



GROOVE

En dansefest for krop og sjæl

Den nye danseform groove er en stor dansefest og god fysisk træning. Det er også en øvelse i kreativitet, autenticitet og i kunsten at følge sit hjerte. Og blive lidt mere ligeglad med andres mening om dig og det, du gør. Psykologi har været på dansegulvet for at danse groove.

Højtalerne sender tyrolermusik ud i rummet, og vi springer rundt på dansegulvet som glade alpedrenge i lederhosen. Det ser så sjovt ud, at alle kommer til at grine. Ikke mindst da musikken skifter til larmende heavyrock, og vi kaster os ud i en solo på luftguitar.

– Vis mig din vildeste rockstjerneattitude, og dans som om ingen kigger, råber Torild Maya Thornsohn, der selv ligger halvt på knæ og river i sin luftguitar.

Dansetimen i groove er i fuld gang. Til andre dansetimer står man som regel på række foran spejlet, ser på instruktøren og prøver at gøre det samme som læreren. Men til groove er gardinet foran spejlene trukket for, lyset er dæmpet, og vi danser rundt mellem hinanden.

Jeg elsker at danse. Med mine 47 år er jeg også kommet i den alder, hvor jeg ikke gider gå i byen for at danse. Derfor har jeg længe været på jagt efter et sted, hvor jeg kan gå hen og danse i en time og gå hjem igen. En dans der er så nem, at jeg hurtigt kan finde ud af det. Hvor musikken er supergod, og hvor jeg kan danse frit, nyde bevægelserne og musikken og have det sjovt imens. Det er præcis, hvad groove handler om, har jeg hørt. Og derfor står jeg her på dansegulvet.

– Det fantastiske ved groove er, at du danser din egen dans. Det handler ikke om at kopiere læreren, og der er ikke en lang koreografi, du skal huske. Jeg viser nogle få simple bevægelser, som alle danser, men på hver sin måde. Det er din dans, og derfor er det også umuligt at gøre noget forkert, forklarer Torild Maya Thornsohn, der leder timen i dansestudiet Soulhouse på Nørrebro.

Der er ingen koreografi og dermed heller ingen risiko, for at du kommer til at gå til højre, mens alle andre går til venstre. Hvis du gør det, er det i hvert fald ikke en fejl, men kreativt og originalt.

DANS FRA DIT HJERTE

At danse groove er lidt som at være til en god dansefest – bare på en tirsdag og uden andet end vand i drikkedunkene. Stemningen, udtrykket og tempoet skifter sammen med numrene på playlisten. Det ene øjeblik poserer vi som divaer til et svulstigt musicalnummer, og det næste vrikker vi rundt i lokalet med sexet badass streetattitude til funky hiphop. Alle danser samme bevægelser og i samme rytme, men med hvert sit personlige udtryk. Med et flyder violinmusikken ud i rummet, og vi står henførte med lukkede øjne. >





5 SANDHEDER I GROOVE

I groove arbejder man med fem forskellige sandheder eller læresætninger som grundlag for dansen og for undervisningen. De kan også bruges i livet udenfor dansegulvet.

1 INGEN ER OPTAGET AF, HVORDAN DU SER UD

Vi har ofte en idé om, at andre er optaget af, hvad vi gør. Selvom de andre som regel er mere optaget af sig selv. Og hvis de alligevel har en mening om dig og det, du gør – så er det deres problem.

2 DIN MÅDE AT DANSE PÅ ER DEN RIGTIGE

Når du danser autentisk og mærker, hvad din krop har brug for eller lyst til, kan du ikke gøre det forkert.

3 DU SKAL IKKE LIGNE ANDRE END DIG SELV

Du må gerne være anderledes. Du skal ikke kopiere nogen, men bare være dig.

4 DU SKAL UD AF KOMFORTZONEN

Hvis du vil skabe forandringer, er du den eneste, der kan gøre det. Du skal turde komme ud af din komfortzone og bevæge dig ud på dybt vand. Du kan altid komme tilbage igen.

5 GØR DET!

Alle disse læresætninger bliver først til mere end gode tanker, når de bliver praktiseret og ført ud i livet.





Vi er flokdyr og ekstremt bange for at træde ved siden af. Ofte gør vi ikke det, vi selv har brug for, men det, vi tror, andre forventer af os. Det gælder både på dansegulvet og i livet.

*Torild Maya Thornsohn,
danseinstruktør og fysioterapeut*



CHARLOTTE RUNGE

FYSIOTERAPEUT
OG BACHELOR I IDRÆT.
SELVSTÆNDIG, 40 ÅR

»Jeg blev så begejstret for groove, at jeg er ved at tage uddannelsen selv. I mange andre former for dans skal du bruge mange kræfter på at huske trinene og retningen, men groove handler mere om nydelse. At mærke, hvad din krop har brug for og hvilke bevægelser, du har lyst til at lave. Samtidig får man brugt hele kroppen, og jeg bliver altid overrasket over, hvor meget jeg sveder. Det er så sjovt og dejligt, at jeg glemmer, at det også er hård træning. Livet er fyldt med lineære bevægelser, hvor vi går, cykler eller løber mod noget. Groove er en stor fest for hele kroppen.«

– Forestil dig, at du dirigerer et stort symfoniorkester. Lyt til musikken og lad bevægelsen i armene sprede sig til resten af kroppen. Giv dig selv lov til at danse med hele kroppen. Hvad sker der, hvis dine bevægelser bliver store? guider Torilds stemme.

Jeg kan næsten se orkestret for mig. Strygerne og harpen. Og mødet mellem musik og krop giver mig kuldegysninger.

Torild Maya Thornsohn leder klassen, men er hverken lærer eller underviser. I groove er læreren skiftet ud med en facilitator, der skaber rammen for dansen.

– Du skal have en boks for at kunne tænke ud af den, og det giver vi dig. Det er ikke fri dans, for du får bevægelserne, stikord til det udtryk, vi leger med og muligheder for at udvikle det undervejs. Men du får lov til at bruge bevægelsen, som du og din krop har lyst til eller brug for. Du udforsker dit eget autentiske udtryk og din kreativitet, og det er dig, der skaber dansen, siger Torild, der er fysioterapeut og pilatesinstruktør.

**UD MED PRÆSTATION
– IND MED GLÆDE**

Mottoet for groove er 'Dance your heart out'. Målet er at sprede danseglæde til hele verden og få flere mennesker på dansegulvet. Mange er lidt blufærdige, når det gælder dans, og nogle danser helst alene hjemme i stuen, eller når de er fulde nok.

– Dans er det mest naturlige i verden. Se på babyer der helt af sig selv rokker frem og tilbage, når de hører musik, siger Torild Maya Thornsohn.

– Mange føler desværre, at de skal være superslanke, veltrænede eller have fuldstændig styr på koordination

og koreografi for at kunne gå til dans. Det er synd, for vi mennesker er skabt til at bevæge os og bliver født som rytmiske væsener. I groove prøver vi at tage præstationen ud af dansen og gøre det til noget nydelsesfuldt og naturligt. Det handler om at mærke, hvordan bevægelserne føles, og ikke hvordan de ser ud.

Sjovt er det og forbavsende hårdt. Alle kampsveder, men man styrer selv tempoet og har hele tiden mulighed for at holde en pause. Det er bare sjældent, man har lyst til en.

– Åh, hvor er I smukke. Tusind tak for dansen, ladies, siger Torild igen og sætter en lille klapsalve i gang før det næste nummer. Vi klapper og griner, men siger ikke så meget. Vi er blevet bedt om ikke at snakke undervejs, og det er faktisk befriende kun at være til stede med sin krop. At mærke det, der sker, i stedet for at tale om det.

MERE END DANS

Metoden er udviklet af den amerikanske danseinstruktør Misty Tripoly, der efter mange år som underviser i dans og fitness satte sig for at skabe en dans, hvor alle kunne udtrykke sig autentisk og udfolde deres fulde potentiale. I dag rejser hun verden rundt med sine workshops, events, retreats og foredrag. Groove er nemlig mere end en sjov dansefest.

– Vi prøver også at gøre dansegulvet til en træningsplatform for en masse gode ting, vi kan tage med ud i livet bagefter. Det er fx en øvelse i at træde ud af sin komfortzone og også en måde at skabe adgang til alle de følelser, udtryk og energier, vi rummer. Man kan sagtens danse groove for dansens skyld, men du >



POSITIVE EFFEKTER AF BEVÆGELSE

- Forlænger dit liv
- Forbedrer din livskvalitet
- Forbedrer din hukommelse og koncentrationsevne
- Nedsætter risikoen for depression og angst
- Styrker dit hjerte og dine muskler
- Nedsætter risikoen for blandt andet knogleskørhed

Kilde: Motion som medicin, Nyt Nordisk Forlag



kan også bruge groove som et redskab til at arbejde med dybereliggende overbevisninger.

Denne spirituelle eller personligt udviklende del af groove er ikke noget, der bliver talt så meget om. Det ligger et sted i bevægelserne og i de 5 groove-‘sandheder’, der danner grundlaget for dansen og undervisningen. Læresætninger som: »Du kan ikke gøre noget forkert. Din måde at danse på er den rigtige. Ingen er optaget af, hvordan du ser ud.«

Sætningerne bliver sagt i løbet af timen, og det kan være rart at blive mindet om, når man kravler rundt på gulvet eller står med lukkede øjne. Eller bare er lidt genert og holder sig tilbage, selv om man ville ønske, man kunne give slip.

– De fleste af os har en forestilling om, at andre mener en hel masse om os. Vi er flokdyr og ekstremt bange for at træde ved siden af. Paradoksalt, at vi lever i en tid, hvor vi taler meget om at være individualister og helt os selv, men det er meget få, der er det. Ofte gør vi ikke det, vi selv har brug for, men det, vi tror, andre forventer af os. Det gælder også på dansegulvet. Derfor gør vi i groove meget ud af at sige: Din måde at gøre det på er altid den rigtige. Du skal ikke kopiere andre, men være dig selv, siger Torild Maya Thornsohn.

LINDIWE SUTTLE

SANGER OG SANGSKRIVER, 38 ÅR

»Det er første gang, jeg har prøvet at danse groove, og det er helt fantastisk. Jeg bor i Berlin, men er på besøg hos min søster, der har fortalt mig om groove og taget mig med herhen. Jeg elsker at danse, men den eneste måde, jeg kan komme til at danse på er ved at gå i byen eller få undervisning i en bestemt dans. Dette er noget helt andet. Det er fantastisk at få lov til at danse med en masse andre kvinder og bare få lov til at nyde dansen. Når du danser, forbinder du dig på en måde til din sjæl, og det er den følelse, jeg har lige nu. Jeg føler mig så styrket og fri.«



Det handler grundlæggende om at frigøre sig fra andres meninger og vores egne overbevisninger om, hvad vi må og ikke må. Og gøre det, der føles rigtigt.

– Hvad er det værste, der kan ske, hvis du går amok til den her sang eller danser ekstremt sexet? Hvad så hvis der står en i hjørnet og tænker noget om dig?

Det gør der i øvrigt aldrig. Og hvis der alligevel gør, tænker vedkommende: Wow, gid jeg havde mod til at gøre det samme.

INSPIRERER TIL FORANDRING

Alt dette bliver ikke nævnt i løbet af en dansetime. Alligevel er det præcis de samme tanker, jeg tager med mig hjem. Sammen med et stort smil og en meget varm, træt krop. Groove har inspireret mange til at foretage store livsforandringer og blive mere tilfredse mennesker af det, fortæller Torild Maya Thornsohn.

– For de fleste sker det af sig selv. Når de oplever følelsen af frihed og glæden ved at udtrykke sig autentisk på dansegulvet, er det fristende at gøre det samme andre steder i livet. Det handler i bund og grund om autenticitet. At turde følge sit hjerte og være tro mod sig selv uden at være påvirket af, hvad andre skulle mene om det. Personligt øver jeg mig i det hver dag, og groove er en vigtig del af den praksis. ■

ELENA STREKLOW

FAMILIETERAPEUT, 46 ÅR

»Jeg har danset groove i 4 måneder. For mig handler det primært om motion. Jeg har gigt og har prøvet mange andre former for træning, men her kan jeg selv bestemme tempoet. Der er ikke nogen, der presser mig, og jeg styrer selv, hvilke bevægelser jeg laver. Alligevel går jeg helt ind i det og får virkelig danset løs. Det er rigtig god motion. Det er også nogle meget sjove timer, og jeg tager ofte mig selv i at valse rundt med et stort smil. Jeg skulle lige vænne mig til at danse frit rundt, men der bliver sat en ramme, og jeg får nogle bevægelser, jeg kan vælge imellem. Det giver trykthed. Normalt ville jeg aldrig danse sådan. I hvert fald ikke uden at drikke en flaske rødvin først ...«