



20 FEBRUARI 2006
Stockholm

Nyheter
Sport
OS 2006
Nöje
Tv-guide
Krönikor
Debatt & Tyck till!
Väder
Trafik

CityKoll

Tester & Guider
Resa
Kurs
Mat & Dryck
Leva & Må bra
Motor
Pryl & Teknik

Sms
City Club
Om tidningen
Annons
Hitta City
Tipsa City

Annons:

LOKALDELEN



Ladda ner City

TIPSA CITY!

Tel: 08-88 88 88
tips@city.se

Stockholm City

Tel vx: 08-506 563 00

Publicerad 2006-02-20 05:40



Här släpper Kristina Strömbäck och Liselott Thunberg loss i frigörande dans.
Foto: YLVA SUNDGREN

"Dansen frigör ny energi"

MÅ BRA MED CITY. Stressad? Ledsen? Pressad? Spänd och stel, ont i kroppen? Att svänga iväg med din kropp i frigörande dans kan göra underverk för ditt välbefinnande. City har testat frigörande dans under en drop-in kurs för allmänheten på Södermalm.

Läs också:

• [Saras blogg](#) • [Isaks blogg](#) • [Testa Citys Formgivaren du också!](#)

Drop in varje torsdag

Klockan 14 till 16 varje torsdag drop in för den som vill prova frigörande dans under ledning av Kerstin Vilselius.

Plats: Högalidskyrkans församlingslokal, t-bana Hornstull.

Kostnad 100 kronor

Vill du veta mer?
www.freemurmind.se

Kanske är vi lite blyga för varandra i början. Men efter några minuter har hämningarna och prestationskraven släppt. Var och en av oss har hittat våra egna rörelser till musiken som pulserar ut genom högtalarna.

Som en inre massage för din kropp och själ och som ger en djup avslappning. Så beskriver dansinspiratören Kerstin Vilselius själv effekterna av frigörande dans.
- På ett lustfyllt och lekfullt sätt släpper du på spänningar i kroppen med dansen, säger Kerstin Vilselius, som är utbildad vid Frigörande dansakademien och friskvårdsinformatör i grunden.

Hon kom själv i kontakt med frigörande dans för några år sedan då hon var utbränd och led av en utmattningsdepression. Dansen hjälpte henne att läka.
- Dansen frigör ny energi när spänningarna, som gör oss trötta, släpper, säger Kerstin Vilselius.

I dag remitterar sjukgymnaster bland annat överviktiga patienter till Kerstin Vilselius kurser i frigörande dans.

På golvet rör vi oss i olika tempo till allt från afrikanska rytmer, Bruce Springsteen, Mozart till gladrockiga Björn Skifs "Du gör mig vild och vacker" som gör det härligt lätt att i dansen leva ut den starka självkänslan.

Flera av oss blundar i stunder, för att helt kunna lämna ut oss till musiken.

Efter nästan två timmars rörelsegåva till våra kroppar är vi skönt avslappnade, problem som tedde sig stora innan för en del, har blivit mindre. Vi är glada och nöjda.

- Det är så skönt att få uttrycka sina känslor med kroppen i stället för med ord, jag jobbar så mycket med ord i yrket, säger en kvinna.

- Jag håller på att åldras och har krämpor. Men i dansen känner jag inte att jag har ont, säger en annan kvinna, en pensionär.

EVA KALLERSAND

« Tillbaka ^ Toppen av sidan

Skriv ut