna för olika lärare i olika länder för att själv kunna söka utbildningen.”*

Det krävs flera hundra timmar med olika lärare och specifika workshops för kunna ansöka till utbildningen och den hålls i USA och av Gabrielle Roth själv. Jonas har gått två ledarträningar med Gabrielle, både *Waves* och *Heartbeats*, och har undervisat sedan 2004. I Sverige finns det sju utbildade lärare inklusive Jonas, men Jonas är den enda mannen. Jonas har även under drygt tio år utbildat massageterapeuter runt om i Sverige i olika massagetekniker.

*“Jag har alltid haft en stor passion för utbildning. Både att själv gå utbildningar och att utbilda andra. Jag gillar verkligen att hitta pedagogiska tillvägagångssätt och förmedla det jag brinner för, att inspirera och ge det vidare till andra. För mig ligger dansen och massagen nära varandra. Båda handlar om kroppen, om att på olika sätt bli medveten och få hjälp med att slappna av i sina fysiska, känslomässiga och mentala spänningar. På så sätt frigörs kraft som förvandlar kroppens egen visdom till läkning och balans.”*

Jonas betonar vikten av att dansa regelbundet. Att det är viktigt att “do your own practice”.

*“Som i de flesta metoder är kontinuiteten, regelbundenheten eller dedikationen, en viktig faktor även i dans. Det är där fördjupningen sker och de små nyanserna av acceptans och förändring kan uppfattas. Våra muskler, vårt sinne och vår självkänsla är färskvaror och behöver återkommande lyssnas in med en icke-dömande och öppen närvaro och medvetenhet.*



*“Där och då läggs en grund av uppmärksamhet, som vi bär med oss ut i vardagen, till varandra och i våra val – alltså allt det som skapar vårt liv och den värld vi lever i.”*

Jag frågar hur Jonas ser på yoga och meditation och om han ser någon motsättning mellan det och fri dans och rörelse.

*“Nej, det gör jag inte. Tvärtom är det metoder som kompletterar varandra, som öppnar upp olika kanaler och ingångar till självkänedom. Jag yogar och mediterar vid sidan av dansen och för mig handlar det bara om olika verktyg för självutforskande. Jag ser livet som oförutsägbart och icke-koreograferat. Dans och rörelse är spontant, kreativt, fritt och det är därför den fria, improviserade dansen känns så “verklig”, den påminner om vår vardag. Den har lärt mig lita på mina kreativa intuitiva, instinktiva och spontana impulser och uttryck. Det hjälper mig att göra val och ta beslut som tar mig i den riktning jag önskar. Jag tror att kvalitéer som kreativitet och intuition är viktiga i en – både inre och yttre – värld som är i ständig förändring. Kontakten med dessa förmågor är viktigt för att bygga självkänsla, skapa trygghet och uppnå en upplevelse av meningsfullhet. Har vi det kan vi möta både livet och andra människor mer avslappnat och med större närvaro och nyfikenhet, istället för med rädsla och oro.”*

Eftermiddagssolen börjar försvinna från vår plats i Vasaparken och Jonas avslutar med orden:

*“I den fria dansen och rörelsen får jag en känsla av att jag kan överlämna mig till något större. Jag ser igenom illusionen om mitt ego och upplever att bortom, eller inom, det finns en känsla av en gemensam och sammankopplande kraft och essens. Dansen skalar av det som separerar, in- och utsida förenas i ett stort nu och här och en upplevelse av att vi alla kommer från samma källa in finner sig.”*

Läs mer om Jonas Klingberg och om De 5 Rytterna på:  
[www.bodymoves.se](http://www.bodymoves.se) / [www.gabrielleroth.com](http://www.gabrielleroth.com) / [www.bmcoach.com](http://www.bmcoach.com)  
[www.yodafestival.se](http://www.yodafestival.se)

Till hösten startar Jonas en deltidstudie och går man den blir man diplomerad Body Movement Coach. Utbildningens syfte är att förmedla kunskap i och förståelse för sambandet kropp, andning, dans, rörelse och självkänedom, samt att utveckla ledarskapskvalitéer för coaching i rörelseprocesser.

Fotografer:  
Jonas Klingberg: av Mikael Schulz  
Alla andra: Annki Wahrberg