

Av Annika Ortmark Lind
Foto Emelie Asplund

En svängom till Afrika, Australien och Nya Zeeland en tisdagsförmiddag. Lena Heiwall till vänster tillsammans med dansledaren Heléne Olivegren.



– JAG DANSADE MIG FRISK!

Lena orkade ingenting längre. Jobba var det inte tal om. Men så hittade hon dansen. Tio år senare släpper hon fortfarande loss på dansgolvet två gånger i veckan.



● Visst hade **Lena Heiwall**, 63, dansat som liten, i lekskolan. Men när hon inte fick vara älvdrottningen i en dansuppvisning tappade hon på barns vis lusten.

Dans var inte hennes grej.

Till den där dagen ungefär ett halvt sekel senare, då kroppen värkte, energin var obefintlig och diagnosen löd: utmattningssyndrom. Hon var sjukskriven från sitt jobb och fick nys om en danskurs på Hälsoverket i ett av Göteborgs Kulturhus.

– Jag gick dit och ledaren var helt fantastisk, säger Lena och berättar om **Heléne Olivegren**, som du möter här intill.

– Hon hade värme, kärlek, livsglädje

För Lena är dansen helt kravlös. Du behöver bara dig själv och några sköna, mjuka kläder.



och även humor, sådant som jag så väl behövde.

Lena var fast.

– Visst, jag kände mig okoordinerad och klumpig ...

Men äventyret med bäckenrörelser och fotstamp hade börjat; en jordenrundans som har stärkt henne både fysiskt och mentalt. Ledaren står i mitten, gruppen av mestadels kvinnor står runt omkring och följer med, var och en efter sin förmåga. Musiktoner från sameland, stridsdans från Nya Zeeland, sambarytmer från Sydamerika, höftrullningar från Bollywood, swing, flamenco ...

Och mitt i alltihopa Lena.

– Vi ligger till och med och dansar, rör bäckenet, lyfter stussen, gör ormliknande rörelser, och på slutet avslappning. Det är så tillåtande. Vi gör rörelserna så mycket vi kan och orkar, vi hittar våra egna rörelser, och gör det ont, hittar vi något annat.

Hon beskriver hur hon sakta men säkert har flyttat fokus från svårigheterna till möjligheterna. När hon mådde

som sämst var hon självcentrerad, så som man kan vara när själen gör ont. I dag känner hon mer tacksamhet för det hon faktiskt har.

– Tack vare dansen har smärtan i kroppen blivit mindre, min kropp har mjuknat, jag har fått bättre koordination, bättre kondition, bättre balans. Jag fokuserar mer på det positiva i livet. Ibland får jag till och med en känsla av flow, jag flyter bara med. Det är som om jag lyfter från golvet ... Dansen är en stor del av mitt tillfrisknande, säger Lena som i dag är pensionär.

– Ibland är vi så många som 60 personer i dansgruppen, det ger energi och en otrolig kraft! Dansen har lossat på band hos mig, jag vågar släppa loss. Det skulle vara jättesvårt att vara utan den.

– Jag har också fått flera av mina allra bästa vänner genom dansen. Det är så bra att få ett sammanhang bland likasinnade. Jag har känt dåligt samvete för att jag inte har kunnat jobba, men med mina dansvänner behöver jag varken förklara eller försvara mig. ●

vänd

195

olika danser finns det, enligt Wikipedia.

HÄR HITTAR DU DANSGRUPPER

Utbudet av danskurser varierar förstås med var i landet du bor, men googla på till exempel danskurser, världsdans och dansmix.

Kolla in följande sajter:

- folkuniversitetet.se
- medborgarskolan.se
- sv.se
- friskisochsvettis.se
- malarsalen.se



Lena har dansen att tacka för mycket, inte minst många nya vänner.

10 SKÄL TILL ATT DANSAS!

Dansen gör dig rörlig, stark och mjuk på samma gång. En lustfylld må bra-träning inomhus så här års. Bäst är: Du behöver inte kunna dansa för att – dansa.

● Afrikanskt, orientalistiskt, salsa ... Nej, du behöver inte bestämma dig för en speciell dans, du kan kombinera alla. Det är i alla fall tanken bakom **Heléne Olivegrens** jordenrundans, som hon började utveckla för 20 år sedan.



Hennes bakgrund som sjukgymnast, då hon arbetade med både kroppskännedom och avspänning, bär hon med sig, men i dag är fokus helt på den läkande, välgörande och livsbejakande dansen. Hon har bakat samman afrikanska rytmer med dem från exempelvis Söderhavet liksom maorisk och australisk danstradition.

Det är mest kvinnor på kurserna, som hålls på bland annat Hälsoteket i Göteborg, och många är 50+. Männen är svårare att locka. En del som dansar hos henne har fått rörelse på recept. Andra har dansen som smärthantering eller rehabilitering. Ytterligare några får den som friskvård av sina arbetsgivare.

Men framför allt har många dansen som en lustfylld träningsform.

Men vad är egentligen grejen med dans?

– I Afrika säger man: Jag dansar alltså finns jag. Dansen kom före ordet. Det betyder inte att man måste älska att dansa, men den väcker något ursprungligt hos oss människor, säger Heléne Olivegren och listar för M-magasin fördelarna med att dansa. ●

1 Styrkan ökar. De stora muskelgrupperna får arbeta, som lår och säte, men även de små musklerna i händer och fingrar. Alla muskler aktiveras på ett naturligt sätt.

2 Bättre rörlighet. Frigörande rörelser med armar/händer löser upp spänningar i överkroppen. Genom att rulla och gunga på höfter och bäcken får man fart på blodflödet i ländryggen och blodcirkulationen ökar runt diskarna i ryggen. Rörligheten ökar och eventuell smärta minskar.

3 Aktiv avspänning. Andningen anpassas till rörelserna, från långsam och mjuk till kraftfull och djup. Syresättningen ökar, spänningar minskar. Dansen inbjuder till en meditativ dimension.

4 Träning på köpet. Det lustfyllda sättet att röra sig gör att det inte känns jobbigt, men ändå ökar puls, förbränning och kondition.

5 Kropps-koll. Kroppskännedomen ökar och balansen blir bättre när man gungar, stampar och dansar loss.

6 Mental resa. Livsbejakande musik väcker barnet inom oss liksom lekfullheten. Sensualismen lockas av böljande toner och rullande höfter. Kraftfullare musik gör att vi kommer i kontakt med vår inre kraft och ilska, och får utlopp för den.

7 Anti-stress. Dansen är en kravlös upplevelse, du behöver bara följa med på dansresan. Du anpassar rörelserna till koreografin på ditt sätt.

8 Självkänslan ökar. Visst, du blir kanske inte smidig som en katt, men känslan kan vara den. Med rörelseglädje, smörjda knä- och höftleder och koll på kroppen kommer du garanterat att känna dig bättre.

9 Alla kan vara med. Det funkade bra att dansa både sittande och liggande. Du dansar tillsammans med andra, utan att vara beroende av en danspartner.

10 Som balsam för själen. Känner du dig låg eller till och med deprimerad kan dansens frigörande av de goda endorfinerna göra att du känner dig lättare i sinnet, till och med lycklig för en stund.

Mer info på: goodmove.se

1 242

Så många dansband finns i Sverige – om du hellre dansar pardans.

Källa: danslogen.se

Lindrar smärta

Eva Bojner Horwitz, forskare i kulturhälsa och medicine doktor i socialmedicin vid Uppsala universitet, vet att dansen läker.

– Jag märkte att smärtpatienter mår bättre av att dansa än av att prata. Den dansande rörelsen gjorde det möjligt att uttrycka upplevelser som inte kunde fångas med ord, säger hon till tidningen Forskning & Framsteg.