

”At danse er (også) at leve”

Toner af Bach ... en stille fløjtekoncert ... en gruppe står i en cirkel med hinanden i hænderne, tilsyneladende uanfægtet af hvad der ellers foregår i rummet. I midten et bloklys i en smuk blomsterdekoration. Cirklen bevæger sig frem, tilbage, til siden vuggende med simple dansetrin. Roligt, roligt, stille - Ingen siger noget. Fuldstændig synkront løfter alle hænderne ind mod midten af cirklen og ned igen. Og dansen fortsætter og slutter blidt.



Vil du ikke være med?
bliver der sagt.
Fornemmer straks, at
et afslag ikke er en
mulighed - for de milde
kvinder har jo magt.
Jeg bliver lukket ind i
kredsen og efter en

kort, præcis instruktion i nogle - forholdsvis - enkle dansetrin, er jeg en del af et ordløst fællesskab, hvor rammerne er musikken, dansen, koncentrationen, mig selv og de andre. Nu er musikken ikke af Bach, men en israelsk folkemelodi med dens karakteristiske gyngende rytme, som i sig selv indbyder til bevægelse. Efterhånden som trinene bliver lært, opsluges man af musikken, rytmen og dansen, glemmer måske et trin, men det gør ikke noget, bare man hænger på – og så er der jo nogle af de andre, der har prøvet det før, så det hele fungerer alligevel.

Men trinene og bevægelserne til ”Bach-dansen” må da have taget lang tid at lære, spørger jeg senere med slet skjult

bekymring. Det overraskende svar er, at de trin og bevægelser, der umiddelbart virkede indøvede og koordinerede, ikke er aftalt på forhånd, men opstår i situationen og breder sig i kredsen gennem en form for kollektivt kropssprog. Imponerende.

Så er der pause. Man trænger i den grad til vand efter den fysiske og mentale koncentration.

Det viser sig, at fællesskabet ikke er helt så ordløst endda, for rundt om bordet går snakken. Det er netop den fysiske aktivitet, der er så vigtig og derfor man kommer, er der en, der siger – og så selvfølgelig Ann-Christine, bliver det tilføjet med et varmt smil. Man får rørt sig rigtig meget, næsten uden at tænke over det – før bag efter.



Mennesket har danset i cirkel siden de ældste tider, rundt om bålet, til fester, i kirken, fortæller Ann-Christine, holdets dygtige og engagerede frivillige instruktør. Dansen har til alle tider været et middel til at skabe fællesskab,

samhørighed. Men dansen har også sit eget budskab, måske et ønske om lykke for brudeparret eller håbet om, at solens stråler skal fortrænge vinterkulden.

Ja, fællesskabet er vigtigt, synes mange. At man er tryk og at man også kan grine sammen, når benene ikke helt gør det, de får besked på. Ikke fordi det er flovt, men fordi det er i orden, og fordi det at le sammen flytter opmærksomheden over på det, det drejer sig om: at alle kan være med og at alle skal føle sig inkluderet. Og at lære noget nyt, holde hjernen i gang. Forskning viser faktisk, fortæller Ann-Christine, at hjernen stimuleres og udvikler sig, når vi arbejder med kroppen på andre måder end sædvanligt; når vi fx som i dansen lader højre og venstre fod bytte plads, krydser armene osv. osv. Træning af kropsbevidsthed og koordinationsevne styrker og udvikler både krop og hjerneaktivitet.

Der filosoferes over, hvad det er, cirkeldansen egentlig gør ved deltagerne. Cirkeldansens væsen er, at den lader sjælen falde til ro for en stund, så på en måde har den noget til fælles med mindfulness. Er vel næsten som en slags yoga, blot med musik, suppleres der.

Ja, hvad var det hele uden musikken? Siger en anden. At bevæge sig til musik er jo dejligt i sig selv. Og i cirkeldans danses der til meget forskellig slags musik – klassisk, israelsk og græsk folkemusik, men også nyere musik af fx Leonard Cohen. Musikken er også vigtig. I denne kreds er der mange grunde til at gå til cirkeldans, grunde som alle sammen gør, at man ikke vil undvære denne middagstime om onsdagen i Humlebæk Dagcenter.

Eller sagt med filosof og teolog Aurelius Augustinus's (år 354 – til 430) ord:

Jeg elsker dansen, for den befrier mennesket, og ændrer det triste til fællesskab og samhørighed.

Jeg elsker dansen, som fremmer sundhed, klarhed i tanken - og en bevægelig sjæl.

Dans er forvandling af rum og tid for mennesker, som ofte er i fare for at forfalde ensidigt til tanke, vilje eller følelse.

Jeg elsker dansen.

Oh! Menneske lær dig danse, ellers ved englenerne i himlen ikke, hvad de skal stille op med dig!

