# Dans som räddar världen

**Sedan Heléne var liten har dansen varit ett stort intresse, idag är det mer än så. Tillsammans med sina ”medresenärer” har hon snart dansat ihop 160 000 kr till olika projekt i Afrika**.

1 20 år har 47-åriga Heléne Olivegren dansat.
- Det började på riktigt när jag parallellt med sjugymnastutbildningen tog kurser i Afrikansk dans. Det var då jag såg möjligheterna att utveckla och använda mig av dansen inom sjukgymnastiken.

Efter att ha tagit ett antal danskurser började Heléne på halvtid sätta ihop ett eget koncept med hjälp av musik från bland annat Afrika, Australien, New Zeeland och Karibien. Några år senare bestämde hon sig för att ta tjänstledigt för att resa runt i det olika länderna och hämta mer inspiration. Nu dansar hon på heltid i sitt egna företag ”Good Move”, där alla är välkomna att delta.

I danssalen kommer man in i en helt annan värld. Där inne ”reser” Heléne och hennes medresenärer till olika länder där de dansar i takt till den exotiska musiken. Man ser hur Heléne njuter av varje rörelse. Hon svänger på kroppen, viftar med  händerna och får hela gruppen att stråla. Hon tjoar, skrattar och sprider glädje till alla i rummet. Gamla som unga, stora som små, alla får vara med.
- Det bästa med dansen är att man får träffa så många härliga människor. Att man tillsammans kan kan påverka världen samtidigt som man har så kul, säger Heléne.



Heléne i väntan på tåget. FOTO: IDA NORDFORS

Heléne berättar att den äldsta personen som kommer till henne regelbundet är 93 år. Deltagarna får själva anpassa sina rörelser efter sitt eget tempo , vilket gör att även de äldre kan vara med. Dansen ger bra kondition samtidigt som kroppen släpper alla spänningar och kan ta del av rytmerna utan att anstränga sig mentalt.

Helénes danskurser går under namnet ”Dansinspirerad lustfylld träning” där man med hjälp av naturliga rörelser får fart på hela kroppen.
- Det är viktigt att alla kroppsdelar får röra på sig, därför brukar jag även röra på fingrarna under dansen.



FOTO: IDA NORDFORS

Ungefär tio gånger om året håller Heléne speciella danspass där alla pengar hon får in går till olika projekt i Afrika.
- Det är ett sätt för mig att ge tillbaka till Afrika som gett mig så mycket inspiration och hjälpt med min dans.
Heléne har valt att skänka pengarna till främst barn och kvinnor eftersom de är i störst behov av hjälp. Det kan handla om gravida och förlossningsskadade kvinnor eller föräldralösa barn.

**”Det bästa med dansen är att man får träffa så många härliga människor.”**

Heléne försöker inte bara rädda Afrika, utan också djur och natur. Hon är vegetarian men strävar efter att bli vegan. Hon har också skrivit en egen sammanställning om djurens rätt i hopp om att sprida sin kunskap till fler människor. På hennes hemsida kan vi läsa: ”Oavsett språk, kroppsbyggnad och behåring så delar vi alla på Moder Jord; ”vår” helt fantastiska högst levande planet! Vi är alla förenade i en stor magisk helhet där hälsa, lidande och lycka är sammanflätade i allra högsta grad.”

Heléne har valt att åka kollektivt för att spara på miljön. Även om hon reser mycket i sin dans och behöver vara på många olika ställen varje dag, vägrar hon åka bil. Hon ser ingen anledning till att göra det när man bor i en stad där buss, spårvagn och tåg erbjuds.

Heléne vill förändra och kämpar varje dag för att göra världen till en bättre plats.

- Mitt mål är inte att tjäna så mycket pengar som möjligt utan att sprida glädje och vara en bra människa.
Hon tycker att alla, oavsett vad man gör, ska försöka påverka på något sätt. Genom att dansa räddar Heléne liv. Vad gör du?

IDA NORDFORS



FOTO: IDA NORDFORS