



FAKTA

ID: Heléne Olivegren

Ålder: 44 år. **Bor:** Göteborg. **Yrke:** Danslärare, sjukgymnast i botten. **Har dansat ihop:** Mer än 80 000 kronor, med hjälp av insamlingar under danserna. Pengar som går till bistandsprojekt i Afrika.

Karibien, Balkan och Afrika dansas i

Frörlunda

– Kom igen! Nu gör vi Karibien osäkert!

Ledaren Heléne Olivegren tar i från tårna och skakar loss med armarna. Höfterna svänger. Det är dansträning i Västra Frölunda.

– Trummorna kallar!

I FORM

Fyrtiofyra fötter dansar till de rullande rytmerna i basketsalen som för dagen med Helénes hjälp tycks förflyttad till Västindien. Det är sandaler, gympladojor, dansskor och strumpläst. Enbart kvinnor.

Heléne Olivegren berättar att hennes intresse för världsmusik och dans började på en resa till Ghana i Afrika.

– Jag var sjukgymnast och ville ha dansklasser, där man bara kunde njuta av rytmerna och rörelserna, som en exotisk jorden-runt-resa. Det handlar inte om att memorera eller prestera.

Nu är lektionerna – eller resorna – fulltecknade. Femtio kronor kostar det att delta, bakom arrangementet står Hälsovetek, en verksamhet som samordnas av Västra Götalandsregionen och Göteborgs stad.

– Att dansa skiljer sig från gym-mentaliteten, säger Heléne.

Där handlar det om att omforma och förbränna. Här handlar det om att vara närvarande, att uppleva och att känna. Det är en varmare, naturligare atmosfär.

En av deltagarna är pensionären Berit Tong. Hon var tidigare barnsköterska på Drottning Silvias barnsjukhus.

– Man måste röra sig, annars går det inte, säger hon. Sen gör den här musiken att man blir så glad inombords. Ja, det är roligt.

Gunilla Andreasson nickar och håller med. Hon är också pensionär numera, förut arbetade hon inom hemvården.

– Det är väldigt bra för lederna. Sen mår jag jättebra psykiskt av det, det är ju viktigt det också, säger hon.

Ledaren Heléne är noga med musiken. Det kan vara maorisk haka eller klezmer från Balkan.

– Världsmusiken kommer mer inifrån och har mer äkthet än popmusik, där så mycket handlar om att visa upp sig.

Dansklasserna är också ett tillfälle att få säga ja till sin egen sensualitet, menar Heléne.

– Man får vara kvinnlig och bejaka sig själv och sin kropp på ett naturligt och lustfyllt sätt. Beröringen är viktig, man stryker och klappar på sig själv och blir medveten om sina kroppsdelar på ett positivt sätt.

Heléne svämmar över av entusiasm, och den delas av dem som tränar, den saken är klar. Leendena är stora i gymnasalen där musiken dunkar.

Är ni aldrig blyga inför varandra?

– I början kanske, men jag bryr mig inte om det nu. Man är så inne i sina rörelser, man kan



Berit Tong



Gunilla Andreasson



Ingvor Johansson

FAKTA

Dans är bra för...

... hjärtat

Blodcirkulationen förbättras.

... hjärnan

Man måste koncentrera sig på rörelserna.

... koordination och motorik

Man lär känna sin kropp.

... kroppen

Bäckenbotten, korsrygg och magmuskler förstärks av regelbunden dansträning.

... rytmkänslan

Man får en ökad känsla för takt och musik.

Källor: Studieförbundet Bilda Väst, m.fl.

inte tänka på vad andra tänker, säger Berit Tong.

Ingvor Johansson, som arbetar på ett äldreboende, håller med:

– Det är väldigt härlig musik, det är ju så medryckande.

Tidigare gick hon bara lite stavgång.

– Jag känner att jag behöver alla dessa rörelser. Det blir lättare. För man har ofta ont i axlar och nacke när man jobbar. Det här påverkar, det är jättebra.

Nej, några avigsidor med träningen får jag inte ur deltagarna. – Nu rör vi oss till östsidan av Afrika! Till savannen! Det börjar klia i klorna!

Heléne Olivegren pumpar i gång den sista delen av passet. Ute i fiket väntar råkmacka och kaffe efteråt.



Johan Erlandsson

johan.erlandsson@ka.se

Rörelsemönster kan lindra ryggont

■ Många som har ont i ryggen begränsar sina rörelser för att undvika smärta. Med tiden blir det en vana, även om orsaken till smärtan inte finns kvar. Men smärtan kan lindras om man blir kroppsmedveten och lär sig ett nytt rörelsemönster. Det visar en studie från Sahlgrenska akademien.

Christina Swahn

Maraton skadar inte hjärtat

■ Erfarna löpare kan andas ut. För dem är maratonlöpning ofarligt för hjärtat. I en ny tysk studie har forskarna följt 167 löpare under Berlin Maraton. Förändringarna av hjärtfunktionen efter loppet låg inom normala gränsvärden och var tillbaka på samma nivå efter två veckor. Deltagarna hade sprungit minst ett maraton tidigare. Studiens resultat står i kontrast till tidigare undersökningar som pekat på att maratonlöpning kan skada hjärtmuskulaturen.

Andreas Rågsjö Thorell

Skidåkning stärker hjärtat livet ut

■ Äldre som håller sig kvar i skidspåren har kvar sin starka syreupptagningsförmåga. I en studie från Mittuniversitetet testades kapaciteten hos äldre skidåkare som fortfarande var aktiva. Åldringarna uppnådde testvärden fullt jämförbara med 40-50 år yngre män som inte konditionstränar. De äldsta i testgruppen var mer än 90 år gamla.

– Så här starka värden har aldrig uppmätts på äldre människor. Skidåkning är en mer skonsam träningsform än löpning som samtidigt aktiverar fler muskelgrupper, säger Per Tesch, professor i idrottsvetenskap vid Mittuniversitetet.

Andreas Rågsjö Thorell