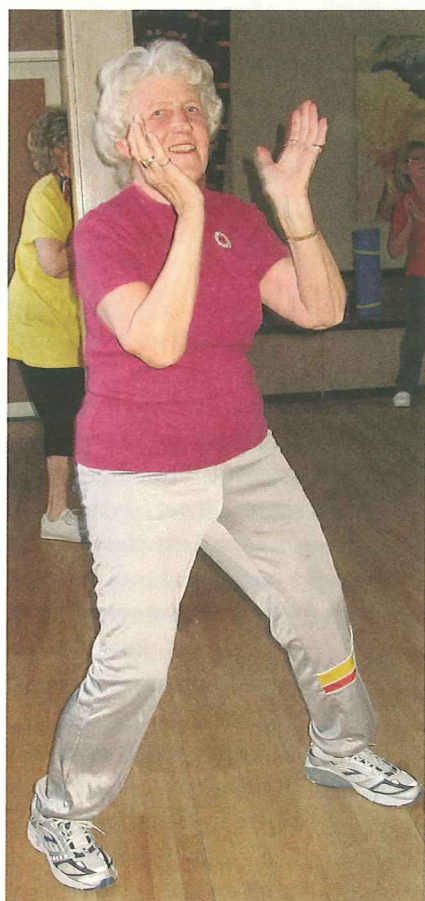




Dansinstruktör Heléne Olivegren, i förgrunden till vänster, dansar före och hela gruppen följer. Var och en tar ut rörelserna på det sätt som passar dem själva bäst. Här finns bara frihet, inga regler eller begränsningar.

Afrikadans under friskvårdsvecka



Barbro Segberg, Härlanda, får en energikick av dansen.

NÄR MUSIKEN DRAR IGÅNG förs deltagarna i Heléne Olivegrens dansgrupp raskt, från golvet i IOGT-NTO:s Nordengården, till Afrikas varma jord. Här samsas en grupp kvinnor, ibland kommer några män också, för att röra sig till musik. De har klätt sig i mjuka kläder så att de kan röra sig fritt.

Heléne, som är utbildad sjukgymnast och dansinstruktör, entusiasmerar gruppen när hon dansar före, mitt inne i gruppen på omkring 20 personer. Gruppens resa under danspasset går genom olika länder i Afrika, till republiken Kap Verde, där sångerskan Cesaria Avora underhåller, vidare till Balkan och sedan till republiken Trinidad och Tobago, där man använder händerna mycket i sina traditionella danser, så här kan Helénes dansande deltagare träna händer och fingrar lite extra.

Dansresan fortsätter, genom Västafrika med ett besök i Kamerun, där det spelas jazztoner och går vidare till Polynesien och Nya Zeeland, där maoriernas rörelser inspirerar och sedan tas ett lätt skutt över till Australien, så att de dansande slutligen ska kunna landa i Skandinavien med en jojk och till sist lägga sig ner, på tunna gymnastikmattor och slappna av.

– Deltagarna kan anpassa sina rörelser efter den egna kroppen, påpekar Heléne, så att den som inte är

så rörlig, kan dansa mer bål nära, utan yviga armrörelser.

– Jag gör alla rörelser jag orkar, säger Barbro Segberg från Härlanda. Men jag dansar också för Afrika med Heléne.

J grannskapet

FRÅN ETT DANSPASS varje år, som Heléne Olivegren håller i, går intäkten till massajbarn i Kenya. Pengarna skickas till Mama Zebra memorial fund, som ordnar med skolgång för barnen, inte minst flickorna, i Masai Mara. Den utbildning flickorna får är ett bra sätt att motverka könsstämpling, säger Heléne.

– Till de här danspassen är vem som helst välkommen, både ungdomar och äldre. Det finns ingen åldersgräns uppåt, fortsätter Heléne.

– Dans är världens bästa rehab, för både kropp och själ, inflikar Barbro Segberg.

Solveig Ramsing, från Örgryte, började dansa för Heléne efter jul, när hon hittat information om gruppen. Trots att hon ofta går på biblioteket i kulturhuset Kåken och läser tidningar, hade hon inte studerat Kåkens eget program, där dansgruppen fanns med, tillräckligt väl. Det ångrar hon nu. Lisbeth Westerlund, från Härlanda, fick sitt tips om dansgruppen från en deltagare i en skrivarkurs hon deltog i, i Härlanda församlings regi.

Sjukgymnasten och dansinstruktören Heléne Olivegren återkommer i höst med dans i våra stadsdelar. Hon har dansgrupper i andra stadsdelar i Göteborg också. Telefon 20 99 01 eller mobil 0708 – 44 36 73. E-post: info@foodmove.se www.goodmove.se

Text och foto Gudrun Tiberg