

FANT NY KRAFT:

Unni Heim var syk og utbrent, men etter at hun begynte med biodanza kom kreftene gradvis tilbake. Nå har biodanza blitt en stor del av livet hennes, hun holder kurs og utdanner nye biodanzalærere.



Unni danset

For 13 år siden fikk Unni Heim (44) fra Tromsø konstatert ME og kreft, men ved hjelp av den terapeutiske danseformen biodanza fant hun veien tilbake til god helse og livsglede.

Tekst: Ingrid Braastad

Foto: Egil Nordlien/HM-foto og Fame foto

–Før jeg ble syk i år 2000, fartet jeg verden rundt i jobb som sivilingeniør i telekombransjen. Jeg drev med alt fra programmering til rådgivning og ledelse i internasjonale telekommunikasjonsprosjekter, forteller Unni.

Hun endte opp med lederjobb i Oslo med stort team og budsjett på flere hundre millioner. Så sa kroppen stopp. Hun fikk betennelser, ble utbrent og kollapset på gaten. Hun var så sliten at hun knapt orket å stå i dusjen. Unni måtte bare

holde sengen. Hun fikk ME-diagnose og senere kreftdiagnose. Det ble operasjon, strålebehandlinger og cellegift.

På bena igjen

Heldigvis kom Unni over noe som skulle skape en stor endring for henne: Den terapeutiske danseformen biodanza.

–Jeg kom i kontakt med biodanza i 2003 etter kreftoperasjonen. Jeg var ekstremt tappet for energi, både på grunn av ME

og kreftbehandlingene, men jeg kjente med en gang at biodanza var et godt verktøy for meg. Jeg bestemte meg for å danse så mye som mulig og se hva som skjedde, sier Unni. Dette holdt hun på med i over tre år.

For hver gang hun var på biodanza, fikk hun mer energi og kjente en indre varme vokse inni seg.

–Det ga meg også mer robusthet, følsomhet, ro og glede. Jeg kjente meg tryggere og mer levende og følte at

Jeg kjente med en gang at biodanza var et godt verktøy for meg.

Unni Heim, biodanzalærer



KROPP OG FØLELSER: Biodanza er en terapeutisk dans som skal bedre både den fysiske og psykiske helsen. Her ser vi en danseklasse med viderekomne dansere på biodanzakurset til Unni Heim i Oslo.

seg frisk

kroppen ble mer «juicy» igjen, ler Unni.

Den gangen fantes ikke biodanza i Norge, så Unni dro på samlinger i Amsterdam. Hun var fortsatt så sliten at hun bare så vidt klarte reisen. Likevel kjente hun at dette var verdt å bruke krefter på, for hun kom hjem med mer energi.

–Jeg ønsker å formidle at det er håp for mange når man kan komme seg på bena igjen etter å ha vært så langt nede som jeg var, sier Unni.

Selv om hun har vært syk i mange år og fortsatt ikke har energien hun hadde før sykdommen, klarer hun nå å drive biodanzakurs i mange norske

byer. I tillegg driver hun egen skole hvor hun nå har 40 elever som utdanner seg til biodanzalærere over en treårsperiode.

Nærhet og respekt

Biodanza danses av tusenvis av mennesker i over 40 land, etter at danseformen ble utviklet av den chilenske psykologen og medisinske antropologen

Rolando Toro.

Biodanza er terapeutisk dans og har

Livets dans

- Bio betyr «liv» og biodanza betyr «livets dans».
- Biodanza skal fremme helse og positive følelser for oss selv og andre. Et viktig mål er å styrke evnen til å kjenne glede, nærhet og medfølelse.
- I en biodanzaklasse veksler man på å danse alene, to og to, eller i gruppe. Det finnes hundrevis av ulike øvelser og danser, og dette varierer fra time til time.
- Det hevdes at biodanza påvirker både nervesystemet, hormonreguleringen og immunforsvaret. Øvelsene skal vekselvis stimulere høyre og venstre hjernehalvdel, samt det limbiske system i storhjernen – en del av hjernen som har med følelser og motivasjon å gjøre.
- Slik grunnlegger Rolando Toro har definert det, søker biodanza å påvirke fem hovedenergier:

Vitalitet: Dansen skal styrke den grunnleggende energien og gi fysisk og psykisk helse.

Seksualitet: Biodanza skal øke evnen til å føle behag og nytelse gjennom alle sanser, og til å gi og ta imot.

Kreativitet: Dansen skal øke evnen til fri spontanitet, kreativitet og fornyelse i livet.

Nærhet: Instinkter for ømhet, kjærlighet, respekt og solidaritet med oss selv, andre mennesker og alt liv, skal forsterkes.

Transcendens:

Dansen skal øke vår evne til å strekke oss lenger enn vårt ego og se på livet i en større sammenheng.



BEVISSTHET: – Biodanza gir meg også noen holdninger eller form for bevissthet som jeg kan ta med meg ut i hverdagen, sier Kjetil Nørstenes, som selv utdanner seg som biodanzalærer. Her med lærer Unni Heim.



IDENTITET: «Gå med hele deg, og kjenn at din identitet styrkes for hvert skritt», er øvelsen som utføres her.



øvelser som skal bedre både den fysiske og følelsesmessige helsen. Danseformen skal gi bedre immunforsvar og bedre hormonregulering, og samtidig skal den virke inn på følelsene og relasjonene dine. Dette er mer enn en danseform. Man over på å ha nærhet til andre og respekt for seg selv og andre.

Slik foregår det

For å se hva biodanza er i praksis, møter Bedre Helse opp på en biodanzatime. Her er det mennesker fra 20 til 70 år, og flest midt i aldersgruppen. Det er overraskende mange menn, men kvinnene er i flertall. Noen har kjoler eller skjørt, andre joggebukser eller tights og T-skjorte. Dette er en time for viderekomne.

Først sitter alle i en sirkel på gulvet. Lærer Unni forteller at kveldens tema er vitalitet, sensualitet og nærhet. De som føler for det kan dele sine erfaringer fra forrige biodanzatime. Så reiser vi oss opp.

Vi får beskjed om å ta hverandre i hendene, og musikken settes på. Vi går rundt

i ring til rolige rytmer. Vi «hilsen» på hverandre med blikket. Å snakke er ikke lov før timen er over.

Så får vi beskjed om å slippe hendene og gå til musikken over gulvet. «Gå med hele deg, og kjenn at din identitet styrkes for hvert skritt du går», sier Unni. Alle går med slengende armer og ledig gange. Ny og raskere musikk kommer på, vi går sammen to og to og hopper og spretter rundt på gulvet.

Maskulinitet og sensualitet

Unni sier at det er tid for å kjenne på vår maskuline kraft. Rolling Stones lyder fra høyttalerne, og all innestengt energi får komme ut. Vi blir svette og kortpustede. Latinomusikk fyller rommet. Unni viser oss hvordan vi skal uttrykke vår sensualitet og feminitet, hun bukker seg som en slange, kaster på hodet

så håret faller ned foran og beveger hofte. Vi følger på. Lyset dempes. Vi forsvinner inn i vår egen verden, der det er bare oss selv, kroppen og det sensuelle.

–Slipp kjevene, sier Unni Heim, som hele tiden snakker med en rolig, behagelig stemme. Etter en god stund i denne myke boblen, blir vi bedt om å bevege oss mot midten av rommet, mot hverandre. Snart er vi en stor klump av hofter, mager, skuldre og rygger, som bølger mot hverandre. Nærhet og varme. Nå er det klassisk musikk, det føles som å være i et slags bølgesus.

Etter en klasse kjenner jeg meg oppladet av energi.

Kjetil Nørstenes

Omsorgsfull berøring

Etter en tid sier kurslederen at vi skal sitte sammen to og to på gulvet. Den ene skal lukke øynene, mens den andre stryker denne varsomt over håret, ansiktet og nakken, akkompagnert av rolig portugisisk sang. Vi bytter. Det skal være



DANS OG GLEDE: Lise Aksjøberg utfolder seg i dansen. I biodanza bytter man på å danse alene og i små og store grupper.



respektfull, omsorgsfull berøring. Deretter skal vi rulle rundt på gulvet som myke katter og strekke oss, før vi reiser oss langsomt opp igjen. Mer lys kommer på, og vi tar hverandre i hendene og beveger oss med musikken, vi svinger og ler og blir litt «høye». Timen over, og det skinner mer i øynene våre nå enn da vi begynte.

Oppladet

Kjetil Nørstenes (41) er en av dem som danser biodanza hos Unni Heim, og han har gjort det i flere år. Han er bosatt i Oslo og jobber som markedsanalytiker i en bank. Nå går han også biodanzalærerutdanningen til Unni, og som del av det aller første kullet er han ferdig utdannet høsten 2013.

–I biodanza tar vi i bruk kroppen, noe jeg synes er herlig. På den annen side er det i biodanza fullt mulig selv å regulere intensitet, innsats og involvering. Slik er det ikke hvis jeg hadde skullet være med på fotball. Denne selvreguleringen og mulighetene biodanza gir, har vært av

avgjørende betydning for meg, sier Kjetil.

Han er energimessig i en annen modus etter biodanza enn før timen.

–Etter en klasse kjenner jeg meg oppladet av energi. Dessuten har jeg en større sensitivitet som kan kjennes hvis jeg eksempelvis tar trikken hjem. Jeg ser og opplever de andre passasjerene på en mer inkluderende og nær måte enn ellers. Rent kroppslig er det også en form for sensitivitet som er der, forklare Kjetil Nørstenes. At det er slik, har han best merket de gangene han har jogget hjem etter biodanzaen.

–Kroppen er ikke i joggemodus, men mer var. Dét er noe som fortrenses når jeg beveger kroppen med joggeintensitet, med monotone og mekaniske bevegelser, forteller han.

Lekenhet

–Jeg kan nok ofte kjenne meg litt dorsk i begynnelsen av klassen, men når vi kommer mot slutten, kjenner jeg at jeg blir med på den «boosten» som avslutningene

pleier å være. Da kan jeg kjenne at det sitrer i fingrene og lemmene i kroppen våkner til revitalisert liv, sier Kjetil.

Først og fremst er han med på danseklassene fordi han synes det er gøy. Han merker at humøret løftes og at han savner det hvis han går glipp av en time.

–Biodanza gir meg også noen holdninger eller form for bevissthet som jeg kan ta med meg ut i hverdagen, muligens knyttet til lekenheten, forteller han og legger til:

–Kanskje også betydningen av det menneskelige møtet. Særlig kjenner jeg på dette overfor min kjære sønn på tre år som jeg ønsker å stimulere som best jeg kan.

Tilhørighet i gruppen

–Vi stenger ofte av for vår medfødte evne til å kjenne inderlig harmoni og glede, for ikke å snakke om følelser som frykt, sorg, skam og sinne som er vanskelige å takle, forteller deltager Nina Grønneberg Andresen (51) fra Tønsberg. Hun er

Det klarer tankene
og følelsene og man
blir god og varm.

Nina Grønneberg Andresen



GJØR GODT: –Biodanza gjør godt både for kropp og sjel. Vi danser følelsene våre, enten det er glede eller frykt, og vi er til stede her og nå. Det virker utrolig forløsende og gir positive ringvirkninger i hverdagen, sier Nina Grønneberg Andresen fra Tønsberg.

Foto: Lise Thorstensen

selvlært bildekunstner, InnerLife-terapeut og fembarnsmor. I biodanza opplever og erfarer hun alle følelser som likeverdige.

–Vi aksepterer dem som de er, og danser dem. Vi er til stede her og nå, sier Andresen. Alle følelser, positive som negative, er bærere av livspotensial. Gleden finnes der i dypet av alle og enhver. Når vi erfarer dette i oss selv, alene og sammen med andre, igjen og igjen, skapes en tilhørighet til alle i gruppen som oppleves som trygg, ekte og inkluderende, sier Nina.

Blir mer ekte

Nina har gått i biodanzaklasse hos Unni siden 2008. Hun opplever at biodanza ikke bare er forløsende for følelser, men også at det er god hjelp for stive muskler og ledd, samt for kondisjon, blodsirkulasjon, hjerte og lunger.

–Det klarer tankene og følelsene og man blir god og varm. Det er super trim, for alle funksjoner blir påvirket siden biodanza virker naturlig forløsende, sier Nina.

–I biodanza kan jeg uttrykke personlige, ærlige behov for grensesetting, ved siden av «grensesprenging», det virker deilig utviklende i fellesskap. Disse ærlige relasjonene som naturlig oppstår når mennesker møtes i åpenhet og medmenneskelighet, skaper integritet og egenverd, sier Nina.

Hun ser biodanza som en gave man kan ta med seg ut i verden.

–Man blir mer ekte, har ikke behov for å forestille seg, og det berører andre, fra venner og familie til naboen og katten eller hunden din, avslutter Nina. ●

NÆRHET: Respektfull berøring, ro og nærhet er integreert i flere øvelser i biodanza. Tanken er at mange savner nærhet og berøring i en hverdag der stress og prestasjoner tar mye plass.