

# Rörelse, rytm och närvaro i Groundance

Gungande höfter, böjda knän, mjuka axlar och bara fötter. Kropparna rör sig som gummiband, höjs en arm sänks en annan, rörelsen följer trummornas rytm. I Groundance möts rytmer och rörelser från Ghana med influenser både från yoga, mindfulness och frigörande dans.

Text Eva Brenckert Bild Emelie DecaVita



## CARINA BAGGE

**GÖR** Håller klasser i Groundance och sprider vikten av ergonomi och friskvård, att ta hand om kropp och själ.

**FAMILJ** Liten.

**BOR** Granne med djur och natur.

**INTRESSEN** Titta på dans! Nej, okej då, djur- och naturupplevelser.

## KORT OM CARINA

**G**roundance är närvaro och avspänning, som en aktiv rörelse-meditation. Alla rörelser går ut på att släppa spänningar utan att forcera kroppen, säger *Carina Bagge*, grundare av Groundance.

Carina har själv alltid älskat att dansa men det dröjde innan hon tog några lektioner eller gick på en danskurs. Självförtroendet räckte inte till, hon trodde inte att hon kunde. En dag i början på 1990-talet såg hon en annons i dagstidningen. Det blev början till ett nytt liv.

- Det var en liten annons, bara några rader där det stod "Grounding, jordnära rörelser som aktiv meditation!". Det klickade direkt och jag ringde och anmälde mig. Det var en man från Ghana, *Bedu Annan*, som ledde gruppen och jag kände genast att det här passade mig, även om jag inte hittade rörelserna.

Carina dansade en till två gånger i veckan under några år och tyckte själv inte att hon utvecklades, men fortsatte ändå.

- Jag hade inte lätt för att känna rytmen i kroppen.

Jag fick verkligen kämpa och vara envis. Jag lärde mig mycket under de här åren, även om jag inte förstod det själv. Så småningom gick jag *Bedus* ledarutbildning i grounding.

**UNDER DE HÄR ÅREN** tog dansen större och större del av Carinas tid. Fram tills hon började med grounding arbetade Carina i ett större företag med möbler och inredning för kontor och of-fentlig miljö. När annonsen dök upp funderade hon på vad hon egentligen ville göra i livet.

- Jag bytte liv. Från att ha jobbat med möbler och bott i en lägenhet i stan ändrade jag allt. Jag flyttade från lägenheten och köpte ett hus utanför stan. Samtidigt växte min passion till dansen och jag började arbeta i receptionen på en dansskola. Dansen var på väg att bli både mitt yrke och mitt liv.

En försommardag för cirka 15 år sedan frågade en väninna om Carina kunde starta en dansgrupp om väninnan drog ihop några kompisar.

Carina tvekade först eftersom hon inte tyckte att hon kunde tillräckligt för att leda en grupp. Men så en kväll satte Carina högtalarna i ett öppet fönster och började undervisa på sin gräsmatta.

- Vi fortsatte en gång i veckan hela sommaren. Och när hösten kom var jag tvungen att hitta en lokal för gruppen ville fortsätta. Så plötsligt var jag dansledare! Jag som inte trott att jag hade lärt mig någonting.

Carina bestämde sig för att bli ledare i grounding. Men plötsligt avled *Bedu Annan* och hon blev rådvill under en period. Hon gick på olika workshoppar, men hittade ingenting som stämde. Till slut gav hon upp. Då dök en vän upp och pratade varmt om en ny gästlärare från Ghana, *Emmanuel Gomado*, en prisad koreograf, master drummer, dansare och lärare. Efter mycket övertalning anmälde sig Carina till en workshop med *Emmanuel*. För Carina var *Emmanuel* och hans pedagogik precis det hon sökt. Hon hade äntligen hittat sin lärare och mentor.

- *Emmanuel*s pedagogik passade mig, han är en gudabenådad pedagog. Han pratade om livet via dansen och allt blev så naturligt.

**CARINA SOM ÄLSKAT** dans i hela sitt liv hade äntligen hittat ett sätt som hon kunde lära sig på. Hon startade en grupp "Trum- och danskompaniet *Baadjoo*", med *Emmanuel* som lärare.



”Det är något av det roligaste och härligaste jag gjort i hela mitt liv.”

Gruppen bjöd Emmanuel till Sverige sex gånger om året för träning.

- Han bröt ner rytmer och rörelser till minsta möjliga beståndsdel. Varje ny dans började vi tillsammans på golvet, både musiker och dansare. Vi sjöng och klappade dansens olika rytmer och provade steg tillsammans innan musikerna gick till sina trummor. När vi alla hade en gemensam grund började vi röra på oss och musikerna att spela. Emmanuel är alltid noga med att vi har en grundläggande förståelse hur dans och rytm hänger ihop i varje dans. Det handlar inte om att härma rörelser utan om att när grunden är där, så vips, dansar du!

**GRUPPEN BÖRjade** så småningom uppträda.

- Det trodde jag väl aldrig att jag skulle göra. Men det är något av det roligaste och härligaste jag har gjort i hela mitt liv.

I Ghana hänger dans, sång och att spela musik tätt samman. Just detta är något av kärnan i Groundance för Carina.

- Jag gnetade och gnetade och plötsligt hände det något. Ur dansen och rörelserna växte något nytt som så småningom blev Groundance.

Carina har byggt en hel filosofi kring Groundance. ►

# Carinas filosofi kring Groundance

## ENERGI & AVSPÄNNING

I varje rörelse finns en växling mellan energi och avspänning. Punkten där rörelsen startar och där den slutar. Det är i denna punkt vila och avspänningen finns. När vi hittar rytmen och balansen mellan energi och vila i en rörelse, då blir rörelsen meditativ och utan ansträngning, oavsett om den är snabb eller långsam. Låter vi mycket energi blandas med avspänning uppstår kraftfulla rörelser där kroppen förblir stark och uthållig.

Groundance innehåller sekvenser av både energi och avspänning på olika sätt. Att få släppa taget och känna kraft och energi i stora, kraftfulla rörelser kan verkligen vara förlösande, för både kropp och sinne. Men också de mindre, mer subtila rörelserna påverkar oss och kan göra att vi upplever rörelserna ännu tydligare. Och stunderna med avspänning, den vakna vilan, är oerhört välgörande på alla plan.

## ANDNING & NÄRVARO

Vår andning stödjer och förstärker rörelsen och tydliggör rytm och rörelse i kroppen. Att hitta rytmen i andning och rörelse gör att vår andning kan stödja och förstärka rörelsen och ge både kraft och vila, beroende på hur vi andas. Att vara medveten och närvarande i andningen är ett bra sätt att också vara närvarande i kroppen. Att känna och vara med rörelsen i kroppens olika delar, gör oss betydligt mer närvarande än när vi bara gör rörelser. Att vara i rörelse, istället för att göra rörelser. Då är vi också närvarande.

## RYTM/RÖRELSE & GLÄDJE

Rytmen är själva motivationen till rörelsen, den är motorn som driver framåt in i nästa rörelse. Rörelsen och rytmen ligger som pusselbitar i varandra, oskiljaktiga. När rytm och rörelse blir ett, kan vi överlämna kroppen till rytmen och musiken, och rörelsen kan ske helt utan ansträngning. Musiken är väl vald för att locka kroppen till rörelse, men även de delar av passet som är utan musik har rytm. En ljudande andning och fötternas tramp blir då en naturlig rytm. Allt är rytm!

De sköna rytmerna, det härliga svänget och rörelser på kroppens villkor väcker vår rörelseglädje och gör kroppen stark och glad. Utan prestation bjuder vi in kroppen till lek och dans, och sedan låter vi leendet på läpparna sprida sig över hela kroppen!



En skön stund på den egna bryggan.

- Jag har försökt att skapa något som jag själv sökte när jag ville dansa. Det dröjde ju så länge innan jag hittade någonstans där jag passade in, utan att alltid känna mig dålig för att jag hade svårt att härma andras rörelser. Groundance handlar inte om att göra likadant som en ledare, utan om att hitta ditt eget uttryck av rörelserna i förhållande till rytmen. Det är framför allt uppbyggt på upprepning, vi kör samma rörelser om och om igen.

**DET ÄR INTE BARA** vilka rörelser som helst, utan varje rörelse Carina har med i ett pass är noga utvald, musiken likaså. Mycket är byggt på motsatsförhållanden.

- Upp och ner, framåt och bakåt, kraftfulla och samtidigt vilsamma rörelser. Jag vill skapa en tillåtande atmosfär, det handlar inte om att prestera, allt sker med lätthet. Jag korrigerar aldrig någons rörelser utan scannar av rummet och ser när det är flow och när det inte är det.

Många av rörelserna kommer från Ghanas och Nigerias danstraditioner, där man härmar djur och natur i dansen men också människors arbete och glädjeämnen. Carina menar att det inte är afrikanska rörelser utan mänskliga rörelser. Utifrån dessa rörelser

arbetar Carina fram sina pass, helt utan någon koreografi. Hon vill hjälpa människor att hitta sin egen dans, ge frihet i formen.

- Jag vill uppmuntra till ett utforskande i varje rörelse, hur känns det att göra en stor rörelse eller vill jag göra den liten idag? Varje rörelse är ett eget universum, samtidigt som kärnan är exakt. Det tar ett tag att hitta in i ett utforskande, det händer sällan första gången man provar.

När rytmen och rörelsen sitter ihop i kroppen kommer dansen av sig själv, menar Carina.

- Jag brukar säga att i Groundance använder man kroppen optimalt, inte maximalt. Är man närvarande i sin kropp, verkligen känner rörelserna, skadar man sig inte. Det är mjukt och skonsamt och gör kroppen glad.

**CARINA KÖR SAMMA** pass tre gånger i veckan under lång tid, ibland mer än ett år, men tröttnar aldrig. Hon kan ibland gå och bära på en känsla av att det är något som saknas, så plötsligt kommer hon på att det kanske är en liten paus i musiken för att det som hänt hittills under passet ska hinna integreras. Eller något annat.

- Mina pass bygger på en stabil grund kan man säga.

Rörelse, rytm, energi och stillhet. Och frihet och acceptans inför dig själv förstås!

Carina har också kommit fram till fyra ingredienser som ger rörelse utan spänning: Att inte använda mer ansträngning än nödvändigt. Att det finns rytm i växlingen mellan spänning och avspänning. Att hela kroppen är engagerad i rörelsen, inifrån och ut. Att den utförs med en känsla av lätthet.

**FÖR ATT TESTA HUR** ett pass går till går jag på en drop-in-klass på Eriksdalsbadet i Stockholm. Inga förkunskaper krävs. Klassen är fullteknad, vi är kanske 30 kvinnor och någon enstaka man. Alla är barfota med mjuka, löst sittande kläder.

Passet börjar med att vi går runt i en stor cirkel. Carina uppmanar oss att släppa tankarna vi bär med oss från dagen, och vad vi ska göra efter passet och att istället bara vara här och känna hur fotsulorna möter golvet. Inte jämföra oss med varandra utan vara i oss själva och bli medvetna om vilka känslor som rör sig därinne, hur det är just nu. Automatiskt hamnar vi i samma rytm, fotsulorna trummar taktfast mot golvet. Ibland stannar Carina och gör en rörelse, alla gör den samtidigt på sitt eget vis. Del för del går

## Tips att göra hemma!

Sätt på din favoritmusik.  
Blunda. Lyssna. Andas. Tillåt  
kroppen att röra sig. Njut!

vi igenom kroppen med hjälp av rörelser som kommer att användas under passet. Vissa positioner är grundläggande, som att vara mjuk i knäna, stå lite bredbent med mycket tyngd ner mot jorden och hela fotsulorna mot golvet.

Efter uppvärmningen blir det härliga trumrytmer i en dryg halvtimme. Rytterna lockar verkligen till rörelse och alla gör lite olika även om vi följer Carina. Carina påminner ofta om att det inte handlar om att vara duktig och prestera, eller att försöka likna hennes rörelser, utan känna efter hur ens egen kropp vill göra rörelsen som Carina föreslår just nu. Det finns inga rätt eller fel. Och när jag korta ögonblick struntar i om jag klarar rörelsen eller inte, känns det som om kroppen rör sig av sig själv och jag anstränger mig inte alls. Flera sluter ögonen en stund och går helt in i rytmen och rörelse. Sista kvarten

ägnas åt en lång nedvarvning av kroppen, med qigong och yogaövningar, andning och ett slags rytmisk stretching innan vi alla lägger oss ner på golvet för en guidad avslappning.

Efter passet ser alla deltagare avslappnade och nöjda ut.

**FÖR NÄRVARANDE ÄR** det bara Carina som leder Groundance i Sverige, det finns inga utbildningar eller ledarkurser.

- Jag vill inte ta in Groundance på någon träningskedja. Då är risken stor att det förlorar sin själ och bara blir en träningsform bland många andra. För mig är Groundance så mycket mer än bara fysisk träning. Det är kroppsmedvetenhet, närvaro, glädje och att hitta ett förhållningssätt som gör att man är snäll mot sin kropp och sig själv.

Carina har provat Groundance på grupper med barn, långtidssjukskrivna, pensionärer, personal på kliniker



Rörelserna i Groundance har sina rötter i den västafrikanska danstraditionen.

för rehab och enligt Carina verkar alla må bra av den här typen av mjuka, repetitiva och rytmiska rörelser.

- Groundance är en dansmeditation som passar alla som tycker om att röra sig. Både vana och helt ovana dansare kan få ut något av den. Eller som jag brukar säga, Groundance passar alla som längtar efter sig själva och vill göra bra, härliga saker i livet, säger Carina och det glittrar verkligen om henne när hon pratar om Groundance. 😊

### FAKTA OM GROUNDANCE

Carina Bagge har skapat Groundance som utgår från rörelser i Ghanas danstradition.

Groundance är även influerat av yoga, mindfulness och frigörande dans.

Några centrala begrepp är energi/vila, prestationslöshet, självmedkänsla, närvaro och kroppskänedom.

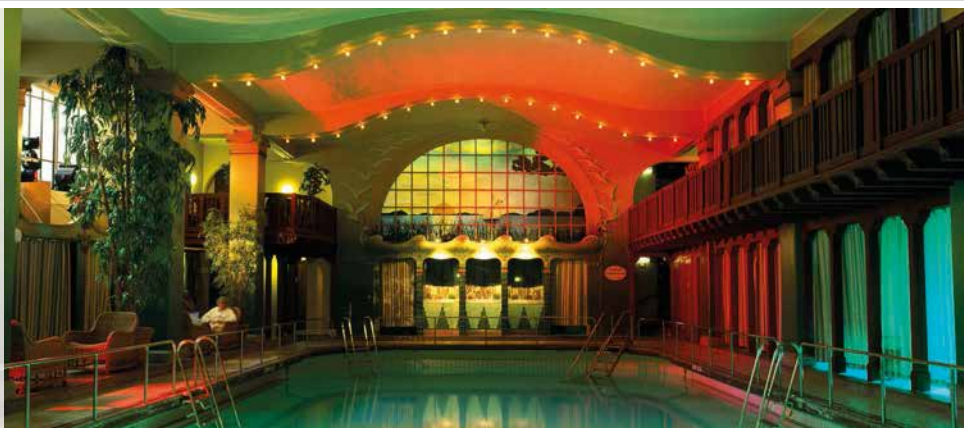
### Plus mer

[www.groundance.se](http://www.groundance.se)

eco baren  
Healing & Organic Food

Raw Food  
Vego, Makrobiotic  
Wild Food

Drottninggatan 88



CENTRALBADET  
1904  
STOCKHOLMS BRUNNSBAD

Ayurveda, Detox  
Colon hydrotherapy  
TCM, Skincare...

[www.centralbadet.se](http://www.centralbadet.se)