

Dansberättelser

från

Småland.....

....och lite annanstans ifrån

Cirkelns kraft i Småland

dansledareutbildning i Heliga Danser fanns från 2002 till 2012. Först på Tallnäs stiftsgård i Tofteryd och de senare åren på Johanneskyrkan i Växjö. De första två åren höll Pia Lamberth i utbildningen med undertecknad som assistent medan resterande år genomfördes de olika delkurserna under min ledning med ibland Eva Cederblad som assistent. En delkurs per termin rullade på under dessa år och ett antal dansledare diplomerades. Utbildningen blev efterhand mer och mer kyrkligt orienterad och examensarbetet bestod i att göra söndagens dansmessa för kursdeltagarna men också för gårdens gäster. Det blev ibland både många och långa diskussioner om hur och varför och på vilket sätt de olika momenten i gudstjänsten skulle gestaltas. Det har genom åren blivit många fantastiska upplevelser som jag önskar hade blivit dokumenterat. Att ha fått vara dansledareutbildare är nog något av det roligaste och mest utvecklande jag har gjort och något som har berört mig mycket under åren är alla dessa diplomeringsberättelser som lästs upp innan man blivit färdig dansledare. Dessa berättelser som sedan suttit i min pärm. Jag har länge närt en dröm att de skulle få spridas vidare och här kommer de nu. Eftersom jag haft utbildning i Örebro och på Lärkkulla i Finland tar jag även med dessa berättelser.

Växjö juni 2012 Ann-Christin Wigermo



MÖTET MED HELIGA DANSER

Jag hade ingen aning om vad heliga danser är när jag anmälde mig till danslärarutbildningen. Jag hade dansat en enda helig dans, veni sancte spiritus, som två av mina vänner lärt sig på kyrkodagarna och fått för sig att det här ska jag prova på, det här ska jag anmäla mig till.

Den första helgen vi dansade började med en lång och intensiv dag. Jag kom till kursen trött, aningen överarbetad och med sprängande huvudvärk. Efter några timmar var jag färdig att ge upp. Jag orkar inte. Jag är för trött. Kanske det här inte är något för mig? Varför dansar vi så långsamt? Varför är det så enkla stegserier? Var är glädjen? Var är den utmanande koreografin som jag gillar? Frågorna och irritationen bubblade inom mig. Men mest vara jag bara trött.

Mot kvällen började kroppen slappna av och huvudvärken släppte. Jag var fortfarande trött men kundå låta dansen och ringen bära mig. Jag behövde inte ha kontroll. Jag behövde inte ha kontroll. Jag behövde inte ha kontroll. Jag blundade t.o.m. ibland. Kroppen kände riktningen, rytmen, musiken. Vardagen, bekymren, stressen skingrades och känslor av frid, helighet, nåd började spira i mitt hjärta. Kroppen dansade av sig själv och själen gungade i hängmattan. Om själen gungade för snabbt eller för långsamt snubblade fötterna och allt började från början.

Vila, frid, helighet, total närvaro är ord som jag vill använda för den helgen. Den heliga dansen var inte det jag hade trott att den skulle vara utan den var ännu mera. Ännu mer Du och jag. Den rörde vid mitt innersta.

När vi andra eller sista dagen dansade till låten "Free" ville jag aldrig sluta dansa.

JOBBA MED HELIGA DANSER

I mitt jobb som präst dansar jag gärna heliga danser. I tjejgrupperna, på familjelägret, på skolgudstjänster, på familjemässor och på heliga danskvällar. Dansen är pedagogisk och man får uttrycka tron med sin kropp. Både det man har ord för och det man inte har ord för kommer till uttryck i dansen.

Dansen har blivit ett viktigt redskap i mitt arbete men jag vill inte att den enbart blir något som jag måste kontrollera, leda, arbeta med. Utan jag vill också dansa för dansens skull. Det här känner jag att jag saknar. En möjlighet att dansa utan att behöva leda.



Kroppen får vara med

I mitt liv har kroppen, dess uttryck och behov fått stå tillbaka till förmån för intellektet. Att i huvudet få bygga världsbilder, självbilder, Gudsbilder och andra bilder har varit modell för förståelsen av omvärlden och min anpassning till den. På gott utvecklas förmågan till abstraktion, förmågan till fantasi, förmågan till kortsiktigt fungerande liv. Men det räcker inte. Kroppen måste vara med – inte bara som funktion utan också som subjekt – utgångspunkt..

Helig Dans – cirkeldans – rörelse är verktyg. Verktyg behöver upptäckas, läsas instruktionsböcker om, prövas och användas.

För mig har helig dans blivit ett verktyg att närma mig. Först avvaktande, lite osäker, med fokus på att duktigt lära in sen känna, uppleva och erfara mig själv, Gud, världen och verkligheten.

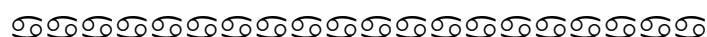
Att höra kroppen berätta, tala och känna har varit en väg till förståelse, till glädje, till smärta, till eftertanke och reflektion.

Att inte vara ensam i dansen förstärker. Det påminner om grundstrukturen i skapelsen och därmed i Gud. Människan är en del i något mycket större och förstås i gemenskapen med andra människor.

Dansen som innehåller stegen i vår livsvandring har varit extra tydlig. Att långsamt, koncentrerat ha lyssnat på kroppens språk i de olika stegen och riktningarna av de samma har varit viktigt. Det hjälper när huvudet och tankarna är förvirrat.

Kombinationen Helig dans och musik öppnar mina sinnen. Jag lyssnar, rör mig, känner och tänker samtidigt. Det blir helt eller åtminstone helare i den trasighet som finns.

En utmaning för mig är det fortsatta sökandet både inåt och utåt både bakåt och framåt i tiden. Att kombinera de uråldriga stegen och danserna med nutidens texter och musik känns extra spännande. Jag är glad för möjligheten att ha fått pröva och erfara helig dans som verktyg i mitt liv.



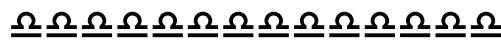
Mitt förhållande till Heliga danser

Min allra första kontakt med Heliga danser var när jag en söndag för många år sedan, såg en TV-gudstjänst från Umeå eller däromkring. Några kvinnor dansade i ring framme i koret. Jag tyckte om det jag såg, det såg fint ut; att också rörelse, kroppen, fick ingå i övriga uttrycksmedel i gudstjänsten, som komplement till rösten. Man använde både ord, i bön och sång, och rörelse för att uttrycka tacksamhet, glädje, sorg, klagan eller för att symbolisera något. Det blev en helhet. Och det var vackert att titta på.

Jag mindes den där gudstjänsten och när en väninna berättade att hon börjat dansa Heliga Danser i Borgholm och jag också såg en annons om detta så nappade jag direkt och började dansa där. Det var Margareta Löfgren, tills nyss kyrkoherde där, som ledde danserna. Hon är själv utbildad dansledare och började snart peppa mig att anmäla mig till första kursen. Eftersom hon hade

Som tonåring i tre rum och kök flyttade jag var eftermiddag efter skolan bort rummets två fåtöljer, satte på musik och dansade mig fri. Genom cirkeldansen har jag återfunnit rörelsen och min rytm.

Utan mina dansande vänner vars varma, kalla, fuktiga händer jag håller skulle dansupplevelsen bli fattig. Cirkeln- en vacker och harmonisk symbol för jämställdheten – ingen hö ingen låg, och evigheten – ingen början inget slut. Ja cirkeln är ursprunglig och demokratisk. Jag har dansat vid havet, på kullar, i kyrkor, på gräsmattor, i gillestuga. Dansen har jag med mig överallt. Lisa Ekdahl sjunger...”Med kroppen mot jorden och blicken i det eviga blå är jag bortom tankarna och orden. Där är inget jag måste förstå, utom att kroppen är tung mot vår mark. Att himlen är blå och jag är lycklig och stark.” Just där finns jag i dansen



Hur viktig är heliga danser för mig, det funderar jag över när jag sitter här och samlar mina tankar kring detta. Ofta har jag korta enkla svar, för min del skulle det räcka med ett svar som att jag helt enkelt tycker om heliga danser och att de har blivit en del av mitt liv. Men om jag går mer på djupet av frågan måste jag erkänna att det har hänt en hel del i mitt liv innan heliga danser kunde bli en del av det.

Dans har inte haft någon stor betydelse för mig, det var ingenting jag strävade efter, det fanns ingen plats för det i mitt liv och det var otänkbart att jag skulle hålla på med dans någon gång för jag har alltid haft problem med kroppslig kontakt.

Mitt liv var med bestämd av att jobba hårt för att duga, tjäna pengar för att ge familjen en trygghet, jag kände mig hela tiden tvungen att

- Visa tt jag kan något, att misslyckas var inte tillåtet
- Vara stark, svagheter hade ingen plats
- Vara målinriktad och gå raka vägen, inga tvivel var tillåtna
- Undvika känslor, de är bara jobbiga och har ingen plats i samhället.

Ribban låg hör hela tiden och mina krav på mig själv var inte mindre. Jag måste ge allt och lite till, helst vara ett steg före.

Min uppväxttid i storstaden var starkt präglad av detta, ville jag överleva var jag tvungen att anpassa mig. Jag passade bra in i systemet allt rullade på i mitt anonymt avskärmat liv. I samma stil fortsatte det här i Sverige, hus familj och ett lovande jobb. Jag strävade efter det stora oavsett vad det skulle kosta. Jag var säker på att det var just där lyckan låg.

För ungefär två år sedan åkte jag på en avslappningshelg där jag vill komma bort från allt och bara vila. Jag hade inga planer på att delta i någon av de aktiviteter som erbjöds. Men till min överraskning träffade jag ett känt ansikte där, vi pratade halva nätterna och deltog i nästan alla

aktiviteter som fanns och till det tillhörde också heliga danser. Jag gav mig in på det trots att jag inte tyckte om dans och särskilt inte om att hålla någon i handen. Men under tiden vi dansade lade jag märke till någonting som hände med mig, jag kunde släppa allt och koppla av. Var det bara en tillfällighet?

Jag blev sugen på mer och fortsatte dansa, ju mer jag dansade desto mer växte min tillit till cirkeln. Jag är en del av cirkeln och jag följer med i flödet utan att behöva bära något ansvar. Jag känner att ringen bär mig även om jag gör fel, jag får vara den jag är och går jag vilse hjälper ringen mig att hitta tillbaka. Sedan min första beröring med heliga danser har jag dansat mycket och upptäckt att jag faktiskt har hittat lycka i det lilla där jag aldrig har anat det.

En sång som jag väldigt mycket tycker om och som ger mig oerhört mycket är:

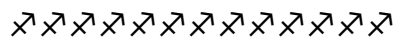
En flod rinner sakta fram , lever som människan

En flod rinner sakta fram hem till sitt hav.

Ge mig styrka ge mig mod att leva på denna jors

Ge mig styrka ge mig mod och kraft som en flod.

Och det är just det jag tänkte göra som dansledare; att ge kraften vidare till andra som kan behöva den.



HELIGA DANSER

För två årsedan var Heliga danser ett helt okänt kapitel för mig. Jag dansade en del lovsångsdans och titurgisk dans med barn- och Ungdomskörerna. I min ivrighet att utforska dans i olika former hamnade jag på en kursdag med heliga danser, helt ovetandes vad dansen kan göra med en. Jag blev fast och har längtat efter varje kurstillfälle.

Dansen ger mig ett avbrott i tid och rum, en möjlighet att bara finnas i nuet, här i mig själv, bortom allt. Bortom alla ord, tankar och funderingar, bortom alla bekymmer och problem. Jag känner en fullständig frid och vila i rörelsen, rytmen och musiken. Ett lyckorus sprider sig i hela kroppen. Vilken känsla att för en stund släppa ”kollen” och bara dansa, dansa och följa med cirkeln som bär, helt kravlöst. Tänk att fullständigt få gå in i sig själv och försvinna bortom allt och samtidigt få känna en enorm gemenskap i cirkeln som bär oss alla, utan ord och utan att egentligen känna varann. Jag känner samtidigt en gemenskap med alla förfäder och alla folkslag som dansat i alla tider, från jordens ursprung till tidens slut, och med änglarna i himlen. Det finns inte längre någon tvekan. Det är Gud själv som talar till mig genom dansen och öppnar en flik av himlen.

Att dansa gör mig fri från alla spärrar och begränsningar. Huvudet blir klart och plötsligt faller saker på plats. Jag blir helt enkel rustad för att gå vidare i livet.

♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪

Vad betyder Heliga danser för mig!

Kyrkofadern Augustinus (354-430 eKr) och jag har en sak gemensamt. *Vi älskar dansen!* Augustinus skriver bl.a “Jag älskar dansen. O människa lär dig dansa för annars vet änglarna i himlen inte vad de ska göra med dig. Idansen ligger himlen och jorden mycket nära varandra. Man dansar med himlens änglar och man dansar på martyrernas och helgonens gravar (Pia Lamberth, från Dansplatsen)

Jag har alltid älskat att dansa, all sorts dans, folkdans, jazzdans, salsa, tango, vals och foxtrot. När jag hittade en liten annons om Heliga danser blev jag mycket nyfiken. Vad var det för sorts dans egentligen? Jag provade och fångades.

I min yrkesutövning arbetar jag med människors rörelsefunktion och framförallt med deras rörelsedysfunktion och vet hur viktigt det är att användas kroppen för att allt inuti oss och utanpå oss ska fungera väl. När jag springer och låter min kropp och mina muskler arbeta hårt vilar hjärnan och jag upptäcker hur lätt det är att tänka klara tankar, sortera upp och bringa reda. När jag dansar använder jag min kropp på ett annat sätt. Min kropp blir ett redskap för *läkning, pilgrimsvandring, andlighet, förlikning, tillit, ritual*. Allt som berättas i danserna är en fantastisk skattkista som vi dansare kan ösa ur. Tröskedanserna som berättar om folks levnadsöde och den tidens arbetssätt. Afrikansk musik till Mater Materia som gör att jag plötsligt kan förnimma hur fötterna virvlar runt i sand omkring en eld istället för i församlingshemmets stora sal. Jag förflyttar mig med fantasins hjälp till andra kulturer och folk. Kanske kan jag lära mig något om dessa folk genom danserna. I Pomasko Sirto får jag uppleva en rytm och takt som är helt annorlunda än det jag är van vid. Det blir ett spännande vågstycke att ta sig igenom. I dansen “de fyra elementen” finns mycket symbolik och vandringen runt sjön blir till slut nästan verklig. Jag känner hur jag blir en våg, en eld och en flygande svanfjäder som fladdrar iväg i vinden.

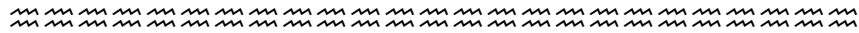
Det är lätt att glömma tiden i dansen. Jag märkte efter att jag haft mina danskvällar några gånger att avslutningsritualen eller andakten som jag i början upplevde som lång (den tar 15 minuter) plötsligt var slut. Utan att jag märkte det. Jag kände att jag började lära mig att *vila i dansen*. Koppla bort huvudet från kroppen om så bara för en liten stund.

Piry Krakow säger i boken från Dansplatsen: - Jag hoppas att när jag upprepat stegen och alla andra delar av dansen många gånger, sjunker alltihop ner från huvudet ner i fötterna; därefter stiger det upp igen - och hamnar via hjärtat “i blodet”. Kroppen känner och upplever det som ögat inte förmår se.

Paulus säger att det är saligare att giva än att ta. Någon har uttryckt det så här: “Jag somnade och drömde att livet var glädje. Jag vaknade och fann att livet var tjänande. Jag tjänade och fann att tjänandet var glädje.” (Liselott Johansson i boken Andrum). Dock inte det desperata tjänandet men det som icke söker sitt. Diktaren Stig Dagerman säger:

Jorden kan du inte göra om
stilla din häftiga själ
endast ett kan du göra
en annan människa väl
men detta är redan så mycket
att själva stjärnorna ler
en hungrande människa mindre
betyder en broder mer.

För mig blir dansen ett sätt att tjäna och dansplatsen en möjlighet att göra det jag älskar mest, att dansa tillsammans med andra.



Detta har Helig dans betytt för mig!

Första gången jag kom i kontakt med Helig dans var hemma i mitt eget arbetslag. Det var vår diakon som varit på kurs med Maria Rönn och ville dela med sig till oss alla. Först tyckte jag, som jag tror att de flesta upplever första gången att det var lite invecklat. Höger fot dit, vänster fot dit, 4 steg in i ringen, 4 steg bak. Men efter ett tag hände det något. Det var som en dörr öppnats, jag kände en varm innerlig känsla. Denna känsla infinner sig varje gång jag går in i dansens virvlar, antingen det är en lugn eller mera fartfylld dans.

För mig är det ett Gudsmöte.

Det kom en förfrågan från vår kyrkoherde, som inte är rädd för att pröva nya vägar och jag fick anmäla mig till dessa kurser. De här helgerna har betytt väldigt mycket för mig. Alla härliga danser, stunderna i meditation, och inte minst alla härliga människor som finns runt omkring.

I mitt arbete som församlingsassistent har jag fått chansen att introducera Helig dans i församlingen där jag arbetar. Vi dansar nästan varje gång som vi träffar konfirmanderna. Har även dansat på veckomässor. Genom dansen har min tro fått ytterligare en dimension. Att ställa sig i cirkeln, med fokus på skålen med vatten, ljus, luft och sten och räkna sina händer till andra människor och börja dansa. Känna kraften som bär mig, steg efter steg som blir till dans, hela kroppen dansar. Det händer inte så sällan att jag dansar helt för mig själv. Det kan vara allt ifrån hemma på köksgolvet till att jag gör ett avbrott på skogspromenaden med hunden.

Jag ser det som min kropps ordlösa bön.

Jag skall aldrig sluta dansa inför Guds ansikte.

Att upptäcka världar är att dansa att dansa är att upptäcka världar att dansa genom musikkvärldar, av oanade slag genom kulturer, kända och hittills okända genom andlighet, också på helt oväntade sätt genom glömda mytlandskap genom det egna jaget i förut oprövade riktningar genom kroppens värld. *Av Pia Lamberth*



Heliga Danser/Cirkeldanser - balsam för kropp och själ

Min första kontakt och upplevelse av Heliga Danser var vid millennieskiftet, närmare bestämt den 28-30 januari 2000. Maria Rönn kom till Johannesgården i Växjö med "*Sibyllans sång - för ett millenium*" och heliga Danser från hela världen. De Heliga danser som vi arbetade med finns inom ramen för kristen mystik och folklig tradition i länder världen över. *Sibyllans sång* var danshelgens tema och den knöt an till en liturgisk tradition inom den medeltida sydeuropeiska kristenheten. Ja, det var så det började. Jag vill nog inte rekommendera en sådan start. Det var alltför förbryllande både för kropp och själ, men jag som gillat dans i olika former sedan jag var liten blev i alla fall nyfiken och intresserad av att få uppleva mer av Heliga Danser.

Cirkelns kraft, är en grundläggande utbildning för den som vill fördjupa sig och/eller arbeta med Heliga danser. Basutbildningen består av fyra delkurser utlagda på två år - en del per termin. Jag har deltagit i kurserna i följande ordning: Stillhet i rörelse, Rörelsens mittpunkt och rötter, Röst i rörelse och avslutar med Berättelser i rörelse. Pia Lamberth som har undervisat i samtliga delkurser är en stor inspiratör och skicklig pedagog och assisterande dansledare Ann-Christin Wigermo har jag haft på hemmaplan som en bra och entusiastisk tränare. Bättre förhållanden kan ingen ha!

Heliga Danser har alltså blivit ett behov för mig. Musiken till de olika danserna är ju av så skilda slag. Det finns danser och musik från olika tider och från olika länder och folkslag och det finns för alla sinnestämningar. *När den dansande låter det undermedvetna skapa rörelserna kan kroppen och själen mötas* står det i boken "Heliga Danser". Det är väl det som gör att vi förnimmar så starkt när vi dansar cirkeldanser. *Heliga Danser är något vi gör tillsammans och som gör någonting med oss* skriver Pia Lamberth i sin bok "Att dansa i cirkel" och det kan jag och alla andra, tror jag, som deltar i cirkeldans betyga, men upplevelser talar ju inte med ord.

Jag bär med mig två speciella minnen här från Tallnäs: Dansmässan den 30 mars 2003 med konfirmander och Mässa med Heliga Danser den 16 nov 2003. Vi dansade Novus Annus, Fredens Ande, Kalken och Valle, Livets träd och vi sjöng Laudate Dominum och Veni Creator Spiritus. *En dansmässa är en stark upplevelse som bygger på närvaro och vila i rörelse och existens.*



Mitt förhållande till Helig Dans

När jag för ganska många år sedan var på en kvinnokonferens i Västerås var där en kvinna som dansade lovsångsdans till Herrens ära och jag greps av detta ordlösa sätt att be och lova Gud, där och då väcktes en längtan inom mig att även jag skulle hitta ett sätt att be utan ord. När jag hösten 2006 gick in på Sensus hemsida, av en helt annan anledning, och såg rubriken Heliga danser blev jag nyfiken och läste och blev ännu mer nyfiken. Då det var en kurs på Tallnäs stiftsgård om bara ett litet tag, tänkte jag, att detta måste jag testa och anmälde mig direkt och efter den helgen var jag fast. Så när inbjudan till Helgia Danser på Tallnäs kom våren 2007 så var det ingen tvekan, jag anmälde mig och fick uppleva ytterligare en fantastisk danshelg.

Mötet med dansen och alla människor gav mig kraft och livsmod att orka ett stycke till på

livets väg, under ett skede i mitt liv då jag var sjuk och väntade på en ny njure. Jag kände att dansen gav mig en möjlighet att vila i varat och gav mig ett nytt sätt att uttrycka mig i bön. Då danskursen på hösten 2007 blev inställd sökte jag på nätet för att se om det fanns någon annanstans att dansa och hittade en helg med Heliga Danser och kristen djupmeditation på "mitt" underbara andningshål Wettershus. Jag gjorde då ännu en ny upptäckt, kristen djupmeditation, ytterligare ett sätt att vara i stillhet inför Gud i bön utan prestation av ord. Det gav också mersmak så jag har varit på ytterligare retreat med kombinationen dans och meditation.

I mars 2008 var det så äntligen dags att åka till Tallnäs igen och få möta kända och okända vänner i dansen, det var fantastiskt.

Min längtan att dansa var väckt och jag ville dansa mer regelbundet, inte bara en helg då och då. Jag visste att det dansades i Råslätts kyrka, så på våren 2008 tog jag mod till mig och åkte dit och det har jag inte ångrat, det har blivit ett andningshål i vardagen. Ibland har det varit mörkt och kallt och det har känts motigt att ge sig iväg men när vi har börjat dansa så lämnas vardagen utanför en stund och man får vila i varat och hämta kraft att leva i vardagen.

Att gå en dansledareutbildning innebär ju inte att själv dansa utan också att testa på själv att ha en dansgrupp och leda dans. Jag började processen med att sätta ihop ett program, bestämma tema, danser, musik, lära mig danserna så de satt i kroppen, var de slutar och börjar. Att få ihop en bra dansupplevelse helt enkelt, för dem som förhoppningsvis skulle komma. En spännande och lärorik upplevelse att få vara med om, minst lika viktig som att leda själva danskvällen.

När väl prova-på-kväll kom så blev det inte riktigt vad jag hade tänkt att det skulle bli men det kom en kvinna och vi dansade och hade jätteroligt. Visst hade det varit roligt om vi hade varit några till men samtidigt så fick jag träna på att lära ut och kunna anpassa mig efter de förutsättningar som blev och hon som kom tyckte det var roligt.

Dansledareutbildningen i Heliga Danser har gett mig en ny dimension i livet. Att dansa och att meditera har blivit ett sätt att vara stilla och närvarande en stund i en tillvaro som allt mer börjar likna ett "normalt" liv, då jag så småningom fick en ny njure och ett nytt liv. En tillvaro som jag längtat efter i flera år men som jag samtidigt inte vill ska snurra för fort. Att ta mig tid att dansa har blivit en viktig del i livet och det kan handla om att åka till Råslätt en kväll, en dansdag någonstans eller en dansvecka likaväl som att gå på min vind där jag har inrett en dansplats.

Att nu ha varit på min sista delkurs i dansledareutbildningen för Heliga Danser och alltså ska diplomeras är både roligt och sorgset men min resa med dans och meditation har bara börjat. Jag ser fram emot fortsättningen av resan med dansen och meditationen som förhoppningsvis fortsätter under resten av livet och förmodligen även in i evigheten.

Vi möts i cirkeln.



Min relation till arbetet med Heliga Danser

Första gången jag kom i kontakt med Heliga danser var på Svenska kyrkans grundkurs på Hjo folkhögskola. Ann-Christin Skulle komma och dansa med oss. Jag visste egentligen inte vad jag förväntade mig. Glädjen över den konstnärliga dansen hade jag ju upplevt alltsedan jag var 21 år. Men kunde detta vara något för mig?

Det som jag upplevde som viktigt var gemenskapen utan ord, en andlig gemenskap. På

grundkursen diskuterade vi ofta och ibland ganska häftigt olika frågor och sätt att se på den kristna tron. Här blev vi ett i tystnad, trots alla våra olikheter. Och så var det då en inspirationsdag, en tisdag i november i Jönköping. Jag hade egentligen skoldag, men kände mig sliten av alla diskussioner och åsikter om den Gud som för mig egentligen betyder ro och vila. Under livets alla stormar var det hos Gud som jag tagit min tillflykt och fått bekräftelse och ro. På grundkursen beskrev man en Gud som jag ofta inte kände igen som den Gud jag älskar. Det haltade, jag fick det inte att gå ihop. Så jag åkte till Jönköping och fann den ro jag sökte. Efter en hel dag med Heliga danser med min hand i min medmänniskas hand hade jag upplevt mer av Gud än under de månader som jag gått grundkursen. Med det vill jag inte säga att grundkursen var dålig. Men nu var jag hemma; som konstnär, i min kreativitet, i dansen. "I honom är det vi lever, rör oss och är till". Genom rörelse är vi skapade, det är jag övertygad om. Mystiken i rörelsen är stark, närvarande och helig, ja helande. Jag har sedan snart 1½ år tillbaka en liten grupp som dansar Heliga danser, hemma i min församling. Många av dem mår inte bra fysiskt eller psykiskt, är utbrända. Efter att ha dansat säger de ofta att detta är det de lever för hela veckan. Att orka åka och dansa för det ger så mycket. Jag upplever att den substans som skapas mellan människor som dansar Heliga danser eller konstnärlig dans till Guds ära är fylld av den Helige Ande. Så kommer Gud oss människor till mötes och dansar med oss.



Min relation till Heliga Danser.....

När jag ser tillbaka på de sista fem åren av mitt liv, ställer jag mig faktiskt frågan, hur jag skulle ha överlevt alla dessa månader, veckor, dagar och timmar utan Dansen...

Vad hade jag varit idag, utan Dansen...?

Hur hade mitt liv sett ut, utan Dansen?

Var hade jag funnit min glädje, min kraft och min inspiration om jag inte funnit Dansen?...Om dansen inte hade funnit mig....?

Dansen har varit min stora kraft- och glädjekälla de sista åren. I dansens cirklar, i rörelsens rytm, i nya och okända musikstycken och i enkla sånger har jag funnit så mycket lycka. Alla möten med främmande dansande människor har berikat mitt liv. Jag har funnit nya vänner, vänner som kommit att stå mig mycket nära. Dansen har fört in en ny dimension i min Gudsrelation. Min tro har fördjupats och utvecklats.

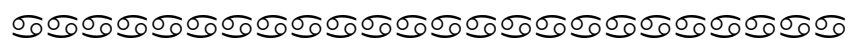
I vissa ögonblick har jag känt mig delaktig i den himmelska dansen, den med änglar och helgon och andevarelser. Andra gånger har dansen fört mig närmare jorden.

Jag, som så ofta burit ett sorgmodigt sinne, känner att jag oftast är glad... på djupet glad, trots att livet inte är enkelt eller begripligt. Jag upplever mig ofta i närheten av tillvarons innersta kärna... kanske enkelhetens punkt... (som KG Hammar talade om som biskop i Lunds stift)

I Dansen vill jag bara tacka för Allt, för livet, för människorna jag får vara nära, för rytmen och pulsen, för vilan och tilliten. Jag vill tacka himmelens och jordens skapare... Dansens ursprung.

Första gången jag kom i kontakt med "Heliga Danser" var i mitten av 1990-talet. Jag deltog i en kyrkhelg på Stiftsården Åkersberg i Höör. Vi fick välja på olika seminarier och workshops. Något drog mig till dansen... Här träffade jag Pia Lamberth och fick för första gången dansa i två cirklar, i en "korgfläta". Jag minns hur jag plockade frukter...kärlek, hopp, frid, tålmod... och bar dem in i cirkelns mitt. Under tiden sjöng

vi "Adoramus te Domino". Aldrig förr har jag upplevt bönen kraft så starkt. Jag blev tårögd och tänkte: detta vill jag uppleva mer av...detta vill jag ha mer av...Dansledaren Pia gjorde intryck på mig, med sina pigga glada ögon och så uttryckte hon en vördnad inför Dansen som berörde mig djupt. Sedan gick det ett bra tag innan jag såg en annons om "Heliga Danser" i Filborna kyrkan i Helsingborg. Jag sökte mig dit under en period när mitt liv var i gungning och min arbetssituation kaotisk. Här mötte jag Karin Forss...Hon var helt olik Pia Lamberth...men danserna kände jag igen! Gemenskapen och kraften i cirkeln fanns också där. Långa, lugna, trygga Karin blev nu min dansledare. Hon uppmuntrade mig och föreslog en danshelg på Liberiet i Lund. Det blev min första delkurs i "Heliga Danser", och jag återsåg Pia. Här mötte jag Maja Greén. I en grupp på 25 dansare minns jag nästan bara Maja...Dansen valde oss båda...Vi visste inte då på vilket sätt det skulle påverka oss i framtiden, men jag tror Dansen visste... Sedan blev det två danskurser på Tallnäs stiftsgård, och där i mina hemtakter i Växjö stift, lärde jag känna Ann-Christin Wigermo, som skulle fortsätta att inspirera mig. Så under sommaren 2004 gick flyttlasset från Skåne till Småland, till Berg, nära Växjö. På Johannesgården, hos Ann-Christin, i Dansen, möttes vi igen...jag och Maja. Vi bestämde oss på en gång att vi skulle starta en danscirkel. Platsen blev Berg, gammalkyrklighetens säte, där ingen hade dansat på århundraden....Nu dansar vi...i kyrkan i Berg, varje månad, ofta i två cirklar, i korgflätan...Vi sjunger "Adoramus te Domino". Så är jag här i Örebro, en helt okänd stad, i en ny grupp, med Ann-Christin som min dansledare och Inger som min följeslagare, för att diplomeras som dansledare. Det känns så högtidligt och jag är så glad. Jag vill tacka Er alla - särskilt tack till Tabita för ditt stöd igår kväll - hoppas vi får möjlighet att dansa tillsammans igen. Jag tackar Dansen som fört mig hit och jag tackar Dansens skapare som fört mig in i Dansens virvlar!



Heliga Danser

Cirkeln, alltings vara utan början utan slut. Alla delar lika viktiga. En fastän många. Dessa ord, liksom ett indiskt mantra bär jag inom mig. Mina ord på livets väg. Den runda cirkeln som omsluter oss redan imoderlivet. När vi startar vår vandring – vår stund på jorden har vi förnimmelsen av att något större omsluter oss och bär oss. Våra förnimmelser går genom kroppen, som vi alltid bär med oss. Den ursprungliga rytmen i andning, vår strävan att röra oss, musiken som en gudomlig röst som påminner oss om vårt ursprung och den ordlösa gemenskapen med andra. Allt detta finns samlat i helig Dans och berör oss på djupet. Den ger oss glädje, välbefinnande, tanketid och tanketid,

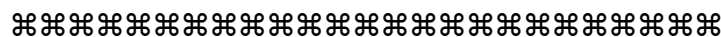
Vad har Helig dans betytt för mig? Den har bekräftat cirkelns kraft och magi.

För några år sedan i början av detta millenium, kom livet ifatt mig, när allt rasade och kraften rann ur mig. Förutom sömnens välsignelse började jag söka nya vägar att vandra. Här på Tallnäs fick jag möjlighet att prova på heliga danser på en kurs som vände sig till oss som halkat efter "Mitt värde när jag inte orkar". Att i dansen vara delaktig, känna att jag duger som jag är, lära sig lyssna inåt och känna genom kroppen Cirkeln alltings vara. Dansen har varit en helande kraftkälla på väg tillbaka.

Jag är så lyckligt lottad att jag bor så jag kan dansa Heliga Danser varannan vecka. Så småningom fick danskvällarna hög prioritet i min rehabiliteringsprocess och jag blev sugen på att dansa mer. Jag anmälde mig till dansledarkursen på Tallnäs. I början orkade jag inte hålla tempot en helg orkade inte med teori och fick gå ifrån och vila. Kraften har dock kommit tillbaka succesivet och nu orkar jag med det intensiva tempot en hel kurs. Nu är jag framme vid målet, diplomering som kursledare. Jag har även uppnått ett annat sort mål i mitt liv, jag avbryter all sjukskrivning som pågått kontinuerligt i 5 ½ år. Igår fick jag sista utbetalningen från försäkringskassan. Jag vill avsluta med ett par ord av karin Boye ur dikten ”På väg”

”Visst finns det mål och mening med vår färd men det är vägen som är mödan värd”

Min väg har varit dansens väg och den finns samlad i en särskild dans ”Livsvägen” – två steg fram, tvekan hänga i luften lite, svaja lite tillbaka och sen framåt igen i en lugn och suggestiv rytm.



Heliga danser

Efter ett tips våren 2001 började jag hösten samma år dansa Heliga danser i Johannesgården i Växjö. Jag blev helsåld direkt, detta var verkligen något jag behövde i mitt liv just då. När det sedan erbjöds en fredag-lördag här på Tallnäs i slutet av oktober, åkte jag hit ihop med en god vän. Vi var en lite grupp som dansade ihop de båda dagarna, på avslutningsmässan tror jag inte vi var mer än 8 personer. Altaret stod i mitten av kapellet, och jag som aldrig ens tänkt att det skulle gå att flytta från sin vanliga plats. När vi dansade in i rummet hade vi varsitt värmeljus i handen, som vi sedan satte på altaret, och där fanns det medunder hela mässan. När vi dansade i cirkel kom vi mycket nära både altaret och ljusen, eftersom vi inte var så många, och jag upplevde en mycket innerlig känsla av gemenskap och samhörighet. Detta bär jag med mig som ett alldeles särskilt dansminne.

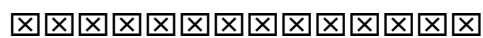
Den heliga dansen är upprättande till kropp och själ, tycker jag. Jag minns hur jag, efter att ha varit med och dansat ett tag, kom på mig själv med att gå med en ny hållning. Precis som om kroppen sa: se; här går en som dansar! Det kändes jättehärligt! Denna terminen har jag tom gått på gympass alldeles ensam, bara för att rubriken var afrikansk ”dans”. Gympa är inte precis min grej, men dans, det ville jag prova. Utan min erfarenhet att följa enledare i dansrörelser hade jag aldrig vågat mig dit. Att också ha uppnått en slags lagom ambitionsnivå, att låta inläringen av nya steg och rörelser ta sin tid. Det som inte fastnar denna veckan kanske gör det nästa gång, och annars är det inte hela världen. Det är en slags frihet jag har fått till skänks.

Rörelseglädje Kroppsglädje Livsglädje

I den heliga dansen får jag njuta av att röra mig, i ett sammanhang utan förpliktelser. Jag behöver inte visa upp mig för att göra rätt, även om de tankarna kan vara svåra att släppa ibland. Min kropp har blivit mig till glädje på ett nytt sätt, när jag får använda den i den heliga dansen. Man kan också kalla det att vi har blivit bättre vänner, kroppen och jag. Mitt liv har

också påverkats positivt av dansen. Jag tycker den har hjälpt mig att landa i mig själv, att lyssna mer på mitt eget inre. Det känns inte alltid så lätt, men jag är tacksam för det. Ibland kommer svåra tankar, och ibland sprudlar tanken över. Jag känner mig levande med andra ord. Att i dansen få möta en blick av samhörighet, kanske i glädje eller i eftertaänksamhet, är något som stärker mig i mitt levnadsbygge. Men det viktigaste av allt är att jag vågar möta mig själv, eftersom jag inte är ensam.

Nu har det gått fem år sedan jag började. På dansvägen har jag hunnit träffa många människor, få nya vänner och uppleva mycket. Allt ifrån ”vanliga” måndagar i Johannesgården till de två senaste somrarnas dagar på Kastlösa, där vi vandrat på Alvaret och tom dansat på kalkstenshällarna i vattenbrynet. Det är något jag önskar att alla fick ta del av! Och nu är jag på Tallnäs för min fjärde helg i min dansledareutbildning. Allt tack vare ett gott och välmenat råd av någon som såg mig och förstod vad jag behövde.



Min väg till dansen

3 påståenden:

- Vägen till mannens hjärta går genom magen. Min väg till dansen gick via maten
- Röst och Rörelser är livsviktiga för mig.
- Jag är omgiven av tre änglar i mänsklig gestalt som hjälper mig i min personliga utveckling. Det är: Ann-Christin Wigermo, Moa Brynnel och Gudrun Gylling

En vattendelare i mitt liv var år 1983 då jag öppnade en hälsokostaffär med lunchservering. Innan dess var jag receptarie på apoteket St Sigfrid på deltid och husmor och mamma till 3 barn på heltid. Samtidigt som Kost o Hälsa öppnades startade grossisten Kung Markatta sin verksamhet och vi köpte alger och miso o maltgodis m.m. Men alger och miso blev ”hyllvärmare” och jag frågade Lennart på K.M. vad jag skulle göra? ”Är du intresserad av mat ska du träffa Karen o Steven Acuff i Ulricehamn. Nov -85 å jag min första frukost hos dem: varm grönsakssoppa, s.k. misosoppa och gröt. Genast kände jag: ”Det här ska bli min melodi!” På kvällen skulle vi släppa loss med improviserad dans. Alla rörde sig glatt och ledigt, men jag visste inte hur man rörde kroppen. Pinsamt!

Sommaren -87 var jag på mitt första makrobiotiska sommarläger och där träffade jag Gudrun Gylling, som lärde ut Tai Chi. Innan dess visste jag mycket lite om den fysiska kroppen och rörelser överhuvudtaget. Gillade varken skolgymnastiken eller skoldanserna särskilt mycket. Men det här var något helt annat!

Och under många många år kom Gudrun till Växjö en eller två gånger per år och dessemellan övade vi Tai Chi en gång i veckan under Sohi Hellströms ledning. (hon hade fått sin utbildning i Gbg av Gudrun)

1994 visade G.G oss Qigong enl Biyunmetoden steg I. Och så blev jag ”biten av det”. Qigong var för mig bättre än Tai Chi Chuan som har 108 rörelser. 1997 gick jag steg II och dessutom under tiden alla delkurser, så att jag -99 blev instruktör.

1990-91 träffade jag Ann-Christin på Grimslövs folkhögskola. Vi gick bägge två på Danslinjen där. Jag hade ett sabatsår, då ajg sommaren -90 råkade ut för Kaos i mitt liv. Den utlösande faktorn var en veckolång sångkurs på en ö i Stockholms skärgård, Sång en KärLek! Danslinjen var för mig jobbigt, särskilt bugg oh polskor, även om jag gillade

det. Ann-Christin var en trygg kavaljer. (Vi var bara kvinnor på kursen)
1996 dök Moa Brynnel på det årliga makrobiotiska sommarlägret och Moa hjälpte mej att komma vidare med min röstutveckling. Vi träffades flera gånger både i Bohuslän och i Växjö på sångkurser som Moa ledde.

I samma veva kontaktade Ann-Christin mig, 5 år efter vårt dansår på Grimslöv och hon startade den första dansträffen på Johannesgården och sedan dess har vi dansat tillsammans i Växjö, Sigtuna, Malmö och på österlen. Och nu är jag här, blivande dansledare, helt fantastiskt. Det är som en dröm.

Då jag fyllde 69 år ville jag fira med en kvinnofest och bara äta efterrätter! Ann-Christin stöttade mig på alla möjliga sätt. Hon var mitt "bollplank". Och jag fick en CD med mina favoritdanser. Under kvällen uppförde Moa och Gudrun sin föreställning. Den kinesiska trädgården" Moa sjöng och Gudrun "dansade".....

Jag var så lycklig!

Röst o Rörelse är mitt liv!

~ ~ ~ ~ ~

Att dansa för mig är att andas, att leva, att vara fri.

Att känna att leva, uppleva och uttrycka att jag finns till. Dansen för mig är tillit, vila tystnad och bön. Att vara "här och nu", att komma i kontakt med mitt eget inre. Så långt jag kan minnas har jag älskat dansen. Jag har älskat rytm, musik och kroppsrörelse. Ja jag tror att jag dansade redan i min mammas mage. Redan där var jag omringad av livsrytmen i form av mammas puls, andning och hjärtats slag. Det var en hel orkester som spelade för mig för att kunna växa och utvecklas i harmoni. Rytmer som inspirerade mig till rörelser och njutning. Därmed min inre längtan till att söka efter rytm och rörelseglädje.

Redan som barn tog jag tillvara på varje tillfälle att sjunga och dansa. Vid olika familjefester var jag alltid där de vuxna sjöng och dansade. Mina fötter kunde inte stå stilla ens när vi satt vid bordet. Jag följde alltid takten, ja, tom utförde dansstegen under bordet.

Som fyraåring fick jag börja med ballett som jag fortsatte med upp till gymnasieåren. Utom klassisk ballett har jag dansat olika folkdanser som t.ex ungersk, rumänsk, rysk och polsk. Den dansen som gett mig dem starkaste upplevelsorna var den rumänska dansen: "hora". Den dansades i ring till instrumental musik eller sånger som man samtidigt sjöng.

"Hora" handlade mycket om gemenskap, om att ge och ta, om att stötta och uppmuntra varandra. Det handlade om helhet, om att vi, var och en av oss bar och var buren av cirkeln. Det var ett uttryck för den inre sammanhållningen samt skyddet utåt.

Så småningom har jag förstått mer och mer varför jag älskade rytmen, musiken, rörelsen och dansen. Jag har alltid sett människan ur ett holistiskt perspektiv. Människan som är ande, själ och kropp. Människan som kan tänka, känna, uppleva och uttrycka. Jag har förstått att jag behöver rörelsen som komplement till orden för att beskriva mina känslor, tankar och upplevelser. Jag behövde rörelsen, dansen. Jag hade inom mig en längtan som bara växte och växte men ingenting kunde släcka eller tillgodose denna längtan. Tills jag äntligen fick höra om "heliga danser".

Under sjukgymnastutbildningen praktiserade jag på en psykiatrisk öppenvårdsmottagning. Där på min handledares bokhylla hittade jag Maria Rönns bok om Heliga danser. Hjärtat bara bultade och plötsligt kände jag en oerhörd stor glädje. Jag kände att jag äntligen hade hittat det jag hade längtat efter. Självklart har jag skaffat mig boken och när jag läste den blev jag mer och mer övertygad om att jag har hittat ännu en viktig pusselbit i att bli mer hel som människa. Men det räckte ju inte med att läsa. Jag ville ju dansa.

Jag har alltid sökt efter denna helhet i olika former. Jag har ofta rest till retreats där jag bl a har lärt mig kristen djupmeditation. Men 2001 hittade jag en retreat med meditation och ”heliga danser” Det var en av de störst upplevelserna i mitt liv. Jag har hittat tillbaka till den naturliga friheten, tryggheten och glädjen jag kände redan i min mammas mage, där jag bara njöt av rytmen, livsrytmen. På denna retreat bestämde jag mig för att gå utbildningen till dansledare. Utbildningen har varit en viktig resa i mitt liv. Den har fört mig ännu ett steg längre in mot mig själv, mitt eget inre. Den har bekräftat för mig att det är viktigt att lyssna på sin kallelse, att följa den innersta längtan för att kunna växa, mogna och utvecklas vidare som människa.

Sedan mitt första möte med Heliga danser använder jag varje möjligt tillfälle till att dansa. Jag dansar i min församling, jag dansar med mina patienter, jag dansar med min familj och mina vänner. Jag vill förmedla vidare denna enastående upplevelse av att dansa i cirkel.

Att vara både aktivt kristen och sjukgymnast är en fördel tycker jag. Och nu har jag också dansen som ett ytterligare instrument i att förmedla vidare den här spännande resan. En resa i upplevelsen av livet, av meningen med livet för att hitta balansen och harmonin som alla strävar, längtar efter. Det är genom dansen som kroppen och själen kan mötas.

I mitt dagliga arbete med människor med smärt- och stressrelaterade besvär använder jag bl a basal kroppskänedom som utgår från fem grundläggande aspekter: kroppensförhållande till underlaget (grundningen), till mittlinjen, centrumet, samt andning och mental närvaro. I ”Heliga Danser” hittar jag alla dessa aspekter, därmed kan jag konstatera att också den är en kroppsmédvetande träning i allra högsta grad. Den hjälper till i att hitta rätt i kroppen, att lösa upp spänningar, att hitta tillbaka till balans och harmoni, till det naturliga rörelsemönstret som är gemensamt för oss alla från födseln. Det är förklaringen till att jag använder dansen i mitt arbete, i kyrkan, på arbetsplatsfester och bland vänner. Jag passar på varje tillfälle som finns att sprida vidare denna helande upplevelse. Och det är bara början på denna spännande resa. Jag har många visioner och planer om hur vidare, där målet är att söka det innersta, centrumet, äktheten eller varför inte kalla det för ”enkelhetens punkt”.



*** Personliga erfarenheter och reflektioner**

Inte kunde jag ha anat att jag skulle syssla med Heliga Danser
inte jag, inte

jag är ju så stel.

Jag minns fortfarande skoldanserna på mellanstadiet
hur jag ville
men inte vågade
under lång tid
det krävdes mycket självövertunnelse
och fortfarande finns en del av känslan kvar
även när jag går in i cirkeln för att dansa Heliga Danser
men jag vet vad dansen ger
och att den är viktig för mig

Men visst började jag dansa
på skoldanserna
och sen hambo
och bugg
och annat
och längre fram hörde jag talas om Heliga Danser
men inte trodde jag att det var något för mig
jar är ju så stel

Men så fördes jag samman med Ann-Christin
och det kom att påverka mitt liv

Att jag fastnade för Heliga Danser beror också på
att jag är gift med en sjukgymnast
som lärt mig hur viktig kroppen är
för hela människan
och för att hela människan
Den kristna djupmeditationen hör också hit
med den absoluta stillheten
och den absoluta tystnaden
som dansens motpol
och komplement

1996 skulle Ann-Christin leda en studiecirkel i Heliga Danser
i den lilla distriktskyrka där jag var präst
självklart fick hon det
men inte trodde jag att det var något för mig

Men jag blev nyfiken
och jag hade hört talas om danserna
ett besök i studiecirkeln ledde till en dansgudstjänst
en gudstjänst ledde till flera
gudstjänsterna ledde till fördjupning

Jag leddes sedan hit till Tallnäs
och danserna har varit
och är
en viktig del i mycket av det som jag gör här

Varför har jag fångats av danserna?

Musiken är en orsak
helhetssynen på människan en annan
att danserna ger ytterligare ett liturgiskt språk en tredje
närheten mellan dansen och känslan,
att jag blir berörd, en fjärde
kopplingen till pilgrimstraditionerna en femte
men inte minst handlar det om
för mig
att de Heliga Danserna
är en del av vårt arv
en del av kyrkans arv
en del som varit glömd
och som nu kan återupptäckas
och som hjälper mig att förstå
vad det är att vara människa
och att vara kristen.

o o o o o o o o o o o o o o o o

Dansen för mig eller hur det hela började.

Tidig början

Slungad från universum var jag. Farandolen kanske var min första dans i livet när jag slungades genom rymden och snirklade mig fram till ägget och blev en levande människa. Livet tog form och jag bodde i min moders liv och med hjälp av livets träd eller moderkakan fick jag ta del av ny ren energi och en växt skedde. Vid första mötet med livets träd hörde jag hjärtats trummande och blodets brus själva livets grundsymfoni. Nu dansar jag till livets melodi. Rörelse är liv. Det kanske är så att allt levande dansar; rör sig. Cellerna vibrerar, molekylerna darrar, bladen viskar och böljar. Den ursprungliga dansen är kanske just livets träd eftersom det var vårt första energigivande mötet på jorden. Det som omvandlar och ger oss kraft och näring till vårt liv, våra rötter och vår krona. Det inte bara omvandlar utan tar hand om det vi inte behöver. Vi blir avlastade. Två steg framåt med ny energi och ett steg bakåt för att lämna gammal energi, en tillväxt. Det är så jag upplever dansen.

Arv och miljö

Modern som dansade när jag låg i livmodern. Påverkade det mig?

Moderns danserfarenheter dansades till mig. Jag dansade med min mor när jag var liten och det bästa var att dansa i föräldrarnas omfamning i den innersta cirkeln.

Jag dansade vidare med mina väninnor och med partners i gemenskap.

Jag dansar nu med mina barn i glädje.

Livets träd är mitt släkträd.

Från urtid till nutid, dansen förmedlas från människa till människa, nära och kära. Jag känner även en gemenskap med människor jag aldrig har träffat, som levde för länge sedan i olika länder. Jag känner mig som en del i ett stort sammanhang.

Det andliga

Dansen har varit en viktig och självklar del i mitt liv men det kom en tid då dansen fick stå tillbaka och även andligheten var på sparlåga. Mycket annat hände i livet. Att gå och lära mig dansa hade jag inte tid till och för att bli duktig började jag bli för gammal.

När jag läste om helig dans i smålandsposten en dag kände jag hur jag saknat dansen och andligheten och förstod att jag skulle trivas i det sammanhanget. Jag ringde upp Ann-Christin Wigermo och på den vägen har jag vandrat.

När jag sökt ett andligt liv med andra har jag aldrig känt att jag varit rätt. Jag har mött en massa ord som stört och som jag varit tvungen att ta ställning till. I dansen känner jag att jag får plats precis som jag är med min kropp, själ, ande och tanke-emotion.

Kropp, själ, ande, emotion, en helande cirkel. Korsets symbol med fyra armar med en cirkel som omsluter och gör hel. Cirkeln är rörelsen.

Kroppen agerar språkrör för anden, känslan och tankar. För mig blir val i livet gestaltade i dansen. Jag ställer en fråga och genom dansen kommer svaret.

Dansgruppen gestaltar rörelsen, riktningen, sambanden, gemenskapen och min livsvandring.

Alltet

Dansen är helig för att den är rörelse som är liv och livet är en helig gåva vi kan uppleva. Livet är den gudomliga skärvan i oss som ger oss en möjlighet att dansa i samklang med livets symfoni.



”Gud sade till Moses: Du skall dansa Jorden, du skall dansa jorden din moder, du skall dansa den levande jordens lov.”

Heliga Danser är rit och ordlös bön i rörelser, är upplevelse och ett sätt att uttrycka vår kristna tro. Dansen är en av människans tidigaste religiösa uttrycksformer. I kyrkan och i vårt samhälle har det länge varit och är fortfarande det intellektuella som räknas: ord, ord och åter ord. Våra gudstjänster är många gånger envägskommunikation, en läser, en predikar, pratar och andra lyssnar. Ofta saknar jag delaktigheten, vi är några, som gör för många som lyssnar, det gäller även körsång och liturgisk- och lovsångsdans som är uppvisningsdans där några gör för många. Jag vill vara delaktig i det som sker, bli berörd och det kan jag bli på olika sätt, ord, musik och sång men det som berör mig mest är dansen där hela jag får vara aktiv och uttrycka mig. Heliga Danser dansar vi för vår egen skull, var och en efter sin förmåga, utan krav på att det ska vara vackert och fulländat.

I cirkeln, där vi dansar heliga danser, dansar vi hand i hand. Vi rör vid varandra, ger varandra stöd och får stöd av varandra, vi ger och tar emot. Rörelserna och stegen vi formar är symboler och bilder som leder mig till, ger mig upplevelse av Guds närvaro, kärlek och omsorg om mig som människa. När vi dansar, rör oss sker något i mitt inre, vi upplever och känner energi som flödar, tankar kommer och går, bearbetas medvetet och omedvetet, insikter kommer till mig. I dansen kan jag vara närvarande i nuet, i upplevelsen av att bara vara, att vara i det heliga i rörelserna i dansen.

Människan är en fysisk, psykisk, social och andlig varelse, består av kropp själ och ande, det finns flera sätt att definiera en människa. I dansen är hela människan med, är delaktig, aktiv i det som sker, hela kroppen får var med, fysiskt och psykiskt tillsammans med de andliga och sociala delarna.

Cirkelns centrum markeras med en symbol, ofta en glasskål med vatten, jord, eld och luft, de fyra elementen en bild för skapelsen och med ett ljus som symbol för Gud, Jesus och den helige anden. Den är också bra att använda vid presentationen av deltagarna och att knyta ihop

cirkeln. Vid ett tillfälle användes Kristusljuset, en tydlig symbol, som stod i cirkelns mitt, det var en stark upplevelse för mig och sedan dess har jag Kristusljuset i cirkelns mitt när vi dansar.

Till sist Kyrkofadern Augustinus text om dansen: Jag älskar dansen, för den befriar människan, knyter den sorgsna till gemenskap. Jag älskar dansen som befriar till sundhet, klarhet i tanken och en rörlig själ. Dans är förvandligen av rum och tid för människorna som ständigt är i fara att förfalla ensidigt till tanke, vilja eller känsla. Jag älskar dansen. O, människa, lär dig dansa för annars vet änglarna inte vad de skall göra med dig!



HELIG DANS

Så är de förenade, mina tre andliga passioner i livet. Frälsarkransen, Taizé och Heliga danser.

Det var förra sommaren när jag var i Taizé som broder Wolfgang sa under ett bibelstudium ”där materien dansar, där finns anden”. DÄR MATERIEN DANSAR, DÄR FINNS ANDEN. Det var då som pusselbitarna föll på plats.

Mina böner finns i min frälsarkrans, sången och musiken finns i mitt Taizé, och tillsammans med dansen är dessa tre för mig, sammanbundna till en helhet, cirkeln är sluten. Det är detta som är själva livet.

Cirkeln är levande, den rör sig hela tiden, ringlar sig fram, ibland med lätthet, ibland genom krångliga passager, över berg, ner i dalar, in i labrynter, men tar sig alltid fram på något sätt. Så som själva livet. Dansen är som en stärkelse. Den är förlösande och i en och samma dans kan de mest skiftande känslor genomlevas.

Mina tankar går nu tillbaka till min barndom. Mitt drömyrke var balettflicka. På mitt flickrum hade jag dubbelfönster. På kvällen öppnade jag ofta mitt fönster i en sådan vinkel mot varann att jag kunde spegla mig i båda fönstren samtidigt. På så vis blev vi tre flickor. Tillsammans med mina fönsterkompisar dansade jag och jag var lycklig.

Någon balettflicka blev jag aldrig. Men detta, att jag fått ta del av denna form av ”Livets dans” gör mig lycklig.

En dag i en annan dimension, tror jag att vi alla kommer att dansa tillsammans i en oändlig evighetscirkel. Det är en svindlande tanke.

Den tanken gör mig lycklig.



Detta är Heliga Danser för mig!

Jag kände redan första gången när Ann-Christin kom till min församling och introducerade Helig Dans i vår församling att: "Wow, detta är något för mig". Jag sa till Annika, vår kantor, att hon skulle anmäla mig till nästa kurs. Sagt och gjort och i bilen upp till kursen tittade jag på vad kursen skulle innehålla och blev lite kall, den hette "Röst i rörelse". Vi skulle ju dansa, inte sjunga, hur skulle det här gå? Hade jag sett detta innan vi åkte är det inte säkert att jag hade suttit här idag, men vi var ju redan på väg så det fick bära eller brista. Den kursen gick bra och min kropp och mitt huvud var alldeles slut av alla yttre och inre intryck under helgen. De följande kurserna gick sedan av bara farten och nu ska jag berätta vad helig dans är för mig idag.

Helig Dans har blivit ett sätt för mig, som enligt alla andra inte kan sjunga, att få uttrycka mig i grupp, jag har hittat min kör. Jag har alltid känt mig begränsad i o m att jag inte sjunger eller spelar eftersom musik förmedlar så mycket känslor. I dansen har jag hittat ett uttryckssätt som passar mig och Annika, Ulla och jag dansar nu med en liten, men trogen, grupp varannan torsdag.

Helig Dans är möte med andra människor, i dansen får vi mötas som vi är, utan krav och förbehåll. Mötet i dansen blir också en generationsbrygga, som när Nisse närmare 90 år, så gott som blind och med dålig hörsel, går in i cirkeln tillsammans med konfirmanderna och deras föräldrar. Eller när den avvaktande konfirmandpappan, som suttit på lite avstånd hela dansgudstjänsten, går upp och dansar i den avslutande dansen.

Helig Dans är delaktighet, alla är vi med och delar med oss av våra öden i cirkeln, både medvetet och omedvetet, I dansens cirkel finns en bärkraft, ingen är mer eller mindre utan vi behövs alla lika mycket för att cirkeln ska kunna börja och sluta någonstans och ingenstans.

Helig Dans är en kraftkälla, när jag dansar fylls jag på av något, det kan vara i mötet med andra men också i mötet med mig själv. När kroppen rör sig automatiskt och i en för mig skön rytm öppnas det inre hos mig och jag kan i dansen få kontakt med mig själv och något annat. I dansen sker en ordlös kommunikation mellan mig och detta andra, kalla det andlighet eller helighet eller vad du vill. Jag tror helt enkelt att jag genom dansen har fått ett verktyg för att bättre förstå helighet.

När jag dansar
heliga danser

blir det en stillhet
och ett lugn inom mig,
en känsla av harmoni
och lycka.
Det som händer i mig
i dansen
är gott,
gör gott,
och känns gott.



Jag älskar dansen

Redan som ettåring prövade jag dansen, upp på tå och snurra runt. Musiken har alltid velat få mig att dansa och röra mig ända sedan de första stegen togs.

Det sorgliga var att mina föräldrar trodde, att det var synd att dansa. De var säkra på att djävulen var med där det dansades och någon skoldans blev det inte för mig om jag inte smög iväg olovligt. Inte förrän jag blev myndig och flyttade hemifrån kunde jag fritt få dansa disco vintertid och utedans på sommaren. När ingen hindrade mig längre så tog längtan ut all sin rätt. Jag dansade så fort det fanns tillfälle. Det blev en kurs i folkdans uppe i småländska högländet. Det var roligt, kanske det roligaste jag har gjort. Vilken glädje och lycka att få rörakroppen och få dela gemenskapen. Vi hade kul!

Att kyrkan skulle erbjuda dans det var något nytt för mig när jag som nyprästvigd kom på första danskursen i heliga danser. Det var verkligen retreat för mig, en plats att vila på, en plats för påfyllnad och för hela kroppen *såå* befriande. Dansen får mig att glädjas, får mig att tänja tanken och får tid och rum att förvandlas. Vi rör vid evigheten när vi dansar i cirkel. När vi tillsammans följer i varandras steg djupnar gemenskapen med allt levande, med varandra och med Gud.

En gång har jag dansat tango. Tango som är en dans som berättar om livet. Vilket äventyr det var och vilken fest. Tango och cirkeldans har det gemensamt att de berättar om livet. Hjälper oss att tolka livet och för oss närmare varandra.

I himmelen, i gemenskapen med Gud kommer vi att få dansa i turer som ingen kan ana, bara längta till och glädjas åt. När vi dansar här och nu är vi nära himmelriket, är vi nära de som dansar i evigheten. Dansen för mig nära det gudomliga och gör mig levande och fri. Det är viktigt med dans, med cirkel och golv som bär. Det är viktigt att låta kroppen vara med i lovsången till Gud. Kroppen är Guds tempel. Det känner jag särskilt när jag i gemenskap med andra får dansa heliga danser.

När vi dansar befrias inte bara vi som deltar utan det händer något mer, något utanför vår räckvidd, något gott för vår värld, något gott för alla som gärna skulle vilja vara här men inte har förmågan, inte får eller inte kan. Vi dansar för allt levandes befrielse och upprättelse, för liv, för fred och helhet.

Jag är glad och tacksam för att ha fått denna förmån att få delta i cirkeln där vi dansar heliga danser, där evighet och nutid möts, där själen blir fri och kroppen hel.



Vad har Heliga Danser betytt för mig:

Min första kontakt med Heliga Danser var på Tallnäs, hösten 2002. Jag kom dit och visste egentligen ingenting om Heliga danser. Vi samlades i entrén till kapellet, där vi fick ställa oss på ett led. Kyrkdörrarna öppnades och vi dansade in till Genesis "We can't dance". Vilken upplevelse!!! Dansen, ljuset, stillheten och stämningen tillsammans gjorde att man totalt kopplade av. Jag har jobbat som kantor på heltid i 28 år, och kände att jag vill förnya mig i mitt arbete, både med körerna och med gudstjänsterna. Detta var vad jag sökte.

Jag har använt lite dans i körerna och i gudstjänsterna, och känner att det är väldigt uppskattat. Min önskan är att få in Heliga Danser i konfirmandarbetet. Konfirmanderna upplever ofta gudstjänsten som tråkig, där man bara sitter. Tänk att få stå upp, hålla varandra i hand (vilket kan vara jobbigt i den åldern) men folk är mycket mer öppna än vi tror. Viktigt tycker jag är att hela arbetslaget deltar. Man har en grupp som diskuterar och planerar gudstjänsten.

Vad vill jag med Heliga danser?

Jag vill och tror att Helig dans, blir som ett nytt språk i kyrkan. Den blir som en kroppsburen andakt, där vi når Gud närmre genom rörelsen. Där olika människor hittar sin plats och framförallt en gemenskap. Dansen kommer att berika gudstjänstens olika delar. Viktigt är att vi som ledare tror på oss själva och det vi håller på med, det måste vara äkta.

Vi ska känna glädje i det vi gör.



Min väg till dansen och Cirkeldans/Heliga danser

Mitt första möte med Cirkeldans/Heliga danser var vid ett danstillfälle ledd av Lucie Minne en söndag i februari 1994. Danserna gav direkt en genklang i min själ. Det meditativa inslaget i dansen berörde mig djupt, men även glädjen i de mer fartfyllda danserna. Samma vår

dansade jag vidare i Markuskyrkan under Maria Rönn och Marie-Louise von Malmborgs ledning.

Jag hade hittat hem till dansen igen.

Mitt allra första dansminne är vid 5 års ålder. En flamencodansös uppträdde i "Sigge Cirkus" (ett barnprogram på 50-talet). Jag blev så inspirerad att jag försökte "hära dansösen genom att klappa med kammar med mina små händer och samtidigt utföra dramatiska dansrörelser. Ett annat tidigt dansminne är att jag dansar med en stor schal i vårt vardagsrum som vette ut mot en terrass. Blev mycket generad vid ett tillfälle då jag plötsligt fått en åskådare utanför terrassdörren! Min högsta önskan som barn var att dansa och få utbilda mig till dansös. Men eftersom jag led av en svår kronisk tarmsjukdom mellan 5-10 år, satte livet krokben för mig. Jag grät otröstligt i min huvudkudde i 10-årsåldern för att jag inte kunde bli dansare. Livet var inte värt att leva! Vid 17 års ålder satsade jag ändå på en professionell dansskolning trots mitt handikapp. Underkastade mig 5 års fysisk träning i alla discipliner och fick en danspedagogexamen i klassisk balett och modern balett.

Under den här tiden hade jag blivit en andlig sökare.

1973 såg jag en eurytmiföreställning som var bortom allt jordiskt. Jag lämnade då baletträningen för att söka andra vägar genom Yoga – Meditation – Eurytmi.

20 år senare kom mötet med "Helande Cirkeldans" som Lucie Minne kallade det. Där fann jag den "Dans på ängarna" som ett medium och andlig vägledare jag mötte i 20 årsåldern sa att jag skulle ägna mig åt. Under Lucie Minnes inspirerande ledning fick jag min dansledarutbildning i "Helande Cirkeldans" 1994/1995. Danserna väckte många känslor. Minns att jag mötte känslor av hopplöshet och svärmod. Hur skulle jag kunna förmedla alla dessa vackra danser? Jag vände mig till kyrkan – men nej – ingen "new age" här. Jag vände mig till studieförbund – Det är väl inget religiöst? Kom i alla fall igång våren 1996 med en grupp på TBV i Stockholm. Hösten 1996 fick jag erbjudande om att leda Cirkeldans på Timmermansgården. Där har jag sedan dess verkat mer eller mindre oavbrutet. Till hösten är jag välkommen att leda dans i Mälarhöjdens kyrka. Vilket gläder mig mycket! Det har varit mycket utvecklande för mig på flera plan att leda dessa dansgrupper. Samt att även med Cirkeldansen som redskap kunna delta i större sammanhang och presentera danserna inför en större publik. Efter genomgångna processer vid Oneness University i Indien, har danserna blivit än mer njutbara. Efter att mina emotionella sår har läkts, efter att mitt sinne har stillnat ner efter total acceptans av vad som är, har jag fått en frid och stillhet inom mig som alltid finns i bakgrunden även när livet rusar på. Det är först nu när jag kan vila i mig själv – när sinnet inte längre stör – som jag helt kan hänga mig åt dansen. Då finns bara salighet – och jag blir ett med dansen!

Hoppas att med min dansledargärning kunna inspirera andra till att upptäcka vilket fantastiskt redskap Cirkeldansen/heliga danser är. Att föra samman människor i gemenskap, att få tillfälle att lämna det dagliga livet utanför och bara helt hänga sig åt nuet, närvaron och

dansen. Men också den möjlighet till inre väg som danserna erbjuder. Jag vill avsluta med ett par citat från två förgrundsgestalter inom Heliga Danser:

”Skolningsvägen är att utveckla medvetandet att hela livet är meditation, hela livet en dans.”
”Sacred Dance en Antologi” sid 30 Frida Kloke-Geibl

”En människa som är fullständigt närvarande i sin kropp kan dansa var som helst utan att bli distraherad. Hon behöver varken symboler eller ritualer eftersom hon är samstämmig med sitt eget varande och inte låter sig påverkas av den yttre verkligheten. Hon bär det heliga rummet inom sig.” Maria Rönn Heliga danser sid 21 (Det heliga rummet)



Heliga danser – min upptäcktsresa

För mig började det med en retreat på Alskat i Vasa: Dans i heligt rum i april 2007. Jag hade mycket vaga aningar om vad Heliga danser var. Dans i liturgin hade jag sett och läst om lovsångsdans, det var det som lockade tror jag. En längtan att jag också skulle få lova Gud med dans...

Jag var nyfiken men tvekade, jag kan ju inte dansa annars, uppvuxen "norr om Tango-vallen" som jag är. Men jag dras till dans...

Sen kom yttre orsaker, kan jag fara och dansa när min lillabror är sjuk, utbränd.

Han kraschade före påsk och sakta, sakta kom han tillbaka.

Är det meningen Gud att jag ska dansa? - Jag fick sista lediga platsen på retreaten.

Efteråt har jag undrat hur jag skulle ha orkat utan retreaten. Ann-Christine Wigermo lärde oss I själens dunkla natt och Livsvägen. Dem minns jag bäst av alla danserna vi lärde oss för de blev så viktiga, bar mig vidare. Danserna lät mig gå in i det svåra och samtidigt se att det fanns ljus, det fanns en väg framåt. Det hade varit så tungt att bara se på, man är så hjälplös när en nära person är sjuk. (Jag bar honom till dopet när jag var nykonfirmerad, han är 15 år yngre än jag) Jag ville stöda hans familj och oroade mig för mamma- och så fanns ju allt det vanliga där, familj och jobb.

I dansen fick jag vara här och nu! Jag inför Gud, på ett vis ensam för man måste inte tala så mycket med de andra, men samtidigt var det så skönt att vara en länk i cirkeln, en del i en gemenskap. Vi dansade Broder Jacob i kanon ute i solskenet på söndag morgon. Så enkelt kan det vara, så ljusst och så lätt. Det var lycka!

Hemma dansade jag nån enstaka dans. Tur för mig att Siv Jern började hålla danskvällar i Vasa en kväll i månaden.

Jag ville dansa mer. Det var inte bara nyhetens behag, det var roligt att fortsätta.

Och att dansen fungerade också en dag när det kändes att Nu jag orkar inte. Sen blev det hur bra som helst när jag väl var där.

Siv berättade att det skulle bli kurs på Lärkkulla som kyrkans personalutbildning. Kan man få vara med fast man inte jobbar i kyrkan och inte ska bli dansledare? Det kunde man tur nog.

Det kändes bra att vara där på Lärkkulla! Platsen och atmosfären och att längta till dansen. Ann-Christine fick oss alla inkluderade. och eftersom jag bara dansar så kändes det kravlöst. Man kan ju bara dansa olika... När vi hade nattvardsmässa i atelje'rummet och dansade Livsvägen till Free, då var jag verkligen fri, jag nästan flög, tårarna rann. Samma dans har funnits där i sorg och glädje.

Det kändes långt till kurs II. Men utan att tänka har jag börjat säga att jag ska på dansledarkurs. Det var roligt att återse de andra! Nu började jag aktivare försöka lära mig namn på danserna, inte bara flyta med. historia tilltalar mig, att vara en del i en lång kedja.

Nu fick vi läxor också. Började nästan genast jag kom hem men hade ändå hunnit glömma Ore se vie som jag tänkt ha som 5-dagars-övning. Det fick bli Livsvägen i stället. Efteråt läste jag i boken att man ska välja en dans man kan.

Det ar en av danserna jag lärde mig först och den kan uttrycka så mycket. Och visst höll den att nöta på hemma för mig själv. Men nog är det roligare i en riktig cirkel !

Jag har fortsatt att dansa med Siv och sökt mig till alla tillfällen där det funnits dans: Stiftsdagarna i Jakobstad och en inspirationsdag för kvinnor i Vasa, vi dansade med Maria Rönn.

men mina knän har börjat braka och värka, det är förslitningar. Så nu vet jag inte om jag kan eller får dansa.

Så har långt skrev jag på hemresan från kurs 3. Nöjd och belåten och knäna höll nästan hela kursen !

Jag tänker på sången Vila i mig- som vi dansade och där jag valde så snabba steg och fick en aha-upplevelse att det kan finns vila mitt i farten. det behöver jag ta med mig hem i vardan.

13.4.2010 dags att skriva färdigt för plötsligt är det vår efter en lång , kall vinter.

Jag hade tänkt vara flitig hemma med danserna och repetera. Det blev inte så mycket av det, men nog med Siv nästan varje månad.. Jag vill ogärna missa danskvällarna. Söker mig mot centrum både i dans, meditation, gärna kring Frälsarkransen och i andakt och gudstjänst. När livet gungar av förändringar känns det bra att söka sig till det som bär, till Gud.

Jag vill dansa, knäna tycks ju störa vare sig jag dansar eller inte. Jag längtade efter att få vara. Nu vilar jag i dansen. Har det faktiskt bara gått 3 år sen Alskat?

Jag var så spänd då. Har inte vågat mig på nya saker, alltid krävt av mig att jag ska kunna genast, inte speciellt vanligt. Nu vet jag ju att jag kan och att det går att lära sig och att kroppen minns. Det är mer avslappnat.

Jag har behövt och behöver dansen - men om dansen behöver mig och det är meningen att jag ska leda danser också återstår att se.



Heliga dansens betydelse för mig

Min första kontakt med heliga danser fick jag här på Lärkkulla för två år sedan. Vad visste jag om heliga danser? Ingenting. Jag kände till att i några församlingar och kyrkor förekom lovsångs danser och israeliska danser. Danser som kunde dansa ensam eller i en grupp, men heliga danser...vad kunde det vara?

Sen kom jag underfund med att heliga danser var något alldeles nytt och obekant, men samtidigt något väldigt gammalt och bekant. Danserna kändes både ovana och vana på samma gång. En märklig upplevelse som jag har försökt att komma underfund med.

Första danstillfällena var rätt "fysiska" dvs jag kände av värken i fötterna och höfterna, ryggen protesterade efter alla svängar. Jobbigt, men efteråt var man härligt trött! Jag fick koncentrera mig på att lära mig stegkombinationer. När jag lärde mig stegen kunde jag koppla bort hjärnan, inte helt men delvis. Fötterna och kroppen gjorde sitt och tankarna for åt annat håll. Det var som om jag var på två plan samtidigt. Den meditativa inverkan av dansen blev mer och mer tydlig med tiden.

En annan aspekt av heliga danser visade sig när jag testade att leda danser med olika grupper. Det var ett satt att skapa en gemenskap mellan obekanta människor. När man hade dansat i en ring och hållit varandra i handen var det lätt att börja prata med varandra. Man hade gjort något tillsammans delat en gemenskap, en upplevelse.

Den fysiska är fortfarande en del av dansen. Jag blir lätt yr av snurrandet och har fortfarande ont lite här och där. Men det hör liksom till dansen, en påminnelse om att jag är en fysisk varelse. Samtidigt kan jag vara på ett annat plan, känna en koppling till hela mänskligheten och dess historia. Jag tror mig nämligen ana varför dansen har funnits så länge människan har vandrat här på jorden. Att röra på sig gör att man mår bra. Att röra på sig skapar gemenskap. Barnen rör sig naturligt, när de hör musik börjar de dansa, de gungar och viftar med händerna.

Vid vuxen ålder måste man ha en anledning till att dansa. Men när man dansar mår man bra och det skapar närhet och förståelse mellan människor. Precis som i dansringen, där man är beroende av varandra, den som dansar före och den som dansar efter, så är vi beroende av varandra för övrigt. Det är svårt att gräla med en människa som man håller i handen.



Min relation till helig dans- slutuppsats inför dansledarexamen

Från att ha varit helt ovetande om vad helig dans kan innebära för en djupare förståelse av livet har den blivit en lika viktig och naturlig del som gudstjänsten, bönen, som en kontakt till det heliga i tillvaron. Att alltför länge leva i avsaknad av helig dans känns nuförtiden som att långsamt få allt tyngre att andas. Helig dans förmedlar enligt mig en form av andning. Den heliga Anden får möjlighet att fylla min kropp, mitt jag. Då kan Guds andetag genomströmma mig och ge mig nytt liv.

Tillsammans med deltagarna i den dansgrupp där jag fungerar som ledare har vi upprepade gånger konstaterat att den trötthet vi kom med till danskvällen är borta då vi avslutar kvällen. Ny kraft har strömmat in i oss, helt fysiskt, men också genom den delade

gemenskapen i de korta kommentarerna efter de olika danserna, insikterna vi får genom delade erfarenheter av vilka insikter och tankar dansstegen skapar i oss, Reaktionen som stiger fram genom dessa kroppens egna insikter. Symbolernas betydelse, stegens formationer, får med tiden en allt viktigare funktion och innebörd. Samtidigt blir det ordlösa allt viktigare, paradoxalt nog! Att faktiskt låta kroppen självständigt uppleva olika fenomen, att låta dansen, rörelsen, vara språket, är viktigt. Samtidigt finns ett behov av att få dela med sig och att ta del av andras erfarenheter. Det är en balansgång mellan det ordlösa och de i ord formulerade uttrycken man får arbeta med som dansledare.

Lyhörtheten för gruppens stämningar och behov är något jag ständigt övar mig i. I början av karriären som ledare hade jag en färdigt uppgjord ordning för vilka danser vi skulle arbeta med under kvällen. Det konceptet har jag ganska långt lämnat bakom mig! Jag planerar en ram som kan tänkas fungera, men väl på plats strävar jag till att känna efter hur deltagarna har det, vilka deras behov är, är de lågmälda eller stimulanssökande ikväll? Jag tycker det är viktigt att försöka möta så många behov som möjligt, väl medveten om att alla behov inte kan tillgodoses. I inkännandet av stämningsslägen är det viktigt att vara medveten om de egna känslorna och processerna, så man inte fastnar i dessa. Dansen lär mig samtidigt att vara lyhörd, både för andra och för det egna jaget! Genom att sätta igång, zooma in reaktioner, är det möjligt att få en uppfattning om hur just den dansen togs emot, vad som kanske skulle kunna vara kvällens "melodi".

Det upprepade inslaget är viktigt. Att tid och plats är de samma, att inlednings- och avslutningsceremonin går till på samma sätt varje gång, har visat sig vara omtyckt. Dansen i sig är ju även upprepande! Det inrutade mönstret skapar trygghet, det gör att man kan bottna i sig själv, kan ta emot med öppet sinne och får möjlighet att bära med sig hem det man fått under kvällen. Att låta dansens olika element, form och känsla, upprepning, insikter sprida sig på andra livsområden tror jag kan göra den mera närvarande även i andra situationer i vardagslivet.

Helig dans som livstydning, som bön, ritual, som en väg till Gud, det heliga, har en viktig funktion i dagens värld. Vår ordtrötthet, vårt behov av långsamhet, av upprepning, vår hunger efter nya krafter för att orka leva i en uppjagad vardag, allt detta är tecken på att heliga dans behövs och kan möta människors behov. Ändå är det få människor som ger sig självva chansen att ta emot kraft, styrka, nytt livsmod inför vardagen, i gemenskap med andra i ett så kravlöst sammanhang som den heliga dansen erbjuder. Steget att komma med i en grupp har visat sig vara stort. Många uppfattar begreppet helig dans som mystiskt, det känns främmande att föreställa sig själv i en sådan gemenskap. "Måste man vara gudlig, dvs religiös?" – den frågan har jag ställts inför. Samtidigt som behovet av något totalt annorlunda devs heligt finns hos dagens människa, finns det en stor osäkerhet att pröva på något nytt. Kanske är det så att det behövs tid för människor att hitta fram till ett nytt språk, en ny väg till mötet med tillvarons innersta kärna? Då man väl provat på det okända kanske man upptäcker att det inte spelar någon roll om man stiger fel ibland och istället inser alltmer att gruppen bär också mig. Den insikten kan ge en puff vidare så man vågar stiga in i cirkeln och ser att dansen kan hjälpa att hitta ett nytt levnadssätt – ett

levnadssätt som bottnar i att vara i kontakt med det heliga. Den biten av helig dans blir allt tydligare med årfen. Det gör att man till slut varken vill eller kan existera på ett tillfredställande sätt i livet utan helig dans!



Examensarbete i Heliga Danser, Örebro 2006-10-22

Jag kom i kontakt med Helande Cirkeldanser redan i början på 90-talet via ABFs studieförbund. Jag som alltid varit en sökare och provat på bl a meditation, avspänning, qi-gong, yoga, grekiska folkdanser, orientalisk dans och dessutom alltid varit intresserad utav olika religioner, hittade härmed tiden ett forum som kombinerade många av mina tidigare sidospår till en helhet. En helhet som känns i hela kroppen. Ibland är det svårt att förklara för någon som inte dansar Heliga Danser vad det är som lockar, vad det är som är så bra med just Heliga Danser. Det är svårt att svara på men jag vet hur bra jag mår efteråt, hur harmonisk och lugn jag känner mig. För mig är Heliga Danser lika med meditation i rörelse där cirkeln, repetitiva lugna danser, ceremonier, riter och böner är viktiga. Helheten är viktig. Lokalen likaså och givetvis musiken som inspirerar till dans.

Efter flera kurser i Helande Cirkeldanser på spridda håll hörde jag talas om en dansgrupp i Ersta kyrka i Stockholm. Där träffade jag min mentor Lisa Nyren som jag fortfarande dansar med och beundrar för hennes kunnighet, ödmjukhet och lyhördhet i gruppen. Hon är en förebild för mig i och med sin förmåga att få alla att känna sig välkomna och delaktiga i cirkeln. Hon har väl förberedda danskvällar men är samtidigt öppen för att deltagarna bidrar med egna dikter, tankar och ny musik. Min ambition är att kunna förmedla samma känsla som dansledare. Alla är välkomna till cirkeln, alla får vara med, även om man bara deltar i tanken.

I nuläget dansar jag enbart för min egen skull. Att komma till danscirkeln är att få vila och överlämna sig åt något större, en gemenskap men ändå en reträtt. I framtiden vill jag även gärna sprida dansen till andra för att kunna dela den här upplevelsen med många fler som säkert söker efter något liknande. Man skulle t.ex kunna dansa med tonårstjejer i skolan som behöver stärka sin självkänsla eller kanske med hemlösa och utsatta kvinnor som skulle behöva lite vila i sig själva. Jag hoppas finna balans och styrka att sprida Heliga Danser.

Jag vill tacka Ann-Christin Wigermo för fyra underbara utbildningstillfällen här i Örebro och Cajsa Ty som gjort dem möjliga att genomföra rent praktiskt.

Jag tackar för att jag funnit dansen eller var det den som fann mig?



Min väg till Helig dans

Alla har vi ett gemensamt och det är att vi har fått ett liv. Men hur långt livet blir här eller vad livet kommer att innehålla, det är olika för oss allihop. Nu följer litegrann om mitt liv och om vad Helig Dans har kommit att betyda för mig.

År 1971 tog jag mitt första andetag. Jag hade lyckan att födas in i en mycket kärleksfull familj Där i Skänninge växte jag upp och kom att älska både människorna och den lilla staden där jag fortfarande bor kvar.

Jag älskade att dansa redan som liten, men någon dansskola var jag inte intresserad av. Jag var inte ens intresserad av att visa upp mina, säkert inte alltför vackra, danser för mamma o pappa. Pappa hade satt upp en stor spegelvägg i vårt stora allrum och där älskade jag att virvla runt i min egna lilla värld.

Högst på önskelistan stod ett par balettskor. Inte för att jag skulle kunna dansa i dem. Men tänk att bara få ha ett par att sätta på sig och låtsas att man var den där prima ballerinan. För mig var det det vackraste som fanns i hela världen. Min önskan slog in och jag glömmer aldrig den dagen då mamma tog med mig på bussen till Motala och köpte balettskor och tyllkjol, det var då den lyckligaste dagen i mitt liv.

Åren gick och ända upp i högstadiet var jag med i olika dansuppsättningar som vi framförde i skolan. Men när gymnasiet tog vid prioriterade jag bort dansen. Helt omedveten om hur viktig den faktiskt var för mig. Eftersom jag inte valde dansskola och det inte fanns något annat forum för dans i min närhet så kom dansen att försvinna bort ur mitt liv i lite mer än 16 år.

Under den här tiden hände det mycket annat. Jag la ner all kraft på studier och på fritiden turnerade vi med en musikgrupp där jag var med och sjöng. Det var då jag lärde känna Anders, han var slagverkare i bandet. En man som hade alla de egenskaper jag letat efter och ett och ett halvt år senare var vi både förlovade och gifta. Åren som följde var hektiska. Jag arbetade i skola och på fritidshem och på fritiden renoverade vi två hus. Jobbet, renoveringen, sång och musik, ekorrhjulet snurrade.

Några år senare föddes var efterlängtade dotter, Joulina.

Då år -95 sa kroppen ifrån. Nu började en mycket arbetssam tid, som kom att hålla i sig i nästan 10 år.

Efter en tid av tilltagande värk och yrsel, många undersökningar och olika tänkbara diagnoser fick jag till sist veta att jag fått fibromyalgi.

Det var en tuff förändring. Från ett fullt aktivt liv till kurser som: "Hjälp till självhjälp" - hur man klarar av att skala en potatis.

Livet tog en drastisk vändning både för mig och för hela min omgivning. Jag klarade inte av mitt arbete längre och bland det svåraste av allt, jag fick lära mig att be andra om hjälp. Tiden gick och vi fick ytterligare två underverk, Celina och Leon. Det var min man och mina barn som under hela tiden gav mig livslust och kraften till att orka gå vidare. De kommer alltid att vara min bästa medicin.

Efter ungefär nio år av ett ganska statiskt mående sa jag till mig själv och till min läkare, nu provar jag något annat. Så istället för att dämpa och undvika smärtan började jag utmana den istället. Det var då dansen kom in i livet, igen.

De satte upp en musikal hemma i Skänninge och undrade om jag kunde göra några enkla danssteg. Självkänslan sa "NEJ" men jag lyssnade till lusten och viljan istället, och de sa "JA"!

Så började jag min nya träningsform att dansa och sätta kroppen i rörelse på ett lustfyllt sätt men smärtsamt. Smärtan och yrseln tilltog men lusten likaså. Det var så befriande att äntligen kunna få delta i någonting tillsammans med andra och ge ett bidrag till någonting man älskade. Där fanns ju barnen och ungdomarna, musiken, sången och så dansen.

Strax: efter det att musikalen spelats upp fick jag erbjudande att åka på ett dansläger. Det var för de som aldrig gått på danskurser/skola till de som var riktigt fullfjädrade. Jag bestämde mig för att åka. Lägret blev lika fantastiskt underbart som hemskt. Jag dansade med yrsel och värk, kroppen protesterade högljutt, men jag klarade av det! Det kan låta helt galet, men efter en tid så blev smärtan och värken alltmer hanterbar, men det tog tid. Jag började bli allt starkare och inspirerad av danslägret startade jag efter ett tag upp en egen dansgrupp hemma i Skänninge, för de som ville vara med. Vi blev en grupp på 12 st.

Då på hösten läste jag i tidningen att en studiecirkel skulle starta i Vadstena. Heliga Danser stod på programmet. Det kändes bekant på något sätt men ändå inte. Jag ringde och anmälde mig direkt för "Helig dans - till för att hela" det lät som ett perfekt forum för mig. Dagen kom och jag åkte dit, som vanligt iklädd boxarlinne, huvtröja träningsbyxor och gypaskor, här skulle dansas. Jag glömmer aldrig dansledaren, Marie-Louise Von Malmborgs, blick när jag kom in i den nedsläckta klosterkyrkan i Vadstena. Jag möttes av brinnande stearinljus och fem kvinnor i långa vida kjolar och varma härliga sjalar. Och där stod jag i mina sportkläder och jag kunde

nästan höra på deras undrande men kärleksfulla blickar om jag kanske kommit fel och missat gymmet som låg några gator därifrån. Men ingen sa någonting mer än att Marielouise försökte förklara att det här kanske var lite lugnare, meditativa danser och att hon välkomnade mig att delta i cirkeln. Jag kommer ihåg att jag svarade henne att jag älskar all sorts dans med förhoppning att det skulle lugna oss alla. Det var mitt första möte med heliga danser.

När jag kom hem senare på kvällen slog det mig varför jag tyckte att heliga danser var bekant.

Jag åkte hem till min mamma och frågade efter boken som hon gett mig -97 och som jag då inte tyckte var någonting för mig. Jodå, Heliga Danser- dans som rit och bön, den boken hade mamma sparat med förhoppning om att jag en vacker dag skulle komma hem och hämta den igen. Den dagen hade nu infunnit sig en sen höstkväll i Slutet av September. Det var då jag började förstå att dans är mycket mer än bara dans.

Vi träffades i cirkeln under hösten och dansade tillsammans. Där fick vi nya gemensamma erfarenheter men ändå var upplevelserna så personliga. Och att någon hade gympaskor eller att någon annan dansade barfota det var det snart ingen som tänkte på. Efter studiecirkeln slutat åkte jag på någon enstaka dansdag och började ganska snart fundera på om jag skulle åka till Örebro på en kurs i heliga danser. Det har nu lett mig fram till min fjärde delkurs, och på den vägen är det.

Idag ser framtiden ljus ut. Jag arbetar som Intendent och Museevärdinna på gårdarna i "gamla stan" i Skänninge och dansen den har jag som min ständiga följeslagare.

Heliga danser ger mig en grund att stå på, för ingen annan dans är för mig så mångfacetterad. I Helig dans förstärks samspelet mellan min kropp och själ. Det blir ett flöde i mitt känsloliv som gör att olika knutar får möjlighet att knytas upp och mina tankar far som vingar som gör att sinnet känns lättare.

De yngsta jag har dansat Heliga danser tillsammans med är 7 år och det är fantastiskt att den kan erbjudas alla åldrar. För alla, oavsett ålder, söker vi vägar till välmående men ofta vet vi inte vägen dit.

Helig dans är en väg att gå.

Många gånger har jag tänkt på vad som skulle ha hänt om jag börjat intressera mig för heliga danser år -97, den där första gången jag fick boken i min hand av mamma? Men det var inte den vägen jag valde att gå.

Nu efteråt när jag tittar tillbaka kan jag ju se att det var då när jag trodde mig behöva dansen som minst, jag egentligen behövde den som mest. Men jag är tacksam att jag fick en andra chans att upptäcka Heliga Danser. Min önskan är att få vara med och erbjuda ett forum som är berikande och helande för hela människan. Därför känns det rikt att ha Heliga danser med sig i sin ryggsäck framöver.

Jag instämmer till sist i Anselm Grüns bok: I bön med kropp och själ.

"Kroppen är själens viktigaste partner, både på människans väg till Gud och på hennes väg till sig själv."



Diplomeringsuppgift, Heliga Danser, Örebro den 20 oktober 2006.

Den 20 februari 2004 reste jag med tåg till Stockholm för vidare befordran Graninge Stiftsgård för att för första gången dansa Heliga Danser. Det blev en stor och betydelsefull upplevelse.

Så här i backspegeln kan jag se att flera olika ingredienser såsom mina tidigare erfarenheter, min dåvarande livssituation, mina intressen kom att flätas samman till en ny fas eller inriktning i mitt liv.

Mötet med Heliga Danser innebär för mig: *Glädje, Gemenskap och Ny livskraft.*

Glädje över att kunna röra sig, att kroppen fungerar och lyder hjärnans signaler.

Glädje över vacker musik och att kunna göra något av och till den mer än att sjunga.

Glädje över samvaron och samarbetet med andra människor för att låta alla steg bli till en dans.

Jag hittade ett nytt, stort intresseområde, som på flera sätt tog vid och utvecklade mig, därifrån jag då befann mig.

I Heliga Danser har jag även funnit *Gemenskap.*

Gemenskap med gruppen, vare sig jag varit deltagare eller

ledare.

Gemenskap med lärarna och inspiratörerna, som bjudit in till samhörighet och givit mig så mycket på flera olika plan.

Gemenskap med kollegor, som jag fått samarbeta med och sökt skapa nya goda danstillfällen med, en stimulerande kreativitet.

Genom Heliga Danser har jag fått *Ny livskraft.*

De har hjälpt mig att lära känna mig själv bättre, att hitta in i min kärna, att hitta något nytt inom mig.

De har hjälpt mig att växa och utvecklas som människa.

De har varit bön och vila, ja också räddning i svåra stunder. I dansen får jag alltid mer än jag ger.

Detta blir också min sammanfattning av hur min relation till dansen ser ut.

DEN ÄR Glädje, Gemenskap och Ny livskraft.

Så jag vill fortsätta att dansa,

fortsätta att lära mig mer och fler nya danser,

fortsätta att gå på nya kurser och dansa vidare i livet.

Jag känner stor tacksamhet för dansen och dem som fört mig dit.

Jag vill idag tacka Ing-Marie, som tog mig med på resan till Stockholm och Graninge.

Jag vill sända en tacksamhetens tanke till Maria Rönn, som presenterade dansen på ett så inspirerande sätt.

- Ingen har behövt stå åt sidan.

- Alla har fått veta att man måste inte dansa perfekt för att få vara med.



Att jag skulle diplomerats som dansledare ingick inte i mina framtidsvisioner eller ens dagdrömmar även om dans alltid har varit lockande men lite svårt för mig. I mitt barndomshem förekom inte mycket musik och dans även om vi dansade runt granen och midsommarstången. Fast jag tyckte alltid att vi dansade för lite. Senare blev det pardans och fridans. Mest fridans i mina kretsar och det var ju lättare för jag behövde ju inte anpassa mina rörelser och steg till någon annans. Det var roligt att dansa, livsbejakande och energiskapande. Jag tyckte oftast att det dansades för lite och att och dracks för mycket på fester.

I mina framtidsvisioner och även i praktiken ingick istället att uttrycka mig i tal och skrift, att framföra mina åsikter att debattera och argumentera, både i politiken och privat. Det var den utåtriktade Anna.

En annan sida var den Gudslängtande meditatören, som var sig själv nog. Hon som aldrig fick nog av ensamhet och stillhet. I den fasen av Livet som jag då befann mig hade jag sociala förpliktelser som jag inte kunde smita ifrån. Förpliktelser som innebar att den fysiska ensamheten oftast var en bristvara, något att längta efter. I den fysiska ensamheten kände jag mig oftast mindre ensam än i de flesta sociala sammanhang, även om jag under perioder av mitt liv hade vänner och grupp tillhörighet.

Kanske var det femtioarskris, kanske millenniekris men däromkring så blev det brytningar med den ena vännen efter den andra. En nära vän dog och vid samma tid hamnade jag i konflikt med min äldste son som bröt kontakten med mig. Ensamheten som jag både längtat efter närmade sig mer och mer men jag var otacksam och blev istället arg, ledsen och besviken på människorna omkring mig. Det var min situation när jag första gången mötte cirkeldansen. Det var en bekant som hade blivit intresserad och arrangerade två olika dansdagar med Marie-Lousie von Malmborg i Västervik. Jag var med men tyckte nog mest att det var besvärligt med höger och vänsterfötter och koordination med händer och meddansare. Med andra ord så sa det inte klick! Jag fortsatte med mitt liv och när de startade en cirkeldansgrupp i Västervik så var jag upptagen med folkdans, som jag bara hade hållt på med ett par år och verkligen tyckte var roligt.

Livet knuffade mig obönhörligt vidare och mina familjerester försvann. Min mamma dog och samtidigt blev det en totalbrytning med min yngste son. Nu borde jag ha varit nöjd och glad. All tid i världen för meditation och kontemplation. Men ack, ack ack jag var bara arg och förtvivlad. Längtade efter något sammanhang att finnas i samtidigt som jag likt ett sårat djur skydde mänsklig kontakt. I folkdanslaget hade det också blivit konflikter och nu orkade jag inte med en konflikt till. Da mötte jag min bekanta cirkeldansledare som påminde mig om att jag kunde vara med där. Under den värsta perioden i mitt liv blev cirkeldansgruppen mitt sociala andningshål. I cirkelns kravlöshet kunde jag en stund känna mänsklig gemenskap. Ibland grät jag förtvivlat i dansen men vad som än hände så accepterades det och några förklaringar eller diskussioner om rätt och fel behövdes inte.

I början var det knepigt med höger och vänsterfötter och jag föredrog de enkla meditativa danserna där vi fort kom i fas med varandra. Som en kropp och själ lyfte vi till en högre dimension. Vi var kanske en ganska speciell grupp för vi fick ofta gemensamma mer eller mindre mystiska

upplevelser. Allteftersom jag kände mig tryggare i dansen och gruppen så började även de lite mer krävande danserna tilltala mig.

Allteftersom ebbade smärtan ut och de insikter jag fick i dansen kunde föras uti min värld som successivt blev lite mindre ensam, även utanför danskvällarna. Under tiden åkte jag både kortare och längre sträckor för att få dansa mer och så hamnade jag på Sensus kurser. Detta trots att jag under de senaste åren blivit extremt hemkär. Det blev så att när jag inte hade några nära mänskliga relationer så förstärktes min känsla för mitt hem och min omgivning, jag älskade, och var älskad, av min sjö, stenarna och träden och lämnade dem ogärna. När jag på våren fick veta att en grupp från Örebro skulle åka till Estland på en veckas dansläger fick jag därför nästan ångest. Jag kände att jag skulle åka med men ville egentligen inte. Tack och lov så segrade ändå rösten som sa att jag skulle åka. Den veckans kärleksfulla atmosfär som fördjupades dag för dag av dansens kravlösa möten och känslan av att vara totalt accepterad av omgivningen löste upp den sista sorgen och smärtan. Hem kom jag med en dunderförkylning och laddad med kärlek. Detta förmådde mig att sträcka ut en hand till fred och försoning och trots att handen inte togs emot hålla den kvar.

För mig är cirkeldans en kombination av det bästa i livet. Att få röra sig tillsammans med andra till musik och inte behöva para ihop sig med någon för att få vara med och dansa. Att under dessa danser då och då komma in i ett förhöjt medvetandetillstånd. Den kravlösa ordlösa gemenskapen. Jag skulle emellertid vilja byta namn från helig dans till helande dans för det är det för mig.



Heliga danser

Det finns en puls och en rytm i allt liv; blodomloppet, livscykeln, årstidsväxlingarna. Men rytmer utan puls skapar disharmoni, det blir ingen botten och grund i livet, istället uppstår kaos. Vi människor mår bäst om vi lyssnar till livets puls, att ta pauser med jämna mellanrum, slå på och slå av. Mitt liv har alltid varit fyllt med musik, sång, rörelse och pulserande liv, så småningom ett alldeles för högt tempo. Jag kunde inte lyssna till min egen röst, försökte bara leva upp till vad jag trodde var andras krav.

Men så kom det en tid då jag varken hörde min egen, livets eller Guds puls. Det var bara tomt, tyst och mörkt, livet hade stannat. Kärleken till musiken var helt död och eftersom jag har ägnat i stort sett hela livet åt att förkovra mig inom detta område, så var ju krisen ett faktum.

Da fick jag möjlighet att komma till Tallnäs några dagar som kallades "Mitt värde när jag inte orkar", år 2004. Jag fick dansa heliga danser för första gången i mitt liv. Något hände med mig, min kropp och själ, som jag än idag inte kan sätta ord på, vilket inte heller är relevant. Det viktigaste är ändå att jag återigen fick kontakt med Gud, jag kände att Han både bar mig och genomsyrade hela mitt väsen på ett sätt som jag aldrig upplevt förut. Pulsen började så småningom återvända, ibland svagt som en aning och ibland starkt. Arbetet med musiken

hade brutit ner mig och nu blev jag återuppbyggd med hjälp av musiken. Heliga danser är för mig en stor hjälp att känna Guds, livets och min egen puls. Att tillsammans med andra människor i cirkelns täta och på samma gång anonyma gemenskap, låta kroppen ta del av uråldriga och helt nya livsnycklar. Människor behöver röra på sig för att kroppen ska må

bra, vi behöver andra människor att spegla oss i, vi behöver kommunicera med varandra och Gud, vi behöver få känna glädje och sorg och alla känslor däremellan. Alla dessa behov blir uppfyllda i dansen.

Vi människor är komplexa, fantastiska varelser som ibland har en förmåga att "krångla till" livet, göra det svårare än vad det behöver vara. Mitt i detta är det därför så befriande med enkelheten i cirkeldansen. Att plocka ner allting till det lilla, enkla och basala. Vårt samhälle uppmuntrar drivande människor med initiativförmåga och många ideer och det kanske är bra, om man inte tappar förmågan att lyssna, känna och se. Det är nödvändigt att ibland stanna, sänka pulsen, andas in och mitt i vårt pulserande liv, fyllt med komplicerade rytmer, får vi bilda en cirkel och tillsammans dansa några enkla steg och känna oss burna. Vi behöver inte själva driva dansen framåt, det görs av cirkeln, oss tillsammans. Det finns en obeskrivlig kraft i cirkelns dans och vi har bara att låta oss dras med i den energin och bli påfyllda.



| Heliga danser är för mig

– ett kollektivt, kroppsligt kunskapande. Ett rörligt och berörande filosoferande. Kunskapandet sker i mötet mellan de förståelser av tillvaron som ligger nerbäddade i de olika dansernas stegkombinationer, och de livserfarna förståelser våra kroppar bär på. Genom att länka samman våra kroppar i cirkelns form eller i det slingrande ledet, länkas våra individuella förståelser samman och ger varandra näring.

Heliga danser är radikalt i ordets rätta betydelse (från latinets radix som betyder rot). Genom att dansa kunskapande rör vi oss i begynnelse, får rotfäste. I begynnelsen var inte bilden, inte ordet utan rörelsen. I en samtid där förnuftet löpt amok, bilder flimrar och ord ofta är läpprörelser utan meningsförankring, är det nödvändigt - inte att gå ahead, att gå huvudvägen, utan att gå abody, att gå kroppsvägen.

Då följer ordsammanbrott och överblicken viker undan för insikten. Huvudsakligheten och överblickandet dansas på plats, förkroppsligas.

Cirkelformen förbinder början med slutet, dåtiden med framtiden, löftet med dess uppfyllelse och födelse med död. Cirkeln skapar en fokuseringsrymd, en brännpunkt för nuet och närvaron.

Allra mest finner jag mig till rätta i stegkombinationen kort, kort, lång. Början, slut och det tredje steget som sammanbinder och samtidigt upphäver början och slutet. Här hittar jag rörelseuttrycket för ett favoritcitat av Pasolini, filmskaparen: There's no beginning, there's no end. There's only the infinite passion of life. Det finns ingen början, det finns inget slut. Allt som finns är levandets oändliga passion.

Rytm har alltid varit mitt medel att hitta och behålla balansen i tillvaron. I synnerhet när levnadens iscensättning, våra berättelser om oss själva och livet varit förkrympande.

*Livet är ett epos för hjältinnor och hjältar men vi lever det som
myror*

Rytmen har varit och är det stabiliserande. Hjärtats slag, andningens in- och utgjutande, musklernas sammandragning och avslappning...

Jag har alltid dansat... Dansen skapas även genom pauser, orörlighet och stillhet.

De danser i formell mening som jag mest ägnat mig åt är orientalisk dans och fri dans. Under den orientaliska dansens hollywoodiserade skal, finns den enskilda kroppens cirklande rörelser. Ett cirklande som rör sig mellan huvud, bröstorg, hand, höfter och fötter. Och i bröstbenet och livmoderns mitt skapar dansen evighetstecknets korsmärke.

Dansen korsfäster Danserskan vid livets träd - det är en bejakelsens dans - och kvinnan, föderskan måste dansa. ■

Jag har tidigare lett orientaliska danskurser där vi alltid dansat i cirkelform och själva skapat danserna utifrån enkla grundrörelser och de enskilda deltagarnas improvisationer, men jag har

¹ De sista orden är överförda från danserska Birgit Åkessons underbara bok Källvattnets mask.

saknat den gemensamma formen. Den har jag hittat i heliga danser. De bundna stegen skapar länken/gemenskapen som kan öppna sig för individuella tolkningar.

Framöver vill jag fläta samman till en cirkel, det stadgande rörelsemönstret i heliga danser med det dynamiska och improviserande mönsterbildandet i orientalisk dans. En sammansmältningens cirkel för det kollektiva och det individuella. En sammansmältning som jag har gett namnet berättelsedans med tillägget - feministisk kroppspolitik. För det är främst som kvinna jag dansar och jag dansar för att återbalansera en värld som objektifierat, tystat, tolkat och rörelsehämmat den kvinnliga kroppen.

Den erfarenhet som utgör dansens centrum är skapelserummets köttliga lyssnande ... Lyssnandet till en ny tillblivelse, till den ursprungliga och eviga rytmen ... Både man och kvinnor delar erfarenheten av tillblivelserytm men mödrar genljuder...

Med poeten Adrienne Richs
ord:

Jag är ett instrument format som en
kvinna som försöker översätta
pulseringar
till
rörelsebilder
så att kroppen
avbördas och
medvetandet
rekonstrueras

Berättelsedans som kärnan för mitt framtida
dansande. Sen kommer jag förmodligen att dansa
mer eller mindre betydelsemättade ringar
däromkring...



Jag har nog alltid älskat att dansa. Samtidigt som jag har haft svårt för att hitta en 'dansplats'.

På landsbygden, där jag växte upp, fanns det inte mycket att välja på. Det var bara pardans som gällde. Och jag tyckte att 'spelet' runt pardansen var svårt. När jag var ung var det ju så att det var alltid pojkarna som skulle bjuda upp, och flickorna skulle bli uppbjudna, eller 'bjuda ut' sig. Det spelet förtog glädjen i dansen, så jag slutade helt att dansa.

Tills 1994, då jag för första gången kom i kontakt med Heliga danser. Jag hade då - mitt i

livet-fått en kallelse att bli präst och påbörjat svenska kyrkans grundkurs. På ett grupparbete där ledde en kurskamrat oss alla i dansen 'Veni sancte Spiritus'. Fortfarande älskar jag den dansen! Texten, musiken, sången och rörelserna. Det är verkligen 'dans som bön', som Maria Rönn beskriver Taize-danserna (Heliga Danser, Maria Rönn, 1997, sid. 41). 'Veni sancte Spiritus', 'Kom heliga Ande'. Sedan var jag fast och har nog dansat kontinuerligt sedan dess.

För mig var också dansen en hjälp i min väg till prästyrket. Jag minns första gången jag var med i en cirkel där en namnritual användes. Vi skulle bara gå in, en efter en, i cirkelns mitt och säga vara namn. Jag minns hur obekvämt jag kände mig i den situationen i början, men efter några gånger kändes det inte längre svårt att ta plats i cirkelns mitt och presentera sig. Jag tror också att dansen har gett mig en bättre kroppshållning, att jag sträcker på mig mera.

Efter att jag fått församlingstjänst har jag tagit dansen till min kyrka. I 7 år anlidade jag en dansledare utifrån. I fjol påbörjade jag min egen dansledarutbildning och när så vår dansledare ville pensionera sig vid årsskiftet valde jag att själv testa och ta över gruppen. När jag läser boken 'Cirkelns kraft' (Cirkelns kraft, Pia Lamberth, 2005, sid.15 ff) förstår jag hur lättvindigt jag kom undan arbetet med att starta en cirkel – då jag bara kunde fortsätta en cirkel som redan fanns. Jag har nu varit dansledare vid fyra tillfällen, och insett att det ligger mera arbete bakom än man anar. Det är stor skillnad att leda och ansvara för dansen mot att bara vara en av deltagarna. Jag ger mig bara i kast med de enklaste av enkla, de jag känner mig trygg med och tycker om. Efter första träffen uttryckte flera deltagare sin belåtenhet med att slippa alltför komplicerade danser. Har vi varit dansledare länge finns kanske risken att vi själva väljer mer och mer komplicerade danser, medan gruppen oftast inte har samma långa erfarenhet. I en öppen grupp, som vår, kommer det ju alltid till helt nya, oerfarna dansare. Det gäller att hitta balansen och vara lyhörd i gruppen. Speciellt nöjd är jag med mitt 4:e och senaste danstillfället, då jag hade fått ihop en större dansrepertoar att välja bland. Då kunde jag också vid planeringen tänka på att få en god rytm över tiden. Började med lite lagom, sedan lite snabbare innan pausen och vid avslutet lite meditativt. Efteråt talade några om att de blivit väldigt berörda – och då var det danser med text de refererade till. Stärkte min tes, att ord /text kan vara en väl så viktig dimension i dansen.

Sedan 4 år tillbaka är jag med i internationella folkdansgruppen och övar med dem en gång i veckan. För mig är det skillnad på internationell folkdans och Heliga danser. Tyvärr verkar utvecklingen bli mer och mer rena folkdanser i Heliga danser. Har till och med varit med om att dansa rena pardanser under rubriken Heliga danser. Jag känner mig inte helt bekväm med den utvecklingen. I alla fall inte i kyrkan. Vi har en så rik musikskatt att arbeta med, vara rötter i den judiska musiken, gregoriansk musik, Birgitta-musik, Hildegard av Bingen-musik, Taize, Iona, Montserrat, våra psalmer och

många individuella musiker. För mig ger orden, texterna ytterligare en dimension. När jag hade Maria-tema var Tomas Di Levas 'Heliga Moder' en fin 4-takt att dansa till. Som ett kyrie.

Att Heliga danser behövs är jag övertygad om. Och att den är läkande. Som Laura Shannon säger 'De danser vi arbetar med i Heliga danser/cirkeldans kan vara redskap för erfarenheter av helande, helhet, jordning(grounding), gemenskap, högtid(celebration), glädje, bekräftelse, och mera ändå (Danskällan- 'Att dansa väl', Laura Shannon, översättning Pia Lamberth). I mitt arbete har jag kunnat slussa människor jag möter från sorggrupper och andra sammanhang till Heliga danser. Och fått följa dem i dansandet och fått se dansens kraft. Jag har även haft danspass under helgretreat.

I den cirkel jag själv deltar i denna termin, som leds av Maria Rönn, arbetar vi med Johannesakterna ur Apokryferna till NT. Där det berättas hur Jesus dansar med lärjungarna vid Getsemane.

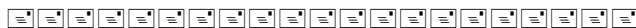
Avslutningsvis några rader ur Sv.ps. 745

'Sa dansa med änglarna, dansa mitt barn. Lek
medan lekarna finns.

Sjung till din harpa med strängar av garn, så
länge du sångerna minns.

En dag skall du finna att alla är barn i en
större men klarare lek,

där alla får dansa bland änglar och garn och ingen har tid för nåt svek.



Heliga danser 1 december 2009

Där jag växte upp utanför Stockholm fanns när jag var barn i slutet av 40-talet i musiksalen i Samskolan inte så långt hemifrån BALETT. Jag ville så gärna, ja jag tiggde och bad om att få vara med. Och det fick jag. Min mamma var inte särskilt positiv. Men jag fick.

Musiksalen var en lång sal med ett piano på estraden i ena ändan, en rad långa bänkar, där vi la våra kläder, och så golvet längst bak där vi dansade.

Vår fröken Dahl var liten, och kroppslig, ja hennes rörelser var stora och vackra och hennes hår långt och svartlockigt. Så olik min mamma hemma som inte använde sin kropp att uttrycka sig med. Hon var en ordets människa.

Och så var det en fröken till som spelade piano. Någon musikmaskin fanns inte.

Vi tränade vid Stång de fem positionerna och vi sparkade så högt vi kunde. Så fick vi flyga tvärs genom salen en och en. Vad vi hoppade! Och snurrade varv på varv med blicken fast där framme. Så dansade vi i täspetsskor, hårda saker som vi fick stoppa vadd i för att skona våra tår.

Här i dansen var jag så levande. Min kropp var så glad. Jag var fri.

Två eller tre eller kanske fyra år varade glädjen. Jag fick aldrig en sån där ljusblå dansdräkt som de flesta andra hade Den var urringad upptill som ett linne och den hade en liten klockad kort kjol. Nej, jag fick aldrig någon sådan, fast jag önskade mig en till både jul och födelsedag. Jag dansade i en vit sommarklänning med små röda hjärtan i tyget och med puffarmar.

Så slutade jag. Det var bara så att man slutade dansa balett när man blev så där 11 år. Sedan blev det en dansklubb i realskolan där vi dansade vals och foxtrot och det var ganska kul. Men när jag blev gymnasist blev danserna en plåga för jag blev sällan uppjuden av någon pojke, som man skulle bli på den tiden. Jag satt och satt på danserna. Det var förödmjukande. På söndags mornarna var jag så nöjd, för då skulle det dröja en hel vecka till nästa gång.

Vart tog dansglädjen vägen??

Någon sorts kroppsglädje har jag lyckats rädda genom åren. För jag har vandrat och åkt skidor och simmat och gympat. Men vart tog rytmen och friheten vägen? Musiken har fått förlösa så lite hos mig. Det har varit mycket ord och förnuft och rationalitet i mitt liv.

När jag var så där 55 och jobbade i Domkyrkan i Linköping började vi dansa heliga danser en tid efter meditationen på måndagskvällarna. Vi skickade en student på utbildning till dansledare för jag tyckte att jag själv var för gammal för det

Men så kom det en dag då jag verkligen kände en saknad, en stor saknad, efter dans och rytm i mitt liv. Jag har inte haft och har inte så stor glädje av att sjunga fast jag har en bra röst, eftersom jag inte kan hålla ton. Det funkar liksom inte i en kör då. Och för resten längtade jag nu efter kroppsglädjen, efter *dansen* och började åka på weekendar och också dansa i Marie- Louise Malmborgs grupp när den fanns i Linköping.

Så kom nästa insikt: Nu ska det vara slut med sammanträden i mitt liv: i kyrkoråd och stiftsgrupper och jag vet inte allt. Nu ska jag göra det som är roligt och som ger mig kraft och glädje: jag ska fortsätta meditera och vandra och resa, men *dansa mer*. Så 15 år efter att jag var för gammal att bli dansledare började jag på utbildningen. Jag kan nu tillåta mig nu att ta dansa och glädjas i min kropp i en gemenskap som inte är beroende av att man ska finna mig tillräckligt attraktiv.

Jag har också en annan glädje i heliga danser: Jag får uttrycka mig själv och min tro och min livssituation utan ord. Vallen tex där man går i livet, men stannar upp, tvekar och vänder tillbaka, men så med en stamp fortsätter framåt älskar jag. Den hjälper mig att inte ge upp. Jag lever fortfarande i en spänning mellan förakt för min kropp och kroppsglädje och öppenhet för livet. Den spänningen har jag med mig från min barndom och jag slipper den kanske aldrig. Men att dansa de heliga danserna i den goda gemenskapen med er ger livsglädje och balans nog..



Att skapa ett heligt rum, att skapa dans, att skapa paradiset

Strax norr om Äskya-Brännhults-rågången fanns en gång en lövskogsbevuxen kulle. Enligt äldres berättelser hände det, att här anordnades danstillställningar lördagskvällar på någon jämn jordplätt... sjön Steningen skymtade i öster och kanske syntes också Helgeån slingra sig ner mot Brännhultsfallet. (Karlsson 1994, s. 3)

Ibland skapar dansplatsen sig själv, som i citatet ovan, ibland är det de dansande som med handlingar av renande och iordningställande skapar utrymmet. Dans är kroppar som rör sig och ibland rör vid varandra. Dansens extas finns i nuet.

Danscirkeln är den mest autentiska av alla studiecirklar. "Bildning är den plats där paradiset skapas" enligt den afroamerikanska feministen och medborgarrattsaktivisten bell hooks (Ajmer 2002). Vårt förlorade paradiset är livmodern, skapelserummet i kvinnokroppen, där livsträdet växte dvs. moderkakan, som vi som ofödda fick vår näring ur och som med sina blodkärl tecknade ett mönster som påminner om ett träd.

Livsträddanserna hör till de allra äldsta danserna med ursprung i Indien. Även inom den nordamerikanska ursprungsbefolkningens tradition finns trädet som symbol för den hela människan. "Varje människa är en spegel för andra människor När man lär sig älska och vidröra sina medmänniskor börjar medicinhjulet snurra och trädet börjar blomma" (*Det blommande trädet*, 1973).

Jag vill med mitt arbete med Heliga danser verka för bildning, helande och upprättelse åt dem som jag möter i dansen och i övrigt i livet.

Ajmer, Cecilia (2002). "Bildningens paradiset" i *Bildning-paradis och personligt projekt*. Högskoleverkets rapportserie 2002:37 R.

Det blommande trädet. (Samling) (1973). Indiansk kärlekslyrik i tolkning av Siv Cedering Fox. Stockholm, Forum.

Karlsson, Hilding (1994). *Mellankrigstiden i "Betlehem"-Gamla Stenbrohult*.
Opublicerad. Privat ago.

Valfri bok Edgard Beckman, Ninna (2001). *Feminism och liturgi, En ecklesiologisk studie*,
Stockholm, Verbum.



15/10-17/10 2010

Min relation till arbetet med heliga danser.

Min väg till att bli dansledare.

Jag har alltid funnit en glädje i att dansa. Om mina uppväxtomständigheter varit annorlunda hade jag kanske haft möjlighet att dansa balett. Kanske hade jag blivit en prima ballerina!

På så vis har jag nog alltid erfarit dans i sig som något heligt.

Men det vi vanligtvis benämner "heliga danser", kom jag för första gången i kontakt med i början på 90-talet. Det var i Hjällbo kyrka i Göteborg. Jag minns framförallt en dans där vi höll i varsitt ljus, och jag tyckte det var så otroligt vackert. Efter detta har jag periodvis dansat cirkeldanser. Varit med om liturgisk dans i samband med Gudstjänst. Använt flaggor. Dansat rituell dans under ledning av Brita Haugen, dansat en helg tillsammans med Laura Schanon. Dansat en del i Göteborg med Christina Nyhage som ledare, dansat med Elisabeth och Pia R. uppe i dalarna, deltagit i en del av Pia Lambert's kurser, senast en vecka i Grekland i maj i år.

Detta var en del av de dansledare jag träffat på under årens lopp. Att jag valt att namna dem vid namn beror på att ledarskapet är något helt personligt. Det har varit mycket givande att dansa med olika ledare. Sist men inte minst, AnnChristin, som har stor betydelse för att jag nu ska våga ta steget till att själv vara dansledare.

Kanske är det just den stora betydelse som dansledaren har som gör att det tar emot att själv-dansa- in i ledarrollen.

Jag har periodvis haft svårt att få till ett regelbundet dansande. Vilket jag saknat. Har därför deltagit i helgkurser. Tog fasta på texten "Du kan komma och dansa denna helg enbart för ditt höga nöjes skull, eller som en del i din dansutbildning."

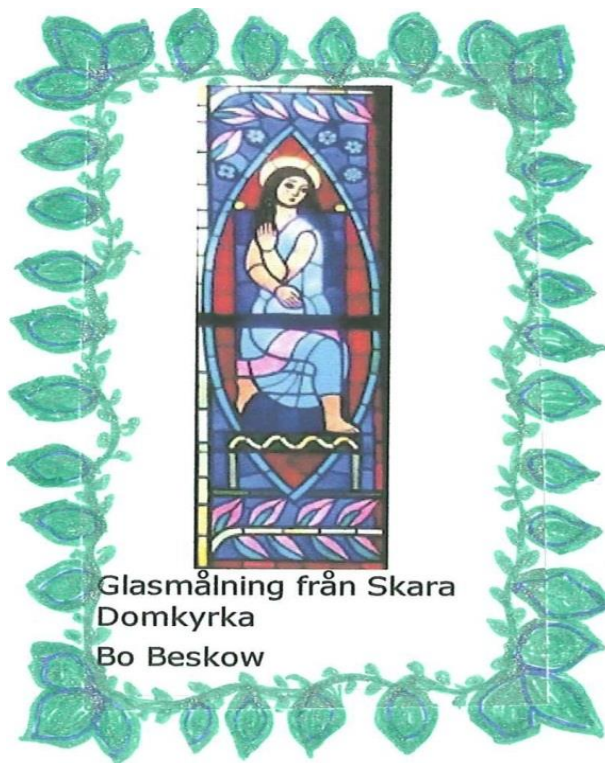
Hade alltså från början ingen tanke på att själv bli dansledare. Detta har dock med tiden mognat fram. Jag har bla. i samband med dessa diplomeringsstillfällen fått ta del av många djupt rörande berättelser om dansens betydelse och även annars är det många som vittnat om den helande kraften i dansen.

Även för mig har dansen inneburit läkedom och utveckling. Tycker att SENSUS träffat rätt när de i sitt senaste program beskriver cirkeldans som en ordlös bön som bygger på närvaro och vila. Jag skulle vilja tillägga i GEMENSKAP. Upplevelsen av en djup gemenskap är nog det som haft störst betydelse för mig.

I september förra året vigdes jag till diakon. En förhoppning jag har är att få möjligheten att leda dans-cirklar i en diakontjänst.

*”Jag dansar och växer, min dans är en ring
Som inte kan stoppas av någonting.
Jag lever i dig om du lever i mig.
En dansade Gud som är nära dig.
Dansa i morgonstjärnans glans,
Dansa din sorg och glädjedans.
Jag lever i dig om du lever i mig.
Ja dansens mästare leder dig.”*

Nr 852 Psalmer I 2000-talet



Glasmålning från Skara
Domkyrka
Bo Beskow



DANSEN I MITT LIV

När jag är 6 år får jag ära en balettklänning. Klänningen finns nog kvar någonstans bland barnens lekläder men minnet av dansen är borta. Gymnastiksalen i det gamla skolhuset är samma där vi hade gymnastik i låg- och mellanstadiet och finns bara kvar i minnet. Huset som vi såg från vårt köksfönster är sedan många år jämnat med marken.

Dansen jag är med om i barndomen sträcker sig annars till 'dans kring granen på torget eller söndagsskolans sommaravslutning.

I mitt hem fanns inte mycket dans. Pappa hade gärna velat men det blir nog bara inte av. Han spelade dragspel eller klinkar på pianot efter gehör och mamma sjunger med när han lyssnar på gudstjänsten i köket när han lagar söndagsmiddag med efterrätt.

Barnen gjorde sitt. Cyklar själva genom skogen till sjön om somrarna och badar till läpparna är blå. Åker konståkningskridskor till musik i huvudet ända tills tårna är blå av köld. När jag är 12 år går jag och köper

skridskor som jag ska få i julklapp. Jag har dom fortfarande kvar men har ännu inte vuxit i dom. -Tänk om jag kommit på att be mamma sticka raggsockor att trä utanpå.

I högstadiet på sena 60-talet kom jazzdans och pappa kör mig till stan en kväll i veckan. Discoteken kommer samtidigt och det är så vi dansar, utan någon eller något att hålla i. Pardans var elastabyxor och höga klackar, folkdans var gammeldans och vuxenvärld och långt bort från flower power.

Saknar den dans jag ändå mött, jazzdansen. Går på folkhögskola där vi dansar. Hittar yogan och rörelsen i kroppen, mötet med sig själv, men gemenskapen, mötet med andra saknas. Labandans sätter ett litet spår på min väg.

I arbetet med barnen möter jag danslekarna och den bundna formen, när vi tillsammans gestaltar sången.

Dansar rullstolsdans och är till glädje, vi känner musiken och dansen blir ett möte.

I waldorfpedagogutbildningen gör vi eurytmi och åren på seminariet när vi börjar dagen med talgestaltning eller eurytmi är samtidigt terapi. Skönheten och andens kraft får ha betydelse, omger oss, ger oss ett språk och konsten i rörelsen.

Flöjtspel och djembetrummor, magdans och afrikansk dans, salsa och bugg.

År 2000 Nytt Århundrade

Mamma har pratat om Christina Nyhage, engelskaläraren på 70-talet som varit i kyrkan och dansat med sin dotter Tandi. After Work for kvinnor i Christinae kyrka, Christina dansar heliga danser med oss. Jag blir betagen och fullständigt närvarande i mitt eget allvar och i den sorg jag då genomlever. Dansa på högmässan blir inte bara en utmaning men en upplevelse som är överväldigande. Vi rör oss i cirkeln, framför altaret och när jag i dansen stannar framför korset och sträcker upp mina händer och armar i y-gest är känslan, närvaron och delaktigheten total.

Från mitt allvar och min sorg letar sig glädjen in i mig genom dansen. Och dansen för mig till kyrkan - bibliodrama, skrivarkurser, meditation, drömseminarie och jag är kyrkvärd med allt vad det innebär. I kyrkan får jag också det "goda samtalet"

VILL DANSA MER

Åker till Flämslätt vid flera tillfällen och dansar med Maria Gabriela Wosien, Judy King och Laura Shannon.

Christina Nyhage, Maria Rönn och många fler är med och jag upplever ett sammanhang där kvinnor delar vidare sina gåvor, livskraft och kärlek genom dansen.

VILL DANSA MER

Åker till Falun några gånger och Pia Rosen och Elisabeth Janssens dansledarutbildning. Inte för att bli dansledare men för att dansa.

Träffar Madelene som var präst i Vårgårda och när hon hör att jag börjat dansledarutbildning ser hon genast en chans att starta med heliga danser även i Vårgårda. Vi har en timma dans efter taizeemässan på onsdagar. Det blir en bra början första terminen med konfirmationspojkar och några damer som kommer men utan killarna nästa termin blir det för få och efter tre terminer slutar vi.

Är med på en dansdag med Ann-Christin i Växjö och upptäcker att dansutbildningen finns på närmre håll och nu är jag här för tredje gången, förhoppningsvis blir det många fler.

Vi tändar ett ljus och ber en bön för barnen.
För barnet i varje människa som ser det stora i det lilla, som hinner
stanna vid vägkanten och plocka ett smultron

Vi tändar ett ljus och ber en bön för världen. För skogarna,
bergen, floderna och för haven,
för vår jord som ger oss skönhet och liv värt att vårdas.

Vi tändar ett ljus och ber en bön för dansen. För dansen
som befriar människan,
lockar fram glädje och möten mellan människor.
Dansen som ger oss möjligheter att närma oss varandra utan ord.



Musik har alltid varit mitt stora intresse och det var väldigt häftigt att vara tonaring under 60-talet. Top Twenty listan på Radio Luxemburg 208 AM var veckans höjdpunkt. Jag lyckades också få tag på några LP med Beatles och Rolling Stones och min bästis hade alla nyheter på LP som jag fick låna ibland.

Min mor ville att jag skulle bli nästa Chopin och jag plågades med klassisk musik på flygeln i vardagsrummet i den lilla tvåan i Warszawa. Jag ville egentligen spela som The Killer- Jerry Lee Louis och fortfarande mår jag illa när jag hör Torreadore. Man hade ingenting att sätta emot föräldrarna på den tiden.

Farsan var galen såväl i Opera som i operasångerskor så jag fick följa med till Stora Teatern och Lilla Scenen och plågas mera (tyckte jag då). Han förstod sig inte på mitt intresse för Rock And Roll och betraktade mig som konstig i huvudet på grund av min musiksmak, kläder, skor och Beatles-frisyr.

Jag började dansa i grundskolan och min mor var tvungen att översätta texten för Chubby Chekers "Let's twist again" till polskan. Jag kommer ihåg att jag försökte att lära mig dansa på skoldanser i gymnasiet men lyckades inte speciellt bra. Jag vet inte om det fanns speciella danskurser i Polen på den tiden. Det var först när jag blev 50+ och singel som

jag upptäckte att det fanns kurser i Bugg i Jönköping. Det blev några terminer med Nöjesbuggarna i Rosenlundsskolan i Jönköping. Jag tyckte att lärarna var pedagogiska och det underlättade mycket att man fick namn på olika dansturer; musiken var hyfsat bra med. Tyvärr så hade de inga fortsättningskurser och jag ville gå vidare.

Jag hittade till Jönköpings Sportdansklubb och gick nya kurser i bugg t.o.m. steg 4. Jag började åka på dans till Folkparken i Huskvarna och samåkte med nya danskompisar till sommardans på logen. Det blev några pilsner de gångerna någon annan körde med aldrig så mycket att det påverkade dansen. Under tiden upptäckte jag på klubbester och dans på olika dansställen att det dansades oftast två bugg och två foxtrot efter varandra och jag fick sitta på banken halva tiden eftersom jag inte kunde dansa foxtrot.

Schlow, schlow, quick- quick, schlow, schlow, quick- quick: alia som har gått foxtrotkurser vet att det handlar om Stellan, foxtrotläraren som har tävlat i mängd olika standarddanser. Det som var bra med hans kurser var att man fick prova på annat som vals, engelsk vals, quick step mm. Eftersom jag tyckte att det var jätte roligt med dans så började jag parallellt med Bugg och Foxtrot hos Marcos i hans dansskola för att få dansa mera. Snart började jag också med Salsa som han hade på repertoaren. Jag ska inte lista upp alla sju danser som ingick på en tuff latindanskurs på Sportdansarna -den fick jag hoppa av och i samma veva hamnade jag i en utmattnings depression.

För de som inte vet vad utbrändhet handlar om ska jag nämna att allt börjar med att man "speedar", det vill säga hinner mera och mera för varje månad som går. Till slut säger kroppen ifrån och man hamnar i en djup depression.

Det blev ett års uppehåll i allt dansande men suget fanns där och jag försökte mig på pardans igen. Det funkade inte eftersom jag var för stresskänslig så jag växlade över till Linedans. Det gick betydligt bättre och jag upptäckte Country musiken som jag hade fördomar mot tidigare. I samma veva började min fru Lotta att dansa heliga danser i Kyrkan på Råslätt och vi visade för varandra i vardagsrummen vad vi hade lärt oss på vara kurser. Jag fortsatte med Linedans i tre terminer tills Lotta övertalade mig att prova på cirkeldans i Kyrkan.

Musiken var lustig- inget som jag har lyssnat på tidigare och hade någon sagt att de gillade Världsmusik så skulle jag rynka på pannan och svara att Rockabillyn som raggarna spelar i sina jänkabilar var min favoritmusik. I början var jag mycket stirrig och tänkte bara på stegen; det där med meditation i rörelse upptäckte jag mycket senare. Helt plötsligt började vi spela musik från Grekland, Israel och Balkan i vardagsrummet. Det tog lite tid innan vi kom på att man kunde åka iväg och dansa heligadanser och det tog ännu längre tid att komma på att man kunde utbilda sig till dansledare. Jag hängde med på Lottas utbildningar för att få dansa nya danser med andra duktiga dansare och hade ingen tanke på att diplomera mig. Här om veckan blev jag för första gången tvungen att leda vår danscirkel på egen hand. Lotta flög iväg till Skellefteå och plötsligt så blev jag ensam ledare på dansgolvet. Jag började hårdplugga historiken, dansbeskrivningar, bränna CD med 20 sekunders mellanrum, provlyssna och provdansa och fråga frugan när alla danser börjar. Vilket jobb att vara danslärare! Det är så mycket lättare och ställa sig på dansgolvet och få instruktion från någon annan. Min första lektion gick hyfsat bra. Jag förklarade för mina elever hur mycket en dansledare måste tanka på: takt och antal steg, musik, dansformation, dansriktning, grundsteg, handfattning startposition med mera. Självt har jag också nytta av BPM (Bits per minute); gammal "ovana" från Line Dansen.

Nu är vi snart två diplomerade i familjen och till våren flyttar vi verksamheten till Svenskkyrkan på Ekhagen. Heliga danser, som all annan dans, har gjort att vi har träffat härliga människor från Sverige och Danmark, lyssnar på musik från hela världen och mår väldigt bra! Jag kan inte tänka mig bättre motionspass; oftast kör vi vår kurs i en och halvtimme och avslutar själva med en timmes tango- och syrtospass. Efter en sådan kväll sover vi som babysar!

