



Släpper loss. Camilla Grill (till vänster) och Leona Klevfjorden (i rött) var två av deltagarna i den nystartade kvinnocirkeln med fridans och avslappning. – Det här är en påfyllningsdag. Både den egna tiden och så att få släppa loss och slappna av, säger Klevfjorden.

FOTO: HELENA FORSGREN

Frigörande dans för lugn och balans

UMEÅ Spontana rörelser, rytmiska och nästan ljudlösa, fyller rummet. En grupp kvinnor avslutar veckan med fridans och avslappning tillsammans.

– Det är hälsosamt, säger instruktören Ellinor Carlander.

Det finns en kvinnorörelse för lugn och balans. I Sverige startade den för över 20 år sedan. För två år sedan startade hälsopedagogen Ellinor Carlander kvinnocirkel i Umeå.

– Jag provade det för tio år sedan och jag tyckte att det var helt fantastiskt. Man blir glad och inspirerad av andra kvinnor som man möter när man dansar och gör massagen. Det är bara här och nu, säger Ellinor Carlander, Livskraft Nord.

Kvinnocirkelarna, med fridans, avslappning, massage och samtal, har spritt sig som ringar på vattnet över hela Sverige och blivit

alltmer populära. Carlander har två teorier till varför intresset har ökat. För det första handlar det om ett sätt att umgås.

Ger balans

– Vi har tappat flera naturliga mötesplatser som systerklubben, pratar runt elden eller träffas på marknaden i vårt urbana samhälle i dag. Kvinnor har behov av och en längtan efter att möta och inspireras av andra kvinnor och kunna stötta varandra som syster i med- och motgång i livet.

Dessutom ger kvinnocirkelarna en balans till det stressiga och presta-



Fler. Intresset för kvinnocirkel med frigörande dans och avslappning har ökat. – Det här är ett jättebra sätt att kunna landa och varva ned, säger Ellinor Carlander. FOTO: HELENA FORSGREN

tionsinriktade samhället, menar hon.

– Det här är ett jättebra sätt att kunna landa och varva ned.

I söndags kväll slöt 17 kvinnor upp vid lokalen Leia för att avsluta veckan med två timmars frigörande dans, avslappning och massage. Just att det

bara är kvinnor som deltar är en styrka i sig, menar Carlander.

– Då kan man vara mer öppen. Det känns mer tryggt, systerligt och moderligt, säger Carlander.

Passet är indelat i tre faser. Det inleds med frigörande dans. Till rytmiska toner börjar kvinnorna rö-

ra sig, först ganska lugnt. Hela kroppen är med. Intensiteten ökar, var och en har sin stil. Många av kvinnorna blundar när de taktfullt rör sig till musiken och emellanåt möter de varandra i dansen.

En påfyllningsdag

– Det är ett väldigt bra sätt att få djup kontakt med mig själv och också spegla mig i andra kvinnor. Man skakar som liv i hela kroppen, säger Camilla Grill, en av deltagarna.

– Det viktigaste för mig här är dansen. Det är tid för kroppen att bli hel på något sätt och få bitarna att sitta ihop. Det är en påfyllningsdag, säger Leona Klevfjorden.

Efter dansen blir det lugnare toner i lokalen. Fas två handlar om avslappning och att komma ned i varv. Den tredje och sista delen är massage.

Kvinnorna får själva både ge och ta enklare massage av varann.

– Med beröring så ökar ju det här lugn-hormonet, oxytocin, och kvinnor behöver mycket beröring, ofta mer än män, säger Carlander.

Efter de tre faserna får kvinnorna sitta två och två och dela med sig av sina upplevelser och känslor.

– Man blir stärkta av varandra, säger Camilla Grill.

Hur känns det då efter två timmars frigörande dans och avslappning?

– Jag känner mig väldigt lugn och stabil och fast på jorden, säger Leona Klevfjorden.

Helena Forsgren

090-70 28 43
helena.forsgren@totaltumea.se