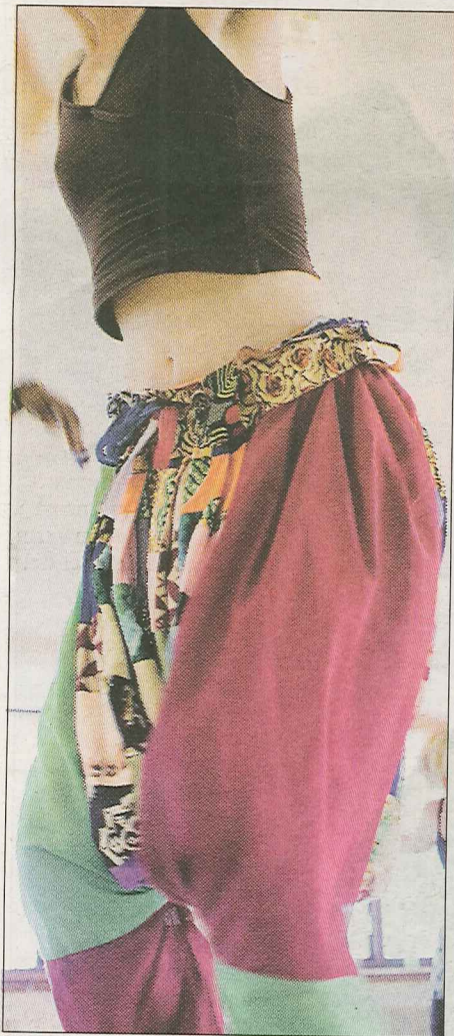


# ALLT FLER DANSAR PÅ RECEPT

Inom flera landsting, bland annat i Västra Götaland, rekommenderas afrikansk dans för patienter.



**RÖRELSEGLÄDJE.** Merritt Polk, 45 år, glömmmer all stress på jobbet när hon dansar.

**DE KAN HA STRESSRELATERADE** eller andra psykiska besvär som ger kroppsliga symptom som spänningsvärk, nackbesvär eller ont i huvudet, säger Heléne Olivegren.

Hon har mångårig erfarenhet som sjukgymnast, bland annat inom psykiatrin. I dag sprider hon rörelseglädje med sin dansinspirerade träning och anlitas av folkhälsosamordnare, hälsotek och rehabiliteringscenter inom primärvården. Framför allt i Frölunda och Angered.

– En del kommer till mig med sina recept på fysisk aktivitet och får dansa som träning. Recepten ser likadana ut som vanlig medicinsk behandling, säger Heléne Olivegren och påpekar att särskilt Frölunda specialistsjukhus håller på att satsa på just fysisk aktivitet utskrivna på recept.

– Det ligger i tiden och kommer att spridas mer inom sjukvården.

På motionspassen inspireras hon mest av

## Det lockar till lust och skratt, så man glömmmer lätt hjärnspöken

afrikansk dans och motionsformen grounding, men även av rytmer från Söderhavet, Karibien och Australien.

– Det är väldigt livsbejakande och upplyftande för själen. Det lockar till lust och skratt, så man glömmmer lätt hjärnspöken.

Hon kör lite mjukare övergångar mellan olika rörelser, till skillnad från vanlig afrikansk dans.

– Det viktiga är att de lyssnar in sin egen kropp. En del har ont i ett knä, en höft, arm eller rygg, en del är äldre kvinnor, till

och med 80-åringar kommer på mina pass. Ingen rörelse ska göra ont.

**AFRIKANSK DANS** används även som terapiform som ett sätt att jobba med självkänslan. Christina J Gabrielsson, på företaget Blå Björk i Ransäter, har arbetat med dansterapi sedan 1999.

– Att till trummors rytm trampa med nakna fötter eller ”dansa i marken”, som man på många afrikanska språk säger, ger en stark upplevelse av att jag blir tydlig, stark och självklar. Här är jag! Just nu! Livet handlar inte om någon annan gång, sen, på en annan plats, där det är bättre, utan pågår just här och nu, säger Christina J Gabrielsson.

– En del känner att de blir starkare och hanterar ångest bättre. Andra hittar fotfäste när de säger nej och kan lugna ner sig själva genom att göra fötterna tydliga mot underlaget.

Framför allt handlar det om jordande, grundande rörelser som sänker kroppens tyngdpunkt för att öka den inre tryggheten. Då kan också kroppsuppfattningen förändras. Därför används den ibland mot åtstörningar vid dålig kroppsuppfattning.

Jenny Ajland som driver danscentret Urkraft i Stockholm har själv haft anorexi och anser sig botad genom den afrikanska dansen.

– Genom att man rör höfterna och hela bälen triggar man igång punkter och frigör blockeringar i kroppen. Det är som en utrensning, säger Jenny Ajland.

Det handlar också om att rörelserna inte behöver vara precisa, man kan välja en egen stil – mer försiktiga eller yviga, sprattlande rörelser. Både dansen och kulturen är accepterande.

– Alla former av kroppar accepteras. Stora

kroppar, stora rumpor och jättemagar anses vackert. Det är skönt, ingen blir dömd.

Till hennes center kommer ibland patienter från Huddinge- och Karolinska sjukhuset, bland annat de med åtstörningar.

– Vi har även varit i kontakt med strokepatienter. För dem kan dansen öva upp motoriken, men även livsglädjen. Rytm som återkommer som ett mantra är lugnande för själen, säger hon.

**HELENA MUNTHÉR**

031-62 40 00 [sondag@gp.se](mailto:sondag@gp.se)

## Här kan du dansa afrikanskt

■ Zindingasou Dans- och trumcenter. Kurserna startar vecka 36. Gratis prova-på-tillfälle 25-26 augusti.

■ ABF. Sista anmälningsdag 7 september. Kurserna startar tidigast vecka 37. Där ges även ett tillfälle att pröva på afrofunk 25 augusti.

■ Studieförbundet. Starten är vecka 36, tidigast 3 september.

■ Folkuniversitetet. Startar tidigast 26 augusti.

■ Medborgarskolan. Startar tidigast 24 september.

■ Hagabadet har pass som ibland inspireras av afrikansk dans.

■ Musikens hus arrangerar då och då helgkurser i afrikansk dans.