



# **DANS OCH RÖRELSE**

anpassat för personer med  
funktionsvariation

Foto: Patrik Gunnar Helin, Danskompaniet Spinn

Dans utmanar och inspirerar. Det får oss att börja tänka, känna och fundera. Genom dans utvecklas vår kreativa förmåga och uppmuntrar till eget skapande.

Det här är ett övningshäfte för dig som vill använda dans och rörelse som ett vertyg för att inspirera personer med funktionsvariationer.

Tillsammans med övningar och "Dansväskan" får du verktyg att ta steget till att börja använda dans i din verksamhet. Där finns böcker, filmer, musik, sjalar i olika färger!

Övningarna i detta häfte är tänkta att fungera som inspiration till hur er grupp kan arbeta med kroppen och rörelse.

Känn er fria att anpassa övningarna precis som ni vill!

Övningarna är gjorda så att de inte leder till ett visst resultat, utan handlar om att utforska vad kroppen kan göra. Alla utgår från sin egen kropps förutsättningar och det finns inget rätt eller fel!

Kom ihåg att det redan finns mycket kunskap i kroppen, den har med sig väldigt mycket information så en ingång till arbetet kan vara att locka fram den informationen snarare än att fylla på med mer.

Välj att spela musik till övningarna när ni tycker att det passar er grupp.

Ibland kan det fungera bättre i tystnad och ibland är det härligt med musik till. Fråga deltagarna vad de gillar för musik och hjälps åt att hitta den.

Dansväskan är ett verktyg för att komma igång med dans och rörelse i sin verksamhet. Dansväskan har tagits fram av danskonsulent Anne Lindblad och dansaren **Anna Johansson**.

Dansväskan är full med inspirations. Här finns böcker, filmer, musik och material, JA allt som kan väcka fantasin!

Dansväskan kommer man att kunna låna kostnadsfritt till sin verksamhet.



LÅT  
**DANSEN**  
INSPIRERA,  
ENGAGERA  
OCH VÄCKA  
KÄNSLOR!

## LEKTION 1 (ca 40 min)

### Lär känna din kropp - en lugn lektion som sakta lockar till rörelse

1. Hitta en bekväm position för din kropp, sittande eller liggande där du känner att du kan slappna av. Andas djupare och djupare och känn hur kroppen blir tyngre och tyngre.
  2. Känn sedan om du kan hitta var kroppen ligger tyngst mot golvet, eller mot stolen du sitter på. Känn vad som ligger lättast.
  3. Hitta alla ställen som inte nuddar golvet eller stolen alls. Andas djupare och slappna av mer. Märk om något förändras.
  4. Tänk igenom kroppen. Börja nere vid tårna, lägg märke till varje tå, utan att titta på dem med ögonen, känn dem genom tankarna.
  5. Låt tankarna vandra upp genom kroppen. Från tårna, till hela foten, anklarna, hälsenan, vadmusklerna, knäet och så vidare. Bara lägg märke till hur alla delar känns idag.
  6. Ta dig tid till att bara vara stilla, andas och lyssna efter hur din kropp förändras med varje andetag. Känn rörelsen luften skapar i kroppen. Hör dess rytm.
  7. Börja försiktigt att röra på en kroppsdel i taget. Du kanske börjar med en hand eller en fot, lyft den försiktigt för att sedan lägga ner den igen.
  8. Böj ett knä. Lyft benet och cirkulera det i höftleden. Känn vilket rörlighet som finns i din höft. Lägg ner benet och lyft upp det andra.
  9. Rör huvudet från sida till sida. Lyft upp det om du ligger på golvet och lägg ner det igen. Om du sitter upp så vänd ansiktet mot taket och kom sen tillbaka igen. Gör detta några gånger. Känn hur nacken känns. Lägg märke till hur tungt huvudet är.
  10. Börja vrida dig från sida till sida, från den ena långsamt till den andra. Sätt i händerna i golvet eller på stolens armstöd och se om du kan lägga vikt på dem.
  11. Rör sedan kroppsdel efter kroppsdel en i sänder i den ordning du vill och undersök din egen kropp. Känn hur muskler och leder fungerar och hänger ihop.
  12. Vi rör oss mer och mer och börjar tillslut ta oss runt i rummet, om du har legat på golvet så ta dig sakta upp till stående på fötterna.
  13. Vi förflyttar oss runt i rummet och provar vad våra fötter kan göra. Kanske kan vi gå på tå, på hälarna, på utsidorna, insidorna och så vidare.
  14. Knip med tårna och slappna sedan av. Spreta med tårna och slappna sedan av. Stampa med fötterna. Vi rör oss försiktigt. Vi rör oss baklänges. Åt sidorna. Framåt.
  15. Prova att lyfta på knäna. Rör höfterna. Hitta olika sätt att röra på ryggen. Rör huvudet från sida till sida, upp och ner. Lyft på armarna och öppna händerna till rummet.
  16. Känn hur din kropp rör sig till musiken. Runt i rummet.
  17. Stanna till och blunda och se din kropp innifrån. Öppna ögonen igen och dansa. Gör samma sak igen. Igen. Igen.
  18. Fortsätt så länge du vill och när du är redo, ta dig tillbaka till den stilla position där du började. Låt kroppen lugna ner sig och känn ekot av rörelsen.
  19. Ligg eller sitt och blunda och slappna av.
- Vi avslutar i ring och berättar för varandra vad vi upplevde.

## LEKTION 2 (ca 40 min)

### Lär känna varandra - en lektion om kroppskontakt och om att leda eller följa

1. Gå ihop två och två. Sitt eller stå mot varandra. Blunda.  
Slappna av i kroppen och sätt händerna med handflatorna mot varandra. Ha ett jämt tryck i händerna, så att ni verkligen känner er partners hand. Ta er tid och börja observera olika skiftningar och rörelser som kommer. Skapa inte rörelser än, utan märk bara när de händer av sig själva. Lyssna efter dem. Känn hur du andas och försök känna hur din partner andas. Märk hur andningen påverkar din kropp.
2. Börja göra rörelser, små till en början för att sedan låta dem växa. Tänk inte att du ska styra rörelserna utan låt dem styra dig. Lyssna efter vad som kommer från din partner. Skifta mellan att följa och leda. Det viktigaste är att lyssna på vad din partner gör. Att höra genom kroppen. Låt rörelserna växa mer och mer så att ni rör er runt i rummet. Se till att öppna ögonen när ni börjar färdas.
3. Stanna försiktigt. Öppna ögonen och samlas i en ring och berätta för varandra hur det kändes.
4. Gå ihop tre och tre. En av er är som en docka. Den kan inte röra sig utan hjälp av de andra. De andra styr dockan med hjälp av att röra med händerna vid kroppsdelar man vill ska flytta sig. Man ger impulser och visar riktningar. Var försiktiga! Det viktigaste är fortfarande att lyssna på varandras rörelser. Vi dansar tillsammans oavsett vilken roll vi har. Vi tar oss från den ena sidan av rummet till den andra, två grupper i taget. När ni har gjort det en runda så byter ni vem som är "docka" tills alla har gjort. Gör så många gånger ni hinner.
5. Ta ca tio minuter för att samlas och säga några ord om hur ni upplevde övningen. Hur kändes det? Var det något som var svårt? Något som var lätt?



## LEKTION 3 (ca 40 min)

### Fantasiföremål - en lektion om att hitta inspiration till rörelser med hjälp av föremål

1. Dela in er i grupper om 3-5 personer. Titta i väskan. Bestäm er för 1-3 föremål ur väskan som ni väljer att arbeta med. Undersök föremålet och vad man kan göra med det. Både oväntade och väntade saker. Hitta det självklara och det otänkbara.
2. Diskutera med varandra i gruppen kring vilka tankar och känslor ni får av föremålen.
3. Översätt tankarna till rörelser. Arbeta med varandra och se om ni kan hitta rörelser som kan uttrycka det ni ser i ert föremål. Prova att dansa med föremålet. Dansa likadant utan. Se och diskutera skillnaderna med varandra.
4. Kom ihåg några rörelser var som ni har gjort med era föremål. Lär sedan alla i gruppen de rörelserna. Sätt ihop de allt till en kombination. Öva så att ni kan rörelserna utantill.
5. Lyssna igenom spellistan och bestäm er för en låt som ni vill använda.
6. Dansa upp för varandra, grupp för grupp så att alla får ta del av varandras danser. Samlas sedan och diskutera vad ni sett och hur det kändes att dansa för varandra.



# MASSAGE

Massage är bra för mycket! Det hjälper musklerna att slappna av. Det frigör ämnen som lagras i kroppen som vi vill göra oss av med. Det är härligt och skönt. Det hjälper oss att komma nära varandra och det kanske gör oss glada!

Innan man masserar ska man tänka på: Om man är förkyld eller har någon infektion i kroppen ska man inte massera eftersom massagen ökar blodcirkulationen. Man ska heller inte massera vid ett sår eller vid en inflammation. Efter massagen ska man dricka vatten!

1. Gå ihop 2 och 2. En lägger sig ner på mage och slappnar av så mycket det går. Den andra sätter sig på knä vid en sida av överkroppen.

2. Massera ryggen, från nacken och ner till ryggslutet. Massera längs sidorna av ryggraden, inte på ryggraden utan på musklerna bredvid. Använd hela handflatan, inte fingertopparna. Fråga om det känns bra.
3. Massera sedan axlarna. Använd hela handen och gör mjuka rörelser. Fråga hur mycket tryck din partner vill ha.
4. Den som ligger på golvet kan rulla runt och lägga sig på rygg nu. Massera en arm i taget. Börja uppe vid axeln och jobba dig ner till handen. Stanna vid handen och ge den lite extra tid. Ta sedan nästa arm.
5. Låt sedan den som ligger på golvet få lite tid att känna efter hur kroppen känns, andas och slappna av.

Efter det byter ni roll.

Glöm inte att dricka vatten efteråt!

## LEKTION 4 (ca 40 min)

### Bilder - en fortsättning på utforskandet av dansväskans innehåll

1. Samlas runt väskan, öppna väskan och ta fram de två stora tygerna.
2. Skicka runt tygerna så att alla får känna på dem, prata om vad det är för något och vad man kan ha dem till.
3. Om någon kommer med förslag på vad man kan göra med dem så kom ihåg förslagen för att kunna prova dem senare.
4. Kom ut på golvet och börja röra er runt i rummet, skicka tygerna från en person till en annan. Den som har tyget kanske kan släpa det efter sig, fladdra med det, svepa in sig i det eller vad nu fantasin föreslår.
5. Om någon hade förslag på vad man kan göra med tygerna så ta en stund till att prova förslagen.
6. Därefter tar två personer ett tyg och sträcker ut det mellan sig på golvet (beroende på hur stor gruppen är så kan man dela in sig och göra detta i två grupper och använda båda tygerna). De andra ställer sig på led vid en sida av tyget för att kunna ta sig över tyget, en och en eller två och två.
7. De som håller i tyget börjar göra vågrörelser på golvet, kanske ser tyget ut som vatten? De andra börjar röra sig över tyget, hur rör man sig när man är i vatten? Hur känns vattnet mot kroppen?
8. Testa olika rörelser och låt fantasin leda övningen vidare. Tyget kanske förvandlas till något helt annat? Kokande lava, seg bulldog, en skridskobana....
9. Höj tyget en bit ovanför golvet, går det att krypa under?
10. Höj tyget en bit till så att det är lätt att ta sig under. Nu kanske tyget har blivit en vind eller ett regnmoln. Hur rör man sig i regnet eller i vinden?
11. Avsluta med att alla står på ena sidan tyget, tyget är sänkt till midjehöjd. Därefter kommer en i sänder, så snabbt man kan fram mot tyget, som om man skulle röra sig igenom det. Precis i sista sekund lyfter de som håller i tyget upp det och låter det fladdra över huvudet.
12. Samlas kring väskan igen och dela med er av vad ni upplevt av övningarna.





## LEKTION 5 (ca 40 min)

### Fantasiföremål - en fortsättning på utforskandet av dansväskans innehåll

#### Ärtpåsar:

1. Samlas i en ring, stående eller sittande. Den som leder lektionen har tagit fram ärtpåsarna ur väskan och börjar övningen genom att säga sitt namn, kasta ärtpåsen till någon annan och säga den personens namn.
2. Den som tar emot påsen svarar genom att säga sitt namn, kasta påsen vidare till någon annan och säga den personens namn.
3. Alla i ringen kan stämma in och säga namnen tillsammans.
4. Prova att göra det och klappa takten samtidigt!
5. Om man vill vara riktigt utmanande så kan man skicka in en påse till i övningen, eller ännu fler!
6. Börja röra er runt i rummet och fortsätt övningen genom att passa ärtpåsen till varandra och säga varandras namn.

#### Sjalar/Rytmsflaggor/Vimplar/Ärtpåsar

1. Dela in er i fyra grupper. Dela ut en sorts föremål till varje grupp.
2. Välj fyra olika låtar, en låt till varje grupp.
3. Placera föremålen i mitten av salen och sprid sedan ut er i rummet.
4. Börja spela en av låtarna. Den grupp som känner igen sin musik tar sig till mitten av salen och börjar röra på sina föremål, på olika sätt.
5. Byt låt! Spela musiken olika länge så att det blir ett spänningsmoment i hur länge man får vara i mitten och hur lång tid nästa grupp har på sig att ta över.
6. Byt föremål med varandra, eller byt musik. Övningen kan varieras på en mängd olika sätt!



## BILDER/BÖCKER/FILMER

Bilderna, böckerna och filmerna är tänkta att fungera som inspiration.

Titta och lyssna tillsammans och prata om de känslor och tankar de väcker.

## MUSIK

Här är en Spotifylista med musiktips som jag fyller på och ändrar efter hand:

<http://spoti.fi/2jeOAa8>



