

5 rytmer

- gledesfylt og fri bevegelse

For noen er dansen 5 rytmer god avkobling, for andre er den nærmest blitt en livsmåte. De som danser jevnlig mener dansen gir økt energi og glede, bedre helse og mye moro! Dette er nemlig dansen der man ikke skal prestere noe eller danse riktig!

Tekst: Andreas Aubert Foto: Therese Borge



FEM BEVEGELSESMØNSTRE: Det er ikke nødvendig å oppføre seg på en spesiell måte for å oppnå noe eller for å være i relasjon til noen når man danser. Det er det som gjør dansen så annerledes enn ellers i livet!

De fem bevegelsesmønstrene som alle mennesker har, er basisen i 5 rytmer, dansen som først så dagens lys i New York for over 40 år siden. Da hadde grunnleggeren, Gabrielle Roth, gjennom sitt arbeid med ulike menneskegrupper, observert disse fem bevegelsesmønstrene – som hun siden kalte de fem rytmene. Hun ga mønstrene navn, slik at de passet sammen. De fem rytmene er flytende, stakkato, kaos, lyrisk og stillhet – «arketypiske energier» som ser ut til å eksistere i alt liv. I ethvert kreativt prosjekt vil du se disse fem rytmene.

Lar danseren komme ut

En av de norske lærerne, Hege Gabrielsen, sier at hun ikke er opptatt av om



VIKTIGST Å DELE: Den norske danselæreren Hege Gabrielsen synes det viktigste hun kan gjøre overfor elevene sine er å dele erfaringen av både kropp og bevegelse. – Dette er noe som kan oppfattes som spirituelt, mener hun.

Lyst til å prøve 5 rytmer?

For mer info om 5 rytmer i Norge, se www.dans5rytmer.no og www.5rytmer.no
For info om 5 rytmer internasjonalt, se www.gabrielleroth.com

dansen karakteriseres som spirituell eller ikke, selv om det blant dansere av 5 rytmer finnes mange med spesiell interesse for spiritualitet.

– For meg er det viktigste hva jeg kan *dele*, nemlig erfaringen av kropp og bevegelse. Jeg bare veileder i den hensikt å la danseren i hver enkelt komme ut av skapet. Mange opplever da at de er i et rom hvor det er veldig mye tillatelse og hvor det er lov å være sånn som de er. Å dele den opplevelsen sammen med andre, kan ofte oppleves som noe spirituelt, forklarer Hege Gabrielsen.

I dansen er det ikke nødvendig å oppføre seg på en spesiell måte for å oppnå noe eller for å være i relasjon med andre, slik det ofte kan være ellers i livet, mener Hege.

– Det å bare være seg selv og å dele det rommet med andre oppleves ofte som en overskridelse av en vanlig hverdag. Man kan kalle det spirituelt, men det er opp til hver enkelt.

Dansen skiller seg fra salsa, tango og annen konvensjonell dans hvor man skal følge spesifikke trinn. Tanken er at vi alle er dansere, selv om 5 rytmer kan fremstå som meningsløs for det rasjonelle sinn.

– Hvis vi danser, er det ikke for å oppnå noe, for eksempel en transe eller en ekstase, men noe man skal hengi seg til. Da skjer det av seg selv, fordi det ligger i vår natur – det må skje. Det er ikke noe galt med å sette seg mål, men dansen trenger ikke ha det, sier Hege Gabrielsen.

Den norske likeverdigheten

Engelske Alain Allard, som har lang erfaring med å undervise i 5 rytmer internasjonalt, omtaler metoden som én av mange mulige innfallsvinkler for å forstå hva det vil si å være menneske.

– Metoden er ikke en sannhet, men et kart. Det menneskelige territoriet er det samme, men det finnes mange kart å orientere seg ut ifra, sier Alain, som har undervist i 18 forskjellige land, og holder workshops i metoden i Oslo hvert år.

– Nordmenn har en form for likhet og likeverdighet. Noen steder har folk et ønske om å opphøye læreren til noe mer enn eleven. Det er noe veldig praktisk og rett frem med å jobbe i Norge.

**DANSE-
LÆRER**
Alain Allard
underviser
i 5 rytmer.



Nordmenn regnes ofte som emosjonelt frakoblede og litt kalde. Alain synes det er vanskelig å kommentere dette, siden han jobber med en distinkt del av den norske befolkningen.

– Blant disse finnes det forskjellige årsaker til at de kommer. Noen ønsker simpelthen å utforske dans, mens andre kommer for å utforske det menneskelige territoriet – mer som et slags psykologisk kart. Andre, igjen, kommer fordi de ønsker å være i en gruppedynamikk, for de liker følelsen av tilhørighet.

Gjenoppretter balansen

Alain Allard tror nordmenn er et typisk nordisk folk, som trenger tid før de virkelig åpner seg. – Men når man vinner deres tillit, åpner de seg. Jeg vil si nordmenn er ganske like engelskmenn på denne måten – de søler ikke sine følelser ut over deg, og kan således virke noe reserverte, sier Alain, som opplever de dansende i Island som adskillig mer «stoiske» enn nordmenn.

Alain mener 5 rytmer har mange nivåer, og at man i begynnelsen heller bør se på det som en god aerobisk øvelse enn som noe dypt spirituelt og filosofisk. Dansen kan også være det, men start enkelt, råder han.

– Det å bevege seg er i seg selv kreativt, det stimulerer din forestillingsevne. Å bevege seg gjenoppretter våre livs balanse, som ofte er veldig monoton og lite kreativ. Jeg har sett hvordan denne dansen har forandret mennesker, selv de som syntes å sitte mest fast. Det er veldig lett å tro at forandring ikke er mulig, men jeg har sett forandringen i meg selv. Jeg er blitt mer åpen bare ved å danse.

Bedre helse av

dans



Helen Hafnor Larsen

Helen Hafnor Larsen (54) fra Drammen danser ofte 5 rytmer. Selv om hun er ufør – og på det verste knapt kunne gå – er hun ikke i tvil om at dansen har bidratt til at hun i dag har en god livskvalitet.

Noen ganger lå jeg mesteparten av dagen og var bare oppe fire timer pr. dag, forteller Helen Hafnor Larsen. Gjennom flere år har hun hatt mye vondt i hoftebøyerne, og på det verste hadde hun problemer med å få!

– Dansen har gjort så mye for meg at jeg vet nesten ikke vet hva jeg skal si! Tidligere gjorde det veldig vondt bare jeg satte det ene benet foran det andre og gikk, men dansing har gått veldig bra fra første stund, overraskende nok!

Bedre livskvalitet

Helen ser ikke på seg selv som helt frisk, men mener 5 rytmer har bedret hennes livskvalitet enormt.

– At jeg kan kjøre inn til Oslo, danse og dra hjem, er helt fantastisk. Før måtte jeg ha noen til å kjøre meg, og jeg måtte ligge bak i bilen.

Det er mulig å holde på lenge, når jeg danser sammen med andre. Hjemme i stua danser jeg gjerne opptil et par timer. Det er herlig trening, energien øker og stivhet og smerter i kroppen reduseres. Når jeg danser sammen med andre blir virkningen mer langvarig. Jeg liker å gå på ski, men det blir mer statisk. Når jeg danser blir jeg bedre etterpå, mens etter statiske aktiviteter får jeg ofte vondt.

Sosialt spennende

Ikke bare gjør dansen henne godt, rent fysisk, Helen synes også at det er veldig hyggelig å møte de andre danserne.

– Alle er innstilt på at vi skal ha det bra. Man utvikler seg i dansen. Å møte andre mennesker på den måten – og å møte seg selv – er veldig spennende. Det er aldri likt. Vi som danser tør å vise mer av oss selv, man blir tryggere og mer avslappet i forhold til seg selv i denne settingen. Folk kaster av seg en del masker. Jeg føler meg veldig takknemlig overfor Hege, dansen og de andre danserne!



Dette er 5 rytmer:

- 5 rytmer er en meditativ metode som vektlegger fysisk bevegelse og dans.
- 5 rytmer ble utviklet av Gabrielle Roth i New York på 1960-tallet, og dansen har utviklet seg kontinuerlig frem til i dag.
- Metoden bygger på at alt liv beveger seg i rytmer og mønstre, og brukes som en meditativ metode som vektlegger fysisk bevegelse og dans.
- Det finnes to utdannede lærere i 5 rytmer i Norge; Hege Gabrielsen og Christine Schjetlein. Tre nye lærere er underveis i utdanningen.
- Hege Gabrielsen jobber særlig med ukentlige drop-in-klasser i Oslo, men også med drop-in klasser i Drammen samt kurs forskjellige steder i landet.
- Christine Schjetlein jobber mer spesifikt med selvutviklingskurs hvor hun bruker sin erfaring som psykoterapeut.
- I Heges drop-in timer er alle aldre representert. Den eldste danseren er en dame på 76 år, som har danset jevnlig gjennom mange år, mens de yngste deltagerne er rundt 20 år gamle. Menn i alle aldre er også aktive.



Bjørn Husstad

Ung av dansen!

Bjørn Husstad er ikke i tvil om at dans er foryngende. – Dans gir glede, glede gir overskudd og overskudd er nødvendig for ikke å bekymre seg unødige, mener han.

Bjørn Husstad (68) har danset aktivt siden den første gruppen startet på Grünerløkka i 1999. Han er blitt helt hektet, og danser også hjemme med trådløse hodetelefoner. Det overrasker meg at den vitale mannen er 68 år gammel.

Opprettholder leken

– Det som skjer når man blir gammel er jo at man stivner både i hodet og i kroppen, mener Bjørn. – Jeg er dataforsker og fysiker, og er blitt trent opp til å være fleksibel i forhold til å gjøre ting på forskjellige måter. Derfor har jeg bevart en viss smidighet i forhold til omgivelsene. Dansen er en arena for å opprettholde leken, som dessverre blir lagt litt til side i samfunnet og blir erstattet med et slags gravalvor.

Handler om følelser

Mange føler seg usikre, og tar en alvorlig mine for å overbevise seg selv og andre om at alt er i orden. Bjørn mener at dansen setter oss i kontakt med gleden. – Gleden gir overskudd. Det er vanskelig å skape i trass.

Han mener også at man blir gammel av å bekymre seg unødige, og omtaler dette som en folkesport – i hvert fall i vesten.

Dansen handler mer om følelser enn om tanker. – Jeg mener det først og fremst er følelsene som griper an i livet. Tankene har ikke den samme integrasjonen med livsprosessene som følelsene, sier Bjørn.

Livet er en dans!

Kari Holten synes dansen og livet hennes har mange paralleller. – Livet og kroppen er energi – og energi beveger seg!

Kari Holten (30) har danset 5 Rytmer regelmessig siden 2004. I tillegg til sin utdanning som fysioterapeut, har hun bakgrunn fra ulike typer dans, blant annet jazzballett. Opplevde hun denne bakgrunnen som et hinder i forhold til å gi seg hen til rytmene?

«Riktige» bevegelser

– I begynnelsen var tilnærmingen til dansen mer mental, jeg var opptatt av at bevegelsene skulle være «riktige». Jeg skulle finne på noe nytt, lurt og fint hele tiden. Jeg var veldig opptatt av hvordan det så ut, hvordan jeg ble oppfattet. Dette skyldtes delvis dansebakgrunnen, delvis er det noe som gjelder alle. Men det har sluppet mye, sier hun.

Samtidig tror Kari at danseerfaringen har vært en ressurs i den forstand at hun har brukt kroppen sin mye. Hvorfor har hun danset så lenge?

– Jeg oppdager meg selv på nye måter via dansen og får dypere kontakt med kroppen. På det siste kurset med Alain Allard så jeg mye klarere parallellene mellom dansen og



Kari Holten

livet mitt i hverdagen, sier Kari, som mener livet er en dans.

Utfordrende og ubehagelig

– Livet og kroppen er energi, og energi beveger seg. På den måten er livet en dans, sier hun, og vedkjenner at dansen også kan være både utfordrende og ubehagelig.

– Det kommer frem sider ved meg selv som jeg ikke alltid har lyst til å se på, men jeg vet jo at de er der, uansett. Da er det bedre å tilnærme seg det på en vennlig måte. Dansen gir mulighet til å utforske disse tingene innenfor trygge rammer.

– *Passer 5 rytmer for alle?* – Bevegelsene og rytmene er jo universelle, uavhengig av alder, kjønn og kulturell tilknytning. Tilnærmer man seg det på en måte som passer barn, så er det et kjempeverktøy også for dem. Det samme gjelder eldre. Skal man jobbe med 5 rytmer for barn blir det jo ikke på samme måte. Vi tilstreber å bli mest mulig bevisste på oss selv, den bevisstheten har ikke barn i så stor grad, mener Kari.

Danser seg inn i kroppen

For Kristiane Nerhus virker dansen frigjørende og balanserende.

– Dansen forbinder hodet med kroppen, slik at vi ikke bare lever i hodene våre!

Kristiane Nerhus (25) begynte å danse for fem år siden. – 5 rytmer gjør at jeg nullstiller meg og kommer inn i kroppen min. Det er veldig frigjørende. Jeg føler jeg blir meg selv når jeg danser. Jeg går styrket og full av energi ut fra 5 rytmer. Dansen er det morsomste som finnes!

Forbinder kropp og hode

Kristiane danser nå nesten hver uke, og danser i tillegg magedans og kontaktimprovisasjon. Hun mener at vi ofte lever i hodene våre, uten å være til stede i kroppen.

– Dansen sørger for å balansere dette, slik

at hodet og kroppen fungerer bra sammen. Hun mener også at det er følelsene som styrer bevegelsene i dansen. Derfor er ikke bevegelsene i seg selv så viktige. Det er også viktig å ha kontakt med pusten når man danser.

Må tillate følelser

– Man kan oppleve indre motstand hvis man ikke tillater følelsene å bli uttrykt gjennom dansen. Hvis man plutselig begynner å bevege seg med økt hurtighet og intensitet, så må man tillate det å skje. Det samme hvis man føler for å bevege seg mye mindre. Er man for eksempel trist eller glad, så må man tillate at det er der.



Kristiane Nerhus