

# Dans

är något människor världen över alltid gjort och gör i glädje, sorg, gemenskap och i förberedelse för något som kräver koncentration. Dans är ett naturligt sätt att röra sig på.

Oavsett uppfattning om att kunna eller inte kunna dansa, pågår en dans alltså i alla celler och mellan organen till den livsviktiga andningsrytmen och de dunkande hjärtslagen. Denna dans kallas också LIV.



Dans är att leka, utforska och utveckla kroppsspråket - i frihet, spontanitet och avsiktlig rörelse.

I fridans är var och en sin egen koreograf och skapar sin egen dans.

Därför är dans också ett utmärkt sätt att lära känna sin kropp genom musikrytmer, relationen till tyngdlagen, kroppens begränsningar och möjligheter.

I dans tillsammans med andra finns det utrymme att utforska det egna personliga sfären, att ta sin plats och sitt uttryck och erbjuda andra att göra det samma.

- I rituell fri dans översätter barnen en fantasifull saga och enkla direktiv att själva tolka och uttrycka i rörelser.
- I fridans används även elementen - eld, vatten, jord och luft - i en danscykel från lättsamma rörelse till dynamiska sådana, in i kaos, vidare till ordning, för att avsluta i vila.

Musikstilarna är noggrant utvalda inför varje danspass.

