

Det här ger dansen mig – spontana kommentarer från dansdeltagare:

- Dansen är glädje
- Gymnastik där både kropp och själ får sin del
- Jag känner mig stark, glad och vacker i dansen
- Det är så härligt att få dansa som jag vill
- Underbart att röra sig till musik
- Rogivande och ger så mycket energi
- Dansen är nuet
- Dansen får mig att se det jag känner
- Glädje, ha kul och att uttrycka alla mina känslor
- Jag är inte en utan är en del i något större
- Rytmask rörelse utan medveten tanke
- Fullkomligt här är jag!
- Dansen har allt ett hjärta rymmer

www.frigorandedans.net
e-post: info@frigorandedans.net

Frigörande Dans Föreningen är ett nätverk för dansinspiratörer utbildade av Frigörande Dans Akademin. Frigörande Dans Akademin grundades 1993 av Anne Grundel och har sedan dess kontinuerligt utbildat nya dansinspiratörer.



En dansinspiratör sätter ihop ett danspass för t ex en kväll, en dag eller en helg. Hon eller han väljer musik, leder och inspirerar dig i dansen och skapar en trygg atmosfär där du kan vara dig själv. Inga förkunskaper behövs för att delta.

DANSINSPIRATÖR:

Mer information om föreningen och presentation av dansinspiratörer finns på föreningens hemsida.

frigörande
dansföreningen

www.frigorandedans.net
e-post: info@frigorandedans.net

Fr görande dans

Livsglädje

Motion för kropp
och själ

Meditation
i rörelse

frigörande
dansföreningen

www.frigorandedans.net

Frigörande Dans – Mindfulness i rörelse

Frigörande Dans är ett naturligt och skonsamt sätt att röra på kroppen.

Till olika rytmer och musik guidas du av en utbildad dansinspiratör till att rikta din uppmärksamhet in i kroppen, och att lyssna till och följa din kropps impulser i stunden. Kravlöst och utan ansträngning.

Om du vill, rör du dig med slutna eller halvslutna ögon för att låta din uppmärksamhet vara riktad helt och hållet till dig själv och låta omvärlden stanna utanför en stund. Det finns kraft och läkning att hämta när du följer kroppens längtan att få röra sig fritt. Genom den fria dansen kan energinivån höjas i kropp och sinne samtidigt som muskelspänningar minskar.

- Till olika rytmer och musik guidas du till dans
- Uppmärksamhet till din kropps impulser
- Kravlöst och utan ansträngning

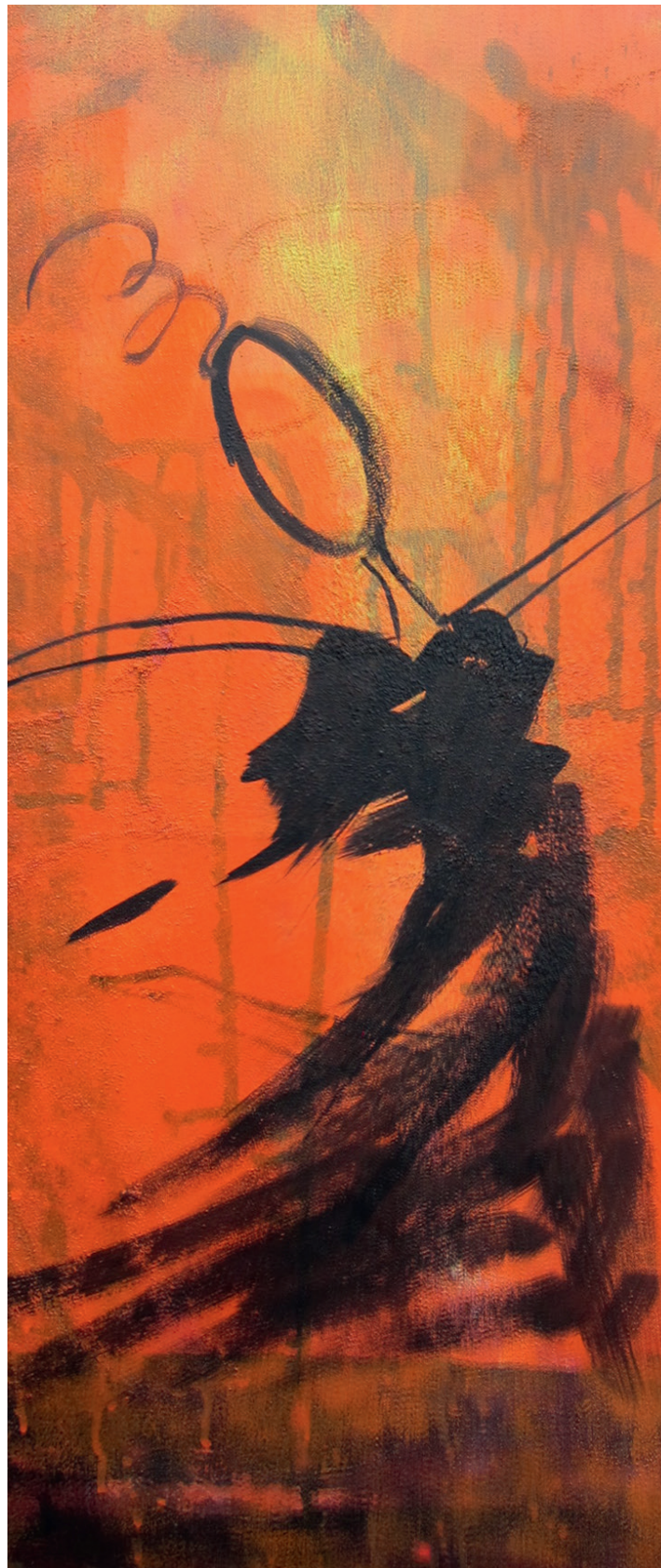
Andning

En del av den frigörande dansen är andningen. Du vägleds till att medvetet följa din andning som är både lugnande, återhämtande och energigivande.

Andningsövningar minskar mängden av stressrelaterade hormoner och spänningar i kroppen. I ett avslappnat tillstånd ökar även cirkulationen i kroppen, vilket öppnar upp och frigör mer energi och kraft.

Medvetenheten om din andning hjälper dig också att vara närvarande i stunden, här och nu.

- Medveten andning kan minska stress och spänningar
- Medveten andning i dansen gör dig närvarande i stunden



Mindfulness – Medveten närvaro

De flesta av oss tänker på annat än det som vi för tillfället är engagerade i.

Mindfulness innebär att vara medvetet närvarande i det som vi upplever just nu – utan att döma eller värdera. Att vara i medveten närvaro kan påverka hälsa och välbefinnande.

Genom den medvetna närvaron i dansen kan du glädjas och följa din kropps möjligheter till rörelse och acceptera dina begränsningar.

- Medveten närvaro kan ha en positiv inverkan på hälsan
- Lära känna dina möjligheter och respektera dina begränsningar i rörelsen

Varför Frigörande Dans?

- Fria rörelser utan koreografi
- Kravlöst och utan prestation
- Inspiration till att utforska och utveckla ditt rörelsemönster via dansen
- Din självkännetdom och självkänsla kan öka, med öppet sinne till kropp och själ
- Närvaro i stunden kan vara en stressreducerande faktor
- Du blir inspirerad att släppa in livsglädje som kan öka din energi