

"Jag kände mig nästan flytande"

"Jag hade aldrig trott att jag skulle dansa så här utan att vara fullkomligt säker på att ingen såg mig."

Egos reporter har provat Wäxa, en typ av frigörande dans.

TEXT: ERIKA KITS GÖLEVIK
erika.kitsgolevik@expressen.se

FOTO: MARTINA HUBER
ego@expressen.se

Ego testade frigörande dans

DET KALLAS meditation i rörelse. Tillsammans ska vi, en grupp på sju personer dansa oss mjuka både inombords och i stela muskler.

Vi samlas i en danslokal med speglar på väggarna, belysningen är dov, doftljus står utplacerade i rummet och sprider en frisk doft av citrus. Stämningen är lågmäld, avslappad. Aningen lättad över att mina farhågor om att hamna ensam i en grupp av superhypade människor visat sig vara helt onödiga ansluter jag till gruppen av "vanliga" människor.

- Vi kommer att börja med en 40 minuters uppvärmning, berättar Andréa Larsdotter, kvällens instruktör och tillika grundare av wäxatekniken.

Stående i ring börjar vi med andningen. Under Andréas guidning andas vi genom hela kroppen. Går igenom kroppsdel för kroppsdel. Det känns bra, men ganska märkligt att inte ha några bestämda riktlinjer och rörelsemönster att följa. Att till exempel slappna av i stämbanden kan låta lätt, men det känns lite konstigt att ogenerat göra odefinierbara ljud, så jag är tyst.

SAKTA RÖR VI OSS sedan runt i lokalen till mjuk instrumental musik.

- Se er runt i lokalen, hur ser den ut. Se på varandra, vilka finns här i dag för att dela det här med dig, säger Andréa.

Vi dansar fritt i rummet, inga regler, inga bestämda steg. Stela nackar och axlar återfår sin naturliga smidighet och musikens intensitet ökar stegvis. Det här är skönt! Att bara få följa musiken precis som man känner. Det enda som håller mig tillbaka är mina egna hämningar.

NÄR VI ÄR uppvärmda berättar Andréa om de fyra elementen som människan sedan urminnes tider levt med

och varit en del av: jord, eld, vatten och luft.

- Varje människa har olika mycket av varje element i sig, säger hon.

Vi ska låta ett element i taget ta över i kroppen. Hon beskriver och musiken inspirerar: Jor-

den är tung, drar oss ner mot golvet. Elden är snabb, ryckig och okontrollerad. Vattnet är flytande, rörelserna svenska, luften lätt och fri.

I slutet av danspasset kombineras de fyra elementer och någon sorts balans uppstår i kroppen. En meditativ känsla infin ner sig faktiskt och jag känner mig näst intill flytande.

EGOFAKTA/ FRIGÖRANDE DANS

MÅNGA TEKNIKER figurerar inom den frigörande dansen. Vanligast är den amerikanska modellen som utgår från de fem rytmerna.

WÄXATEKNIKEN är skapad av Andréa Larsdotter. Hon fokuserar på kroppskännedom och kallar tekniken för "meditation i rörelse". För mer information: www.waxa.org

FÖR MER information om frigörande dans, kontakta dans- och träningsanläggningar i din hemstad. Eller gå in på: www.alternativkalendern.nu www.ljusasidorna.nu