NR. 15 - 5-10 April 2001

Så får du NY ORK nu i vår

Dansa dig pigg

Det är inte bara roligt att dansa – det är nyttigt också. Motion i olika former är det bästa sättet att jaga tröttheten ur kroppen.

AV CAMILLA WALDENSTRÖM
FOTO: HELENA BEVENGUT-LASSON

Är du trött och orkeslös? Känns det som om all din energi tagit slut?

Trötthet är en av våra vanligaste krämpor. Mer än hälften av alla svenskar känner sig orkeslösa. Om alla som känner sig trötta skulle uppsöka läkare skulle sjukvården braka samman.

Men tappa inte sugen, det finns många knep som kan få dig pigg igen! Motion till exempel. Det är när du är helt slut som du vinner mest på att motionera.

Inget laddar batterierna bättre än att ta ut sig så svetten rinner. Men minsta lilla promenad gör dig också piggare.

Passa på att börja motionera nu, det finns fler aktiviteter än någonsin att välja mellan.

Trendig träning

Förr gick vi på gymnastik för att få motion.

I dag gör hälsopedagoger och personliga tränare "profiler" över vad just du behöver. Och vem nöjer sig förresten med kondition när man kan få balans, smidighet, styrka, koordination, inre lugn och ökad kroppskännedom genom att gå på allt från Power hour till Body pump.

Träningsformerna är lika trendkänsliga som modekläder.

Just nu är det yoga och asiatiska kampsporter som är mest i ropet. De som deltar är ofta både unga och vältränade. Och mycket seriösa.

Känner du för något annat, något kravlöst och lustfyllt som gör dig både glad och genomsvettig – börja dansa!

Tango, salsa, showdans, jazzdans, indisk dans, afrikansk dans, orientalisk dans. I dag kan du lära dig massor av olika danser.

– Svenskarna dansar som aldrig förr, berättar Carina Norgren på Studiefrämjandet i Stockholm. Kurserna blir fulltecknade så fort katalogerna kommer ut.

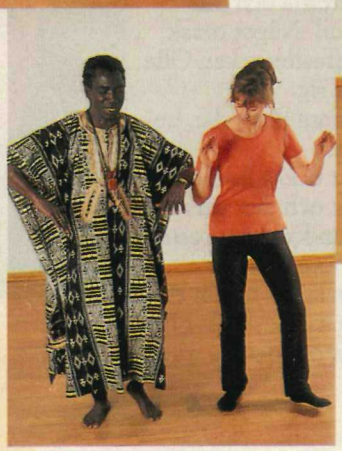
Två av de mest populära kurserna är Nia och Afrikansk dans. Den ena är ett modernt påfund av två amerikanska aerobicstränare som tyckte att deras träning gav för mycket skador. Den andra ett arv från urminnes tider där vardagens slit och riter levandegörs med taktfasta rytmer.

Afrikansk dans

Själv provade jag den afrikanska dansen som var både kul och minst lika energikrävande som ett gympapass!

"Bom tjicka tjicka bom bom, bom tjicka tjicka bom bom." Innan trumslagaren Sorel Bangoura anlänt till vår träningstimme sköter dansläraren Kebba Landing Sonko också ljudet till vår dans.

Rytmen är jämn och rörelserna mjuka. Vi börjar med att



Allas reporter Camilla Waldenström dansar afrikanskt med Kebba Landing Sonko och Sorel Bangoura.

NR. 15 5-10 April 2001

och glad!

plocka äpplen och lägga dem i en korg innan vi beger oss ut på risfältet.

Rörelserna är inte helt olika de som utförs till diskomusik på aerobicskurser, man förstår varifrån deras inspiration kommit, men i den afrikanska dansen tar man ett par moment i taget. Det blir aldrig för invecklat eller komplicerat. Klarar man rörelserna ökas i stället tempot.

– Att dansa passar alla från två och ett halvt till hundra år, säger Kebba som undervisat svenska barn och vuxna i afrikansk dans sedan 1982.

Kräver energi

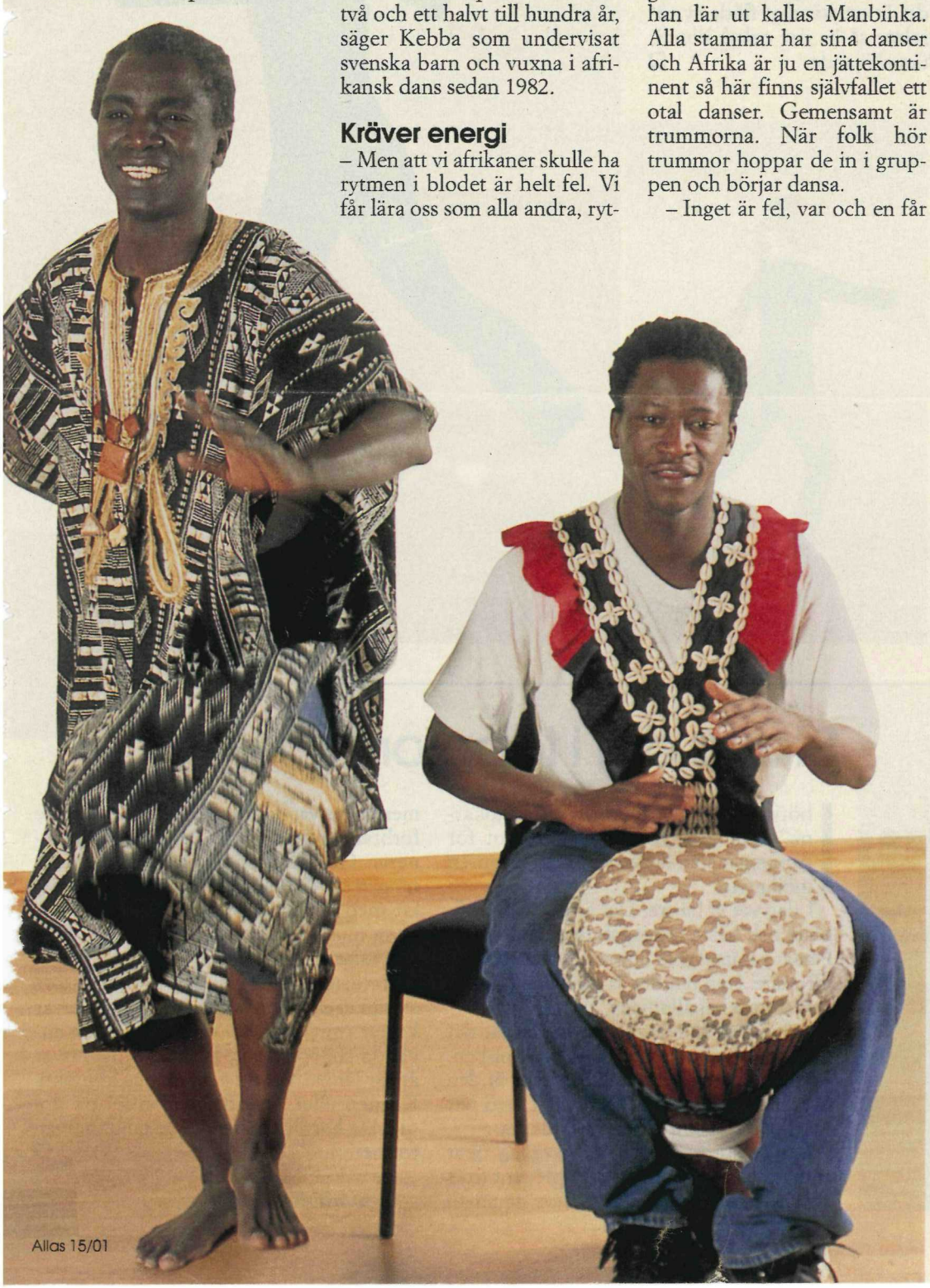
– Men att vi afrikaner skulle ha rytmen i blodet är helt fel. Vi får lära oss som alla andra, rytmen är vår uttrycksform. Alla kan bli precis lika bra, bara man får rätt inspiration.

Dans är energikrävande eftersom man jobbar med hela kroppen, den gör dig smidig och välkoordinerad. Den som dansar mycket rör sig vackert också när hon inte dansar.

Kebba kommer ursprungligen från Gambia och den dans han lär ut kallas Manbinka. Alla stammar har sina danser och Afrika är ju en jättekontinent så här finns självfallet ett otal danser. Gemensamt är trummorna. När folk hör trummor hoppar de in i gruppen och börjar dansa.

– Inget är fel, var och en får dansa som den vill och det gäller också här på kursen, förklarar Kebba.

Bara man lärt sig grundstegen är det fritt fram att bygga på vad man känner för. Det finns bröllopsdanser, graviditetsdanser, regn-, sol- och arbetsdanser. Själv får jag i uppgift att röra mig som en antilop på savannen. Inte så lätt när man bara sett sådana i naturprogram på tv, men roligt blev det. Kanske liknar jag mest en höna som struttar omkring på gårdsplanen. Men det spelar ingen större roll. Kebba var jättenöjd och jag blev härligt slut i hela kroppen!



Rör på dig – på nytt sätt!

Power hour: kombination av yoga, kampsport o mental träning med sla sparkar.
Chi-ball: lugnare tränin form med bollar.
Walking: rask, svettig promenad på egen hand eller i grupp. Som stavgång fast utan stavar.
Body balance: yoga-inspirerad träning.
Body attack: gymnastik med armhävningar och höga knälyft.
Body pump: skivstångstträning till musik.
The mind: avspännings- och andningsövningar.
Pilates: korsning mellan sjukgymnastik, dans och yoga.
Spinning: cykling på motionscyklar i grupp till musik.
Mind spinning: som ovan fast med fokusering på olika mål.
Zenergy: fysisk och mental träning i kombination.
Cardio: extra hård aerobicstträning.
Box: bygger på boxningstekniker och kampsport.