

BLI STARK INIFRÅN OCH UT:

Dansa loss

och nå ditt livs form!

Vill du svettas, skratta, bli smidig, stark, få bättre flås, njuta av din kropp – att dansa ger dig allt det, och lite till! Hitta din favoritdans och låt sköna moves och härlig musik ta dig mot toppformen.

TEXT ERIKA KITS GÖLEVIK FOTO KRISTIAN POHL OCH MIKAEL SCHULZ

Varför springa sig i form när man kan dansa? Få träningsformer är så allsidiga som dans – du blir smidig, tränar koordinationen och konditionen och får en funktionellt stark kropp – speciellt om du satsar på krävande dansformer som exempelvis afro, poledance och lindyhop, som tränar både spänst och stabilitet.

Och det finns fler anledningar att skaka rumpan mot toppformen – det är roligt, socialt och ett typiskt sätt att lära känna din kropp lite bättre.

– Du lever hela ditt liv i din kropp, den är din kontaktyta med världen. Allt du får inge om din sinnen bearbetas i kroppen, säger Jonas Klingberg, beteendevetare och kroppsterapeut i riktdansterapi.

Han menar att vi genom dansen gör det möjligt för det som är lagrat i vårt undermedvetna att komma upp till ytan.

– Du får helt enkelt uttrycka dina känslor utan att verbalisera dem. När du dansar fritt förkroppsligar du ditt undermedvetna.

Dansen behöver dock inte vara fri och "oregisserad" för att stärka dig.

– Det undermedvetna påverkas även när du dansar enligt en koreografi. Inte riktigt i samma utsträckning, men dans och rörelse i alla former är fantastiskt, säger Jonas Klingberg.

Han tycker att du som har en längtan efter att dansa, men inte vet vilken dans som passar dig, ska fundera på vad som är målet med din dans. Vill du ha en fysisk urladdning och riktigt bra träning, eller dansa ut i ett självutforskande syfte? Dansen kan ge olika verktyg, beroende på vilken sorts dans du väljer.

– Alla kan hitta dansglädje, det gäller bara att hitta sin dans. Inget är bättre än det andra, känn efter vad du vill ha.

Jonas Klingberg jobbar mycket med fri dans som utgår från fem rörelse kvaliteter (även kallade fem rytmerna) – mjukhet, tydlighet, intensitet, lätthet och stillhet. Det handlar om dans och rörelse ur ett personligt utforskande perspektiv, att

komma i kontakt med sin kropp och att ge sig hän.

– Att släppa taget och våga dansa fritt är en träningsfråga. Du lyfter inte tyngsta vikterna på gymmet om du inte har tränat. Det är samma sak med det mentala – har du aldrig lämnat sargen kan du inte släppa precis allt på en gång. Men när du vågar får du tillgång till dina känslor, och då blir det lättare för dig att göra val i livet som tar dig dit du vill.

Så – shake it! Du har allt att vinna på att dansa. Både fysiskt och psykiskt. ■



NAMN: Jonas Klingberg.
ÅLDER: 41 år.
GÖR: Beteendevetare, kroppsterapeut och body movement-coach.
BOR: Stockholm.
MER INFO: www.bodymoves.se eller bmcoach.com.



Erika testar burlesque

Vilken dans passar dig?

Vi har testat **9 favoriter!**

TOPPHÄLSAS REDAKTION HAR TESTAT:

ERIKA, 30, TRÄNINGSREDAKTÖR: Jag älskar musik och att röra mig till den, men svåra koreografier är inte min grej. Jag vill ha rörelsefrihet och glädje.

CAMILLA, 30, LAYOUTARE: Jag är en taktlös typ som nästan aldrig dansar – men jag tycker det är jätteroligt att prova nya saker.

SANDRA, 34, REDAKTÖR: Jag har dansat mycket som ung och älskar det. Njuter lika mycket av att släppa loss på ett dansgolv som att nöta in trixiga koreografier.

Sandra i en lindyhop

Camilla skakar rumpan i afro



Erika:
"Ge mig lite häck och mjuka former"

BURLESQUE:
Njut av din inre diva

VAD: Burlesquens rötter finns i Storbritanniens music hall och den europeiska cabaretraditionen. Dansen har från början ett satiriskt innehåll, något som lever kvar genom humor, självdistans och glimten i ögat hos dansarna.

ERIKA: "Aldrig har jag så intensivt önskat mig lite mer kurvor – ge mig en häck, bröst och mjuka former som passar ihop med den här sensuella och flirtiga dansen. Jag känner mig blyg, samtidigt som jag vill våga – för det ser så kul och härligt ut att vara så där sensuell. Det här är verkligen väldigt roligt! Visst – jag känner mig som en kvinnlig fotbollsspelare i balklänning, men åh vad nyttigt det är att bejaka sin kvinnlighet på det här sättet. Efter passet pratar jag med en av tjejerna som berättar att det är väldigt olika typer av tjejer som går kursen – vissa vill uppträda, andra är där för att lära sig att tycka om sin kropp."

SH'BAM:
Känn dig som en stjärna

VAD: Sh'bam är Sats nylanserade dansklass som går under vinjetten "come as you are, leave as a star".

ERIKA: "För att jag ääääääger! Ja, det var faktiskt så jag kände mig efter mitt livs första sh'bam-pass. Och det bästa av allt är att jag tror att alla i salen kände likadant. Jag tror att alla kan – och mår bra av att – dansa, därför blir jag extra glad när det lanseras dansklasser som uppmuntrar ren och skär dansglädje. Lev dig in i musiken och bara kör! Dansa så att svetten lackar och njut av din kropp!"

FLÅSFAKTOR: ttt

SKRATTSALVOR: tttt

INRE BOOST: tttt

KOORDINATIONSNIVÅ: ttt

PASSAR DIG SOM: Inte är värsta danseset men ändå vill svänga loss som om du ägde världen.

HITTA DANSEN: Gå till ett Sats-center nära dig! Mer info: www.sats.se.

NIA:
Hitta din inre styrka

VAD: Nia grundades i USA början av 80-talet och är en fusion av dans, kampsport och yoga.

ERIKA: "Jag kliver in i salen och känner mig stel, stressad och trött. Jag börjar dansa efter lärarens guidning (so far so good) men blir sjukt stressad när det sedan ska dansas fritt. Använder mig av de rörelser vi just gjort och försöker slappna av. Och efter ett tag... börjar jag njuta. Faktiskt! Under hela passet slussas vi mellan koreografi och fri dans, vilket tillfredsställer mitt kontrollbehov men samtidigt flirtar med mitt inre behov av att släppa alla spänningar och krav och bara vara."

FLÅSFAKTOR: ttt

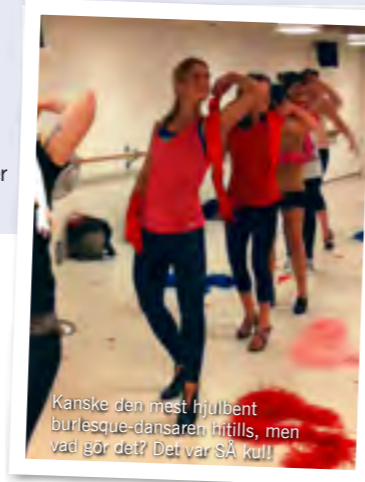
SKRATTSALVOR: tt

INRE BOOST: ttttt

KOORDINATIONSNIVÅ: tt

PASSAR DIG SOM: Är nyfiken på frigörande dans men inte törs släppa sargen helt.

HITTA DANSEN: Vi testade på Sturebadet i Stockholm, men Nia finns hos mindre föreningar på flera platser i landet. Kolla med föreningar där du bor. Mer info: www.zouldance.com och www.sturebadet.se.



Kanske den mest hjulbent burlesque-dansaren hitills, men vad gör det? Det var SÅ Kul!

Sandra:
"Lycka och skräckblandad förtjusning"

LINDY HOP:
Lek loss till glada toner

VAD: Lindyhop kallas även jitterbugg och är en swingdans från New York. Dansen föddes i Harlem på 1920- och 1930-talet, som en utveckling ur Charleston och andra då populära danser.

SANDRA: "Åh vad roligt detta var! En dans med fart och glad musik. Visst, det krävs en del nötande för att sätta stegen och få in rätt gung i knäna, men stegen var relativt lätta att lära för att vara en pardans."

Mitt lindyhop-pass bestod av ren dansglädje blandat med en lite förvirring över nya steg. Men ju mer jag lärde mig, desto roligare blev det. Extra kul att man var två, att få dela dansglädjen med någon!"

FLÅSFAKTOR: Som nybörjare ttt. Dock ttttt när du kommit in i det.

SKRATTSALVOR: tttt, om du vågar skratta åt dig själv och dina misstag.

INRE BOOST: tttt

KOORDINATIONSNIVÅ: tttt

PASSAR DIG SOM: Tycker om att dansa med någon annan och som gillar fart och fläkt.

HITTA DANSEN: Kolla med en dansklubb i din stad. Sandra fick en lektion av Anders Sihlberg på Swedish swing society. Mer info: www.swedishswing.se.



Sandra var en "naturbegåvning" tyckte Anders...

FRIGÖRANDE DANS:
Dansa fram dina känslor

VAD: Frigörande dans kan se ut på flera sätt, ofta arbetar man utifrån fem olika rytmer/rörelsekvantiteter – mjukhet, tydlighet, intensitet, lätthet och stillhet.

SANDRA: "Jag är lite sen och kommer mitt i uppvärmningen... det vill säga – alla står och dansar för sig själva precis som de vill. Jag drar ett djupt andetag, peppar mig själv mentalt. Kliver in. Tar några tafatta disco kliv och ihop-steg. Hjälp..."

Uppvärmningen övergår sedan i 90 minuters fri dans där läraren guidar med ord som: Fokusera på fötterna och gå dit de vill, finn ett flyt i rörelsen, hitta en partner. Minuterna tickar och stunder av lycka och glädje mixas med någon sorts skräckblandad förtjusning.

Det hade kanske varit lättare att släppa loss om man fått lite mer guidning, men å andra sidan handlar det ju om att våga kasta sig ut i det okända och utforska sig själv med hjälp av dansen."

FLÅSFAKTOR: Beror helt på hur just DU dansar. ttttt om du kör hjulnet.

SKRATTSALVOR: t

INRE BOOST: ttttt

KOORDINATIONSNIVÅ: t

PASSAR DIG SOM: Vill någonting mer med dans än att bara ha den som träning.

HITTA DANSEN: Frigörande dans finns i flera former och på många platser. Testa dig fram för att hitta ett ställe där du trivs. Vi testade på Body moves i Stockholm. Mer info: www.bodymoves.se.

FUEGO:
Satsa på svettiga latino-moves

VAD: Träning till latinska rytmer på Friskis och Svettis.

SANDRA: "Jodå, alla har en inre latinodansare som bara väntar på att få komma ut och visa upp lite höftskak – och det är precis vad vi får här. Passet är kul och lagt på en nivå som alla kan klara av, mer eller mindre snyggt kanske, men ändå. Vi skakar rumpa, svänger på salsahöfterna och juckar loss till reggaeton-toner. Det här är kul!"

FLÅSFAKTOR: ttt

SKRATTSALVOR: tt

INRE BOOST: tttt

KOORDINATIONSNIVÅ: ttt

PASSAR DIG SOM: Tycker om att dansa till latinska rytmer och att släppa loss lite, utan att krångla till det för mycket.

HITTA DANSEN: Finns hos många Friskis och svettis-föreningar i Sverige. Mer info: www.friskissvettis.se.



Camilla:

”Jag fick en kick och gillar kroppen”



Shake it! Camilla gav järnet på afron.

POLEDANCE:

Locka fram din inre superkvinna

VAD: Poledance har sina rötter i Asien och innebär att man utför akrobatiska rörelser på en lodrät stång. Även den gamla indiska sporten "mallakhamb" har många likheter med poledancing.

CAMILLA: "Hmm... åla sig runt en pinne, ska det vara något? tänkte jag skeptiskt före passet. Men åh så fel jag hade! Det här var en nybörjarkurs och vi gick igenom de enklaste poserna, snurr och lite juck. En nivå som alla (till och med jag) kan testa utan att göra bort sig. Och mot slutet kände jag mig rätt proffsig när jag posade kring stolpen. Ett minus – åh! Det brändes i händerna och på fötterna."

FLÅSFAKTOR: 🔥

SKRATTSALVOR: 🔥🔥🔥

INRE BOOST: 🔥🔥🔥. Från nervös med ångest till tuff och stolt. Yeah!

KOORDINATIONSNIVÅ: 🔥🔥🔥

PASSAR DIG SOM: Vill prova på en dans som är lite mer extrem. Gillar du akrobatik och styrkeutmaningar kommer du att älska detta!

HITTA DANSEN: Vi testade på studio Dancing queen i Stockholm. Mer info: www.studiodq.com. Kolla även med dansklubbar där du bor.

AFRODANS:

Skaka rumpan till trummor

VAD: Afrodans finns i flera tappningar – genuina och mer modifierade för att passa in på gymmen. Gemensamt är enkel och skön koreografi och att du dansar barfota till trumrytmer.

CAMILLA: "Ta en person som inte gillar dans och be henne veva med armarna, jucka sig framåt och slänga med huvudet – och du får... någon som ändrar inställning! Jag har aldrig känt mig så fri och avslappnad som i slutet av passet. Afro är roligt och det är inte svårt att lära sig, dessutom är atmosfären sådan att jag helt slutar bry mig om vad folk tycker om mina moves – jag bara kör. Afro gav mig en kick och fick mig att gilla kroppen."

FLÅSFAKTOR: 🔥

SKRATTSALVOR: 🔥🔥🔥

INRE BOOST: 🔥🔥🔥

KOORDINATIONSNIVÅ: 🔥

PASSAR DIG SOM: Vill släppa loss ordentligt och få en energikick.

HITTA DANSEN: Vi testade på Sats. De flesta gym har afro på schemat. Mer info: www.sats.se och www.holistictraining.se

ZUMBA:

Dansa latinskt i fitnessformat

VAD: Zumba är dans- och träningsformen som tagit hela världen med storm. Koreografen Alberto "Beto" Perez i Colombia grundade zumban under 1990-talet.

CAMILLA: "Passet blir liksom aldrig jobbigt (kanske eftersom jag inte riktigt hänger med), men jag gillar att man får jobba med hela kroppen och blir rörlig och smidig. Det känns mer som ett fitnesspass än som dans. Förutom när latinorytmerna blir tydliga – då får jag ett leende på läpparna och svänger loss ordentligt."

FLÅSFAKTOR: 🔥

SKRATTSALVOR: 🔥🔥

INRE BOOST: 🔥🔥

KOORDINATIONSNIVÅ: 🔥🔥🔥

PASSAR DIG SOM: Vill dansa lagom hårt till en enkel koreografi och latinska rytmer.

HITTA DANSEN: Vi testade på Balance i Stockholm, men zumba finns över hela landet.