Cirkelns kraft

en bok för dig som arbetar med Heliga danser

Cirkelns kraft
en bok för dig som arbetar med Heliga danser

©Pia Lamberth 2005

Utgivare: Sensus studieförbund Skåne-Blekinge,
Box 4132, 203 12 Malmö
(boken kan också beställas därifrån)

Utgivningsår 2005

Tredje omarbetade och utvidgade upplagan av *Att dansa i cirkel*
från 1997, 2000

Omslagsfoto: Sabine Neumann
Teckningar: Pia Lamberth
Layout: Gotlands Grafiska
Tryck: Gotlands Grafiska

ISBN 91-631-6666-6

Innehåll:

Om Heliga danser 7
- Den här boken 8
- Boken är upplagd 10

Att börja arbeta med Heliga danser 11
- Öva själv 12
- Öva med andra 13
- Starta en cirkel 15
  - Hitta lokal och deltagare 15
  - Namnet och begreppet Heliga danser 17
  - Mera att ta ställning till 19
    - Hur många? 19
    - Hur ofta? 20
    - Hur länge? 20
    - Dansplatsen? 21
  - Det tekniska kring musiken 23

En danskväll – Teorier om helheten 25
- Ram och linje 25
- Att arbeta tematiskt 29
- Andra sätt 30

En danskväll – Tankar om delarna 32
- Rummet 32
- Första gången 33
- Ritualer 34
  - Skålen 35
  - Korgen37
  - Händer 37
  - Namn 38
  - Avslutning; välsignelse eller slutord 38
  - Vad får man göra i kyrkan när man inte är präst? 39
  - Levande ljus 39
- Danserna 40
  - Före och efter – uppvärmning och stretching 40
  - Att instruera danser 42
  - Att välja danser – lätta och svåra 46

- Musik och teknik 48
  - Arbeta med kassetter 50
  - Arbeta med CD 51
  - Lagligen tillåtet och förbjudet 52
  - Alla som vill ha….. 53
- Sång, tal och tystnad 54
  - Att sjunga 54
  - Att tala 57
  - Att samtala 59
  - Att vara tyst 61
  - Att stå 61
  - Paus – vila och vatten 63
- Gruppen och du 64
  - Den lilla gruppen 65
  - Den stora gruppen 67
  - Kroppens möjligheter 68
  - Dansvana 70
  - Att ta plats – Komma försent 72
- Dansledarens uppgift – och inte 72
  - Att bära eller bli buren 72
  - Dansen – ditt arbetsredskap 74
  - Rutin 75

Att arbeta med Heliga danser på egen hand 76
- Att dansa vidare 76
- Att finna danserna – den levande traditionen 77
- Fortbildningar 78
- Låt cirklarna vidgas 79
- Cirkeldans utomlands 80
- Leta ny musik 82
- Göra egna danser – utmaning och ansvar 83
- Att bredda sin kunskap 85

Tips för vidare sökande 87

Om Heliga danser

Heliga danser har som sin grundläggande utgångspunkt en övertygelse om att dans har en helande och andlig dimension där kropp och ande/själ inte är separerbara. Dans är inte bara ett uttrycksmedel utan också ett inifrån kommande ursprungligt mänskligt behov. Arbetet med Heliga danser har som förutsättning att kunskap och insikter förmedlas genom dansen också utan att alltid föregås av verbalisering, utan att alltid behöva gå vägen ”via huvudet”.
Denna grundsyn har Heliga danser gemensam med en bred palett av mer eller mindre besläktade arbetssätt, men det är om att arbeta med Heliga danser jag nu paradoxalt nog skall fylla en hel bok med det omöjliga – ord.

Alla som kommit i kontakt med Heliga danser vet att det är omöjligt att tala om vad Heliga danser är, det är bara genom att dansa med i cirkeln som man kan förstå det. Kunskap om Heliga danser kan bara erövras genom erfarenhet. På annat sätt är den ogripbar.
“Dansen är en rit, dvs. en gemensam handling för menings- och sammanhangssökande, för samhörighet och andlig växt - inte för uppvisning” stod det i många kursfoldrar när jag själv började dansa. Är inte detta själva essensen; Heliga danser är något vi gör tillsammans och som gör någonting med oss. Visst kan en och annan dans vara vacker att titta på, men det som sker, det sker i cirkeln.

Inget är väl mera lämpat för studiecirkeltanken än just Heliga danser vars själva grundstruktur bygger på cirkelns form både bokstavligen och i dess symboliska innebörd. Vi dansar hand i hand i en cirkel, den kan öppnas och slutas, ringla sig i spiraler och labyrinter. Ibland släpper vi den helt en stund, men vi återkommer alltid dit, till ursprunget; cirkeln som består oss alla unika och viktiga länkar

och som genom oss tillsammans ger en bärighet utöver de enskilda delarna. Vi vilar i cirkeln, den bär oss. Dansen består av oss, av cirkelns rörelse oavsett hur vi råkar kliva i och ur helheten.

Upplevelser talar inte med ord. Försöker vi sedan sätta ord på dem finner vi kanske att orden krymper och fångar det de rymmer. Separerar och förvanskar och omskapar. Ord blir handtag för hantering, men det finns många fler sorts upplevelser än vi har ord för, det finns många erfarenheter som flyr varje närhet till ord. För oss upphör ofta dess existens i och med detta. Vi har ingen tillit till det ordlösa. I vår kultur tigs det icke väg- och mätbara ihjäl. Men det försvinner inte.
Det finns vägar dit. Att dansa är en. Nyckeln är tillit till erfarenheterna, till upplevelserna, till känslorna. Att dansa är att lyssna inåt med hjälp av hela sin kropp. Och kroppen minns utan ord.

Dansen kan vara det nav, den innersta punkt där allt är nära, allt är nu. Där vi alla är den enda kroppen, allt och alla. Där vi är burna, där vi kan vila.
Att dansa Heliga danser är att öva tillit till detta.

Den här boken handlar om att vara dansledare och om att arbeta med cirkeldans. Det är en bok med tankar kring teori och praktik som främst, men inte enbart, riktar sig till dig som vill arbeta med Heliga danser, eller redan gör det, och till dig som går eller har gått den grundläggande dansledarutbildningen i Heliga danser. Som läsare förutsätts du ha någon erfarenhet av att dansa Heliga danser samt gärna viss tillgång till den kunskap och det material som grundutbildningen ger.

Grundutbildningen ges på flera platser i Sverige. Den kan skilja sig aningen åt på de olika ställena, men gemensamt är att den

består av fyra delkurser med delvis olika inriktning. Delkurserna ger möjlighet till fördjupning i de olika element som tillsammans bildar den grund som Heliga danser vilar på. För att bli cirkelledare i Heliga danser hos Sensus studieförbund krävs att du har denna utbildning.

Det här är absolut ingen regelbok och den ger heller inga bestämda förhållningsdirektiv. Arbetet med Heliga danser är en kreativ process där man själv utvecklas och växer vidare i takt med att erfarenheterna av dansandet gör det. Var och en måste finna sin egen väg som dansledare. Den här boken vill ge idéuppslag och möjliga startpunkter.

Mycket av det följande kan tyckas vara självklarheter. Upplever du det så - var glad över att redan ha erövrat en bit av din dansväg. Men var på din vakt, mycket förlorar sin självklarhet när man börjar se närmare på det. Det som är självfallet för en del kan vara helt nya utgångspunkter för andra.

Om Heliga danser kan man tala och skriva i oändlighet utan att någonsin fånga allt. Varje grupp och varje dansledare sätter sin egen prägel på dansandet. Mina egna erfarenheter och upplevelser i arbetet med Heliga danser finns naturligtvis i botten när jag skriver om detta. Mitt mål har dock varit att ge så många infallsvinklar och startpunkter för dina egna tankar som möjligt.
Detta är alltså tankar och tips - inte lagar och förordningar. Tag till dig det som passar just dig. Prata med andra dansledare. Kanske finns det fortbildningsdagar i ditt distrikt där du kan få tillfälle till detta om du är ensam på din ort. Annars har du ju dina kurskamrater från utbildningen. Och dina lärare.

Att arbeta med Heliga danser är givande och roligt. Det väntar alltid nya upptäckter och upplevelser. Du blir aldrig färdig.

Det finns flera böcker om Heliga danser, bl.a. Maria Rönns *Heliga danser - dans som rit och bön* och antologin *från Dansplatsen*. Handboken är tänkt att komplettera dessa. I dem finner du många aspekter på Heliga danser, t.ex. historiska, filosofiska, psykologiska och teologiska. Det som följer här är främst tankar kring det praktiska arbetet.

Boken är upplagd så att den kan läsas rakt igenom men även tjäna som uppslagsbok via innehållsförteckningen i början av boken.
Några förtydliganden:

- Symbolen ✶ föreslår diskussionsfrågor och tankeuppgifter.
- För enkelhetens skull får "kväll" representera varje danstillfälle även om man naturligtvis kan dansa vid vilken som helst tid på dygnet.
- Självklart riktar sig boken till alla dansande, kvinnor som män. När det står "hon" i texten syftar det på människan, hon, och inte på kvinnokönet.

Det har varit ganska hisnande att se hur mycket det nu ganska mångåriga arbetet med Heliga danser har fördjupats och vidgats sedan 1997 när den här boken först kom ut. Inför andra upplagan gjorde jag år 2000 en första revidering. Då liksom nu har både jag och en del annat förändrats - som det skall vara i livsdansen. I andra upplagan börjar all vår nya kunskap och insikt synas så smått, framförallt medvetenheten om vikten av att verka i en levande danstradition som förmedlas mellan dansande människor. Genom egna erfarenheter av dansandet som många av oss nu har rikligt av, genom att vi nu också är så många fler som arbetar med detta, och genom kontakter med det världsvida dansandet har vi nu, 2005, breddat vår kunskap om, och insikt i, Heliga dansers potential på ett sätt som vi aldrig kunnat föreställa oss. Detta avspeglas naturligtvis i denna nya tredje, och till stora delar omskrivna, version av boken.

Pia Malmö i maj 2005

Att börja arbeta med Heliga danser

När den grundläggande utbildningen är klar står du där med ditt diplom och skall fortsätta på egen hand. Vad har du då fått med dig att bygga vidare på?

- Danser - ett baspaket.
- Kunskap om dansernas sammanhang, de traditioner och kulturer de kommer ur.
- Varsamhet och respekt inför deras ursprung och rötter.
- Färdighet i att läsa och skriva dansnotation av vanligaste slag.
- Viss övning i att leda dans.
- Viss övning i att skapa ritualer och arbeta med olika teman.
- Viss orientering i tankar och teorier kring detta.

Det här, tillsammans med alla de egna upplevelserna och inspirationskällorna, är din bas.

✶ Vad vill du då som dansledare? Kanske är att ge andra de upplevelser du själv givits av Heliga danser. Men vad är det?
Det är lönt att fundera: Vad har betytt mest för mig själv?

Det finns många sätt att dansa den här typen av danser på. Vad som ger särprägel åt det vi kallar Heliga Danser är kanske just helheten, sammanhanget, inramningen, "cirkeln" som sluter sig kring en danskväll, kring oss i cirkeln.

✶ Men hur sker det, vad är det centrala för dig? Är det viktigt att deltagarna lär sig danserna, är det totalupplevelsen, är det…?
Allt hänger naturligtvis ihop, men det är viktigt att veta vad du sätter i centrum. Vad du vill i första hand. Vad som får dig att vilja leda andra i dansen.
Helig - hel. Hur skapar man en helhet?

Helhet förutsätter något som binder samman, men detta något kan vara många olika saker.

Ett av de utmärkande dragen hos en kväll med Heliga danser är ofta ramen, den rituella inramningen. Här finns mycket att fundera kring. Hela uppbyggnaden hos en danskväll med inledningen, tempoväxlingarna och avslutningen har betydelse för den helhet man vill skapa.
Inom ramen finns växelspelet mellan danserna och eventuella ritualer, tystnaden och talandet.
Allt detta är delar av en danskväll, tillsammans med cirkeln, dansarna, du och de andra.

Den utrustning du behöver för att börja leda Heliga danser är först och främst din kunskap och din fantasi. Utöver det behövs musik, något att spela den på och någonstans att dansa. Dessutom måste du finna människor att dansa med.
Redan under basutbildningen har du fått viss övning i att leda dans och du har arbetat med danserna hemma mellan kurstillfällena. Det är viktigt att de sitter i din kropp och inte bara i huvudet - eller, o fasa, bara på ett papper.

Öva själv

Som du säkert har märkt så kan man inte tänka för mycket på dansen medan man dansar; huvudet är inte särskilt bra på att hänga med i svängarna. Tänka på något annat går inte heller, då trampar man ur dansen helt och hållet. Därför måste varje dans arbetas in i kroppen så att man kan vila i musik och rörelse.
För ledaren är det viktigt att vara trygg i dansen från början, det

ger resten av gruppen möjlighet att bli det också. Detta innebär naturligtvis inte att ledaren måste vara ofelbar, tvärtom. Alla trampar vi fel och tappar bort oss och glömmer och börjar tänka på annat. Skillnaden är bara att ledaren har dansen i sin kropp och raskt hittar tillbaka in i den. Ledarens tillit till, och förankring i, danserna är vad gruppen behöver. Att du sen ibland behöver titta i någon steginstruktion för att det plötsligt står stilla i huvudet när du skall instruera en dans, eller att du ibland tappar bort dig mitt i, det kan ofta fungera närmast uppiggande för gruppen i övrigt.

En ny dans brukar behöva ungefär en veckas övning hemma för att sitta. När du blir mera van går det kanske fortare, men det är skillnad på att förstå konstruktionen av en dans och på att verkligen ha den i kroppen. Ett gott tips är att då och då dansa igenom danserna från någon kursdel även sedan du tycker att du kan danserna. Ofta märker du då att du förändrat danserna utan att ha varit medveten om det. Det är också viktigt att du inte tappar din kunskap om dansernas rötter och ursprung.

Öva med andra

För att få övning i att leda dans behövs också någon att dansa med. Den klassiska paradoxen är ju att man inte bör lära ut en dans förrän den sitter ordentligt i den egna kroppen - samtidigt som det inte finns något bättre sätt att lära sig på än att lära någon annan! Det gäller att hitta en balans i detta.
Du behöver inte börja i så stor skala. Ett bra sätt brukar vara att bjuda samman några vänner och be att få öva sig på dem. Det kan vara vänner eller arbetskamrater eller familjen eller vad du nu kommer på.
Du kommer snart att upptäcka att den övning i att leda dans som

du har från din utbildning skiljer sig en smula från hur det sedan blir. Där hade du en grupp mer eller mindre vana dansare med visst självförtroende som dessutom dansat danserna förut. Nu får du en grupp människor som har mycket varierande dansvana och rytmkänsla, från stor till ingen alls, som aldrig har sett danserna förut och där några dessutom kanske har mycket liten tilltro till sin förmåga att alls dansa.
Det är på det viset du lär dig; vilka danser som upplevs som svåra - ofta inte alls de du själv trott - och hur du skall instruera så att det fungerar. Tro nu inte att du måste vara fullfjädrad för att börja leda dans mera "officiellt"! Fullfjädrad blir du aldrig, men det är bara genom att leda dans som du kan få erfarenhet att bygga vidare på. Mera om arbete i gruppen kommer senare.

Att dansa med en grupp som träffas regelbundet i cirkel är det som ger dig den bästa erfarenhetsbasen, men
det finns många sätt att arbeta vidare med Heliga danser. För en del kan dansen infogas i det vanliga arbetet eller bli en del av något annat i vardagen. Det finns många som använder Heliga danser på olika sätt i sitt arbete, t.ex. församlingsanställda med konfirmander, i gudstjänster och i kyrkskola. Det fungerar i föräldragrupper och i medarbetarsamlingar. Många använder dansen på arbetslagsmöten, temadagar eller dylikt. Du kan lägga in dans i seminarier, i föreläsningar, på kalas och fester, ja i varje tänkbart sammanhang. Heliga danser kan fylla många olika funktioner på många olika sätt. Bry dig inte om att det är nytt och okänt, kanske till och med skrämmande, för många. De allra flesta blir förtjusta i Heliga danser när de väl varit med i cirkeln. Som sagt, det är svårt att prata om Heliga danser – mycket bättre att pröva direkt.

* Fundera på i vilka sammanhang du skulle kunna lägga in en eller flera danser.

Starta en cirkel

Hitta lokal och deltagare
När du vill starta en cirkel med Heliga danser så finns det olika vägar att gå. En del har kanske redan ett naturligt forum på sin arbetsplats, eller genom fritidsengagemang, och vill verka där. Andra vet bara att de vill ha en danscirkel.

Under Heliga dansers första årtionde har de flesta, men långt ifrån alla, funnit sin cirkelplats i en församling i Svenska kyrkan. Där har det ofta funnits en öppenhet och en längtan efter "något sånt här" och samtidigt – inte minst viktigt – utrymme rent praktiskt.
Vill du arbeta i en församling är det ju enklast att börja med att ta kontakter där. Det kan du göra även om du inte har någon förankring där sedan förut.

Vill du hellre arbeta i något annat sammanhang kan tillnärmelsesättet ändå bli ungefär det samma: Tag kontakt med en organisation eller lokalägare du tror kan passa för det du vill göra.
Berätta om Heliga danser, om din utbildning och om vad du skulle vilja göra. Ibland kan det vara bra att erbjuda en "pröva-på-kväll".
På vissa platser där Heliga danser redan är något bekant kan det hända att församlingar eller grupper tar kontakt med dig istället. En förutsättning för detta är förstås att de vet att du finns. Det är det din uppgift att berätta för dem.

* Hur? Det är bara din fantasi som begränsar dig!

Oavsett om du söker, eller redan har, ett sammanhang som ger utrymme för det du vill göra så är det en god idé att kontakta Sensus studieförbund. Där kan du få hjälp på många sätt, med kontakter, lokaler, administration och andra praktiska ting.

Sensus studieförbund står bakom den grundläggande dansledarutbildningen i Heliga danser, ibland i samverkan med olika organisationer i respektive distrikt. Sensus stödjer arbetet med Heliga danser och gör det både genom att stå som huvudman för dansledarutbildningen och genom att stå bakom danscirklar ledda av personer med denna utbildning. Sensus har också medverkat till att det alls finns någon litteratur om Heliga danser på svenska.
Det är viktigt att du registrerar ditt arbete med Heliga danser, det är bara på det sättet du kan hittas av dem du inte själv kan nå. Meddela hemsidan för Heliga danser i Sverige, *www.heligadanser.info*, och ditt närmaste lokala Sensuskontor. Tag kontakt med de senare när du vill starta en cirkel, oavsett om du vet var du vill vara eller ej. Adressen hittar du i telefonkatalogen eller på nätet; *www.sensus.se*

Så gäller det då att finna de människor som vill komma och dansa. Finns din dansplats i någon organisation eller i en församling så har oftast de några egna inarbetade kanaler för att nå ut; medlemsblad, program, affischering, hemsidor, mm. Har du en egen dansplats, eller hyr en, så har du inte detta ”gratis”, men ibland kan det också faktiskt vara en draghjälp i sig!
När det gäller församlingar bör du kanske tänka på att Heliga danser har visat sig vara något som intresserar och engagerar många som annars har liten eller ingen beröring med kyrkan. För många är det också ett sätt att finna en väg in i den. Heliga danser lockar många ur grupper som kyrkan haft svårt att nå ut till.
Då, och även om ditt sammanhang är ett annat, är det viktigt att tänka på att du kanske behöver andra och nya vägar för att nå ut med din information. Gör en folder eller affisch som berättar lite om vad Heliga danser är och berätta om var, när och hur. Du får också komma överens med dem som står för din dansplats om du, de eller Sensus studieförbund skall ta upp anmälningar, eller om du rent av skall ha en första öppen “pröva-på-gång” innan cirkeln sätts igång. Om du inte är övertygad om att de som tar emot anmälningarna verkligen vet något om Heliga danser så kanske du

skall sätta ut ditt eget telefonnummer så att de som vill veta mera kan nå dig.

Sätt upp din information på alla ställen du kan komma på som ses av de du tror kan vara intresserade. Det kan vara affärer i närheten, bibliotek, badhus, bokhandlar.....
Kanske din dansplats eller Sensus kan tänka sig en liten tidningsannons även om det i de flesta dagstidningar idag är väldigt dyrt.

Sist och inte minst utan allra viktigast; använd djungeltelegrafen. Det har visat sig genom åren att de flesta har hittat till Heliga danser genom någon annan som berättat om det. Prata själv med alla du kommer i kontakt med, dansa med dem! Ge dem pröva-på tillfällen att sedan berätta vidare om.

* Hur många vägar finns där du vill samla din cirkel? Kan du hitta några nya?

Namnet och begreppet heliga danser
När det gäller annonsering aktualiseras ofta namnfrågan. Heliga danser är det namn den här typen av dans fått i Sverige. Maria Rönn, präst och dansledare i Stockholm, är den som introducerat cirkeldans i vår tids kyrkliga sammanhang, och hon valde då namnet Heliga danser för att ge den en egen identitet.
Sakral dans och liturgisk dans är andra benämningar som finns på svenska för olika slags kyrklig dans. Till skillnad från Heliga danser, vars själva grund är cirkeln där alla är medverkande och ingen åskådare, så är detta dansformer där en grupp utför dans av olika slag som inslag i gudstjänstliturgi eller dylikt.

Ur det kyrkliga har Heliga danser dansat vidare in i också nya och andra sammanhang.

Det finns många namn på cirkeldans; t.ex. Sacred dance, Circle dances, sakraler Tanz. Bernhard Wosien, som grundade denna rörelse, talade till en början om Heilige Tänze. Heliga danser bygger på samma danstradition, men skiljer sig ändå en del i sitt sätt att arbeta.
Den gemensamma grundläggande utgångspunkten är en övertygelse om att dans har en helande och andlig dimension där kropp och ande/själ inte går att separera. Dans är inte bara ett uttrycksmedel utan också ett inifrån kommande ursprungligt och mänskligt behov.
Ur dansen, kroppens rituella rörelser, kom senare musik och andra uttrycksmedel. Heliga danser, liksom övriga i traditionen, arbetar med cirkeln och traditionella folkliga danser från många tider och kulturer som utgångspunkt. En annan grundläggande och gemensam förutsättning är övertygelsen om att kunskap och insikter förmedlas genom dansen utan att alltid behöva gå vägen genom ”huvudet”.

Rit och ritualer förekommer mer eller mindre inom alla delar av traditionen, men hos Heliga danser har detta ända från början varit en del som ett mycket medvetet arbetssätt. Så som dansen utvecklats hos oss så har ramen kring, och helheten i, varje danstillfälle blivit en specifik och viktig del i det hela på ett alldeles eget sätt. Det har blivit en väg att bygga egna traditioner på.

Maria Rönn poängterade vikten av att det heter Heliga danser, i plural, och inte, som det så ofta ändå står, helig dans. Dans är en av mänsklighetens tidigaste andliga uttrycksformer och olika slags dans kan betraktas som helig av olika människor. Alla de beteckningar som nämnts här skulle t.ex. kunna samlas under rubriken helig

dans. Heliga danser är helig dans i just den tradition som vi arbetar med och bygger vidare på.
Namnet Heliga danser börjar bli ett väl inarbetat begrepp nu, men en del dansledare kallar sina cirklar för cirkeldanser, helande eller meditativ dans istället eller dessutom. Dans som rit och bön är en annan variant. Ibland kan svårigheterna med namnet Heliga danser faktiskt vara en utmaning som fördjupar själva arbetet med dem.

* Återigen är det du som dansledare som måste tänka efter vad du själv vill. Är du bekväm med namnet? Det handlar inte så mycket om hur du tror att andra skall uppfatta/missuppfatta det som om din egen uppfattning om vad du dansar. Som med alla namn lockar det en del och skrämmer bort andra. Det viktiga är att det är ett namn du själv som dansledare kan ha en avslappnad relation till.

Mera att ta ställning till
Du måste bestämma dig för hur många du vill ha i din cirkel. En undre och en övre gräns.
Hur ofta skall ni träffas? Hur många gånger? Hur länge skall ni dansa varje gång? Var skall ni vara?

Hur många? Folkbildningsförbundets krav på en studiecirkel är att den har minst tre deltagare som träffas minst tre gånger och minst nio studietimmar (á 45 min.), samt för en närvarolista.
Tre är ju en väl liten grupp att dansa i, även om det visst går bra det med. Åtta-tio är kanske ett bättre antal att sikta på som lägsta antal. Att inte alla kommer varje gång är något man får ta med i beräkningarna.

Det övre taket kan styras mera av ditt eget tycke och smak i kombination med det utrymme ni har att dansa på. Femton till arton deltagare brukar kännas ganska lagom för de flesta, även om en grupp i princip kan vara nästa hur stor som helst bara utrymmet

räcker. Det är ofta ganska stor skillnad mellan att leda en liten grupp och en större. Mera om detta senare.

Skulle det visa sig att väldigt få har anmält sig så tappa inte sugen för det. Är det möjligt så träffa dem den första gången ändå. Då kan de få pröva på vad Heliga danser är och ni kan prata om lösningar på deltagarproblemet. Nu vet ju några till vad Heliga danser är och blir en del av djungeltelegrafen.
Ta deras namn och adresser så att du kan skicka information när du gör ett nytt försök. De flesta dansgrupper börjar som mycket små och växer gradvis allt efter som ryktet sprider sig - för det gör det!

Hur ofta? Här är det fritt fram, liksom för hur många gånger ni skall träffas. Vissa grupper dansar varje vecka, andra varannan eller en gång i månaden. Andra får aldrig nog utan vill helst dansa flera gånger i veckan året runt! Många deltagare tycks dock föredra att träffas varannan vecka. Då är inte samma tid upptagen varje vecka och det är ändå inte för långt mellan gångerna.

En träff i månaden kan ibland kännas glest såväl för deltagarna som för dig själv eftersom det blir svårare att ”hitta tillbaka” med så långa uppehåll. Det kan ändå fungera bra, speciellt om gruppen är stabil.
Antalet danstillfällen måste ju vara minst tre om ni träffas 3x45 minuter varje gång, annars fler. Vanligt är att lägga det terminsvis oavsett om rytmen är en, två eller fyra gånger i månaden.
Känn efter hur mycket ork du själv har – det är mycket viktigt - och tala med dem som står för din dansplats om deras eventuella önskemål.

Hur länge? Det är också upp till dig; vad du vill och orkar. Mycket

beror på hur du vill lägga upp danskvällen. Är du intresserad av att berätta kring danserna, lägga in rituella inslag eller annat, så tar det naturligtvis mera tid än om ni “bara” dansar. Är gruppen liten hinner ni med fler danser än i en stor grupp på samma tid. Är gruppen van likaså.
En studiecirkeltimme är 45 minuter och det är definitivt för lite. Det tar tid att instruera och man kan inte kasta sig från dans till dans. En och en halv timme (2x45min) är nog minimum och två timmar vanligast även om det krånglar till studietidsräkningen. Det brukar också behövas en paus nånstans mitt i, både för att dricka något och för att låta deltagarna få tid att samtala med varandra. Vill du ha en inte allt för kort rast samtidigt som du är intresserad av att arbeta en del med ramen och gruppen därtill är ganska stor, är kanske närmare två och en halv timme att föredra, dvs. 3x 45min. Pröva dig fram till din egen tidsrytm.

* Har du erfarenhet av att dansa i en cirkel som deltagare? Hur var det där? Saknades det tid eller blev det för mycket? Hur tror du att du själv skulle vilja ha det?

Dansplatsen? Var man än är så kan det erbjudna rummet se ut nästan hur som helst. Dansar man i en församling kan det vara frågan om en samlingssal av något slag, eller kanske själva kyrkorummet.
I den ram vi talat om, och skall tala mera om senare, ingår också rummet, det utrymme man dansar i, och det kan vara nog så viktigt. Rummet hjälper till att bygga upp den helhet som vi försöker skapa under en danskväll. Hjälper - eller försvårar.

Det måste naturligtvis finnas yta nog - även en fåtalig skara täcker ganska mycket golv när de står hand i hand i en cirkel. Tänk på det när någon i telefon talar om den STORA samlingssalen som de har.

Ett rum som tar 60-70 sittande kanske bara rymmer en cirkel på 10-12 dansare om de skall ha svängrum. Det är viktigt att ha sett den erbjudna platsen i god tid.
Golvet är också viktigt, både vad det är gjort av och hur rent det är. Vad gäller det förstnämnda så har man ofta inget val, med städning finns mera handlingsfrihet.
Ett stumt golv gör sviktande skor mycket viktiga och ett trägolv som ger svikt åt ben och fötter är helt klart att föredra. Vill någon dansa barfota blir det inte heller så kallt som ett stengolv, men kan i gengäld ge stickor i fötterna. På ett trägolv hörs också allas fötter mycket mera och kan ibland överrösta musiken.
Vår dansplats är en viktig plats, värd att vårdas. Städning behövs, inte bara för barfotadansare utan för allt det damm som virvlar upp för oss att inandas.

Inte bara golvytan är viktig, utan också omgivningen i övrigt. Ofta kommer man till rum där stolar och bord visserligen tagits bort men står staplade längs väggarna eller i ena halvan av rummet. Ibland finns ingen annan möjlighet, men rummet kan då ge ett väldigt oroligt intryck.
Överhuvudtaget är detta med möbler något att tänka över. På många ställen får man kanske själv ansvara för borttagande och tillbakasättande av stolar och bord, eller bänkar.

* Redan här får du börja göra val: skall du ta hjälp av gruppen för att ställa i ordning, eller är det viktigare att rummet är rofyllt när deltagarna kommer? Är det viktigt att låta kvällens avslutningsklang få följa med dansarna när de går hem, eller skall man bryta stämningen med att börja bära möbler?

Ibland finns det ju faktiskt inget val, men det är värt att beakta vad som sker med helheten i de olika fallen.

Det kan hända att man bli erbjuden en gymnastiksal, en källare eller ett skyddsrum med starka lysrör som enda belysning. Allt går naturligtvis, men att bygga upp en stämning i en sådan miljö kräver betydligt mera än i ett rum med mera egen harmoni att utgå ifrån. Ett vackert rum är en stor hjälp. Möjligheter att ändra belysningen likaså.
Ibland kan man få dansa i själva kyrkorummet. Ledare såväl som gruppmedlemmar reagerar olika på detta. Om dansledaren känner sig hemma där kan det vara en underbar plats för en danskväll, om inte skall man nog helst låta bli. Även här behövs dessutom golvutrymme, något de flesta äldre kyrkor har dåligt med bland alla fasta bänkar. På en del håll har dansledaren funnit en medelväg genom att börja danskvällen i en sal som är nära ansluten till kyrkan och sedan avsluta med en dansandakt eller dansmeditation därinne.

Det tekniska kring musiken
Så har vi det här med musikapparater. Det är stor skillnad på vad som låter lagom högt när man är ensam i rummet och vilken volym som behövs i ett rum fullt av dansare. Det är lika stor skillnad på vad som behövs för att få lagom ljudnivå i ett vanligt rum, om än stort, och på kraven i en sal eller kyrka med stor rymd och högt till taket. Det är tråkigt att dansa till musik som knappt förmår överrösta fottrampet. Det är näst intill outhärdligt att dansa till musik som bara skorrar i högtalarna för att förstärkaren inte har kapacitet nog.

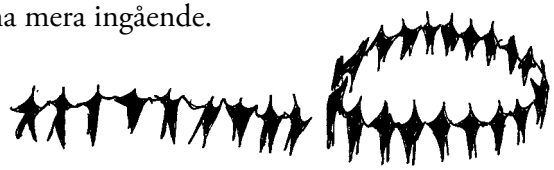
Det räcker inte med en liten kassett- och CD-spelare, det räcker i allmänhet inte ens med en mindre sorts såkallad bergsprängare. En rejäl dito brukar dock klara det mesta utom stora kyrkor. Åtminstone i församlingarna finns numera i allmänhet en sådan. Men kolla i god tid. Var tydlig med vad du behöver, tala t.ex. om

du behöver CD- och/eller kassettspelare, annars kan du stå där med din musik och fel sorts maskin.
Viktigt är också att förklara att apparaten måste stå på ett sätt som möjliggör för dig att lätt komma åt den mellan varje dans. Många stora salar har sina anläggningar i ett angränsande rum.

Är det svårt att få tag i en lämplig apparat så kan kanske studieförbundet bistå.
Många dansledare skaffar sig så småningom en egen bärbar apparat. Även om det kan vara tröttsamt att behöva bära omkring på den så uppvägs det kanske av vetskapen om att man har en pålitlig musikkälla som man dessutom ”kan”.

En danskväll – Teorier om helheten

Man inte kan behandla allting samtidigt, även om allt i dansen hänger samman. Här kommer därför först en del om helhetens strukturer, om ramar och linjer inom dem. I nästa del behandlas de praktiska aspekterna mera ingående.



Ram och linje

I planeringen av en danskväll, val av danser, eventuellt tema och andra beståndsdelar, lär sig varje dansledare snart att alltid bygga in flexibilitet i sina planer. Det kan behövas fler eller färre - eller helt andra - danser än man räknat med. Gruppen kan se annorlunda ut än man väntat sig, det kan ha hänt något som dansen kan ta upp, det kan hända saker under kvällen. En del av oss har större behov av att vara välplanerade än andra och strategierna kan skilja sig åt på många sätt. Vi lär oss vara beredda på det oväntade, men grunddragen för en danskväll blir ändå de samma, även om vi inte alltid ens är medvetna om det.

Inramad av inledning och avslutning byggs kvällen upp med sina tempoväxlingar. Inuti ramen går vägen som består av danser, ritualer, ord och tystnad. Oavsett om du arbetar medvetet tematiskt eller på något annat sätt med uppläggningen, så har kvällen sin böljegång mellan meditativa och mera energirika danser.
Hur kurvan kommer att se ut beror på dig, oavsett om du tänker speciellt på detta eller ej. Det kommer an på var du börjar, hur du går vidare och var du vill landa, och på tiden; hur många moment som får rum och balansen dem emellan.

Varje kväll kan ju ses som en helhet, men också terminens alla

gånger tillsammans om man så vill. En del ledare arbetar med få återkommande danser som deltagarna snart känner igen och åstadkommer på det sättet en vila i danserna. Andra arbetar med ett tema och väljer danser utifrån detta. I det senare fallet lär sig deltagarna kanske inte specifika danser men erövrar med tiden en lätthet att gå in i nya danser, en tillit till att dansen i sig bär, en vila i dansen som sådan.
Du får fundera över om du vill att deltagarna skall kunna lära sig vissa danser ordentligt, eller om andra saker är viktigare. I det första fallet är du bunden av att låta samma danser ständigt återkomma, i det andra kommer gruppen att ständigt behöva instrueras inför varje dans. (Naturligtvis sätter sig vissa danser hos deltagarna förr eller senare ändå och de börjar känna igen sådana de dansat tidigare.)

Dansledare arbetar till synes väldigt olika för att uppnå vad som kanske ändå är samma mål; helhetskänslan. En del lägger in många ritualer, andra få. Somliga talar mycket, berättar, läser texter, dikter etc. och andra arbetar mera med tystnad.

* Har du funderat över detta förut? Vad är viktigast för dig att uppnå? Varje gång? På sikt?

Även om danskvällarna ser olika ut i övrigt så kan det vara bra att låta vissa drag vara gemensamma för dem alla. I inledning och avslutning ger återkommande ritualer och/eller danser en känsla av sammanhang och helhet.

Linjen mellan början och slutet på en kväll kan se olika ut. Möjligen önskar de flesta att kvällen skall avslutas meditativt, rofyllt och stilla. Men det är klart, om danstillfället är ett annat, t.ex. en inledning

till andra aktiviteter, så kan naturligtvis avslutningen anslå en annan ton som är mera i samklang med vad som komma skall.

Hur kvällen börjar är en smaksak, men det är ändå till viss del avhängigt av den tidsrymd du har till ditt förfogande. Föreställ dig en linje som illustration av en danskvälls gång från ram till ram, från inledning till avslutning. Många börjar sin linje ganska lågt och stillsamt och går mot en energitopp för att sedan så sakteliga låta den dala igen.

Andra börjar närmare toppen och låter linjen bli till största delen en utförslöpa:

Någon föredrar kanske en stillsam böljegång,

eller ett långt uppförslut med nästan hoppbacke på slutet.

Man kan naturligtvis också tänka sig en ganska rak linje på vilken nivå som helst, men då uteblir dynamiken. I vissa sammanhang

fyller säkert det också sin funktion, men under en danskväll blir det lätt statiskt och tråkigt. Man blir faktiskt mycket tröttare av en ”odynamisk” danskväll, även om den är stillsam, än av en med många energikrävande, ”jobbiga” danser – om de bara fungerar i ett varierat samspel med de andra danserna. De våldsamma bergochdalbanornas linje ger tvära stämningskast som det kan vara svårt för många att i längden orka med.

Det kräver energi att dansa, men det genererar också mycket ny energi och kraft. Dynamiken är viktig, det är den som skiljer levande helhet från mekanisk stapelvara. Det senare tömmer både dig och de andra raskt och effektivt på all ork.

Dynamiken skapas inte bara i samspel mellan dansers olika tempi, utan också genom dansers varierande svårighetsgrad rent stegmässigt, genom den grad de tar resten av kroppen (inklusive rösten) i anspråk och i blandningen av olika musikstilar och rytmer. Rörelse och musik försätter oss genom detta också i olika sinnesstämningar, ger oss olika slags upplevelser av innebörd såväl känslomässigt som idémässigt.

Linjen är uppbyggd av en samverkande blandning av danser, ritualer, tal och tystnader, med danserna som bärande del. Linjen finns där även om du inte arbetar medvetet med en sådan. Du kan välja danser helt utifrån lämplighet i relation till den linje du önskar, eller låta något annat styra valet. Linjen finns där för dig att titta om du vill och kanske kan dess utformning ge dig ytterligare idéer i efterhand. Oftast samverkar flera arbetssätt.
Dessutom måste planeringen, som sagt, ha utrymme för det oväntade. Linjen får inte låsa dig. Tag med dig alternativa danser och försök vara öppen och lyhörd.

Hur man än gör så finns strävan efter helhet, något som binder

samman, där. En linje, eller annan ”form”, men inte en massa isolerade punkter.

* Fungerar linjetanken för dig? Har du någon ideallinje? I vilka sammanhang kan det behövas vilken sorts linje?

Att arbeta tematiskt

Ett drag som återfinnes hos många av de danser vi arbetar med är att de “betyder” något. På det bokstavliga planet handlar de om något, man gör något, t.ex. en pilgrimsfärd, en livsvandring eller en promenad runt en sjö, samtidigt som de är fyllda av symboliska innebörder. Andra danser har inte ett lika uttalat utgångsläge, men de flesta ger genom sitt namn eller rörelsemönster signaler om någon slags innebörd. I några fall är det musiken och sångtexten som laddar dansen med mening. Oftast glider allt detta samman.
Ändå är inte danserna låsta i fasta betydelser och sammanhang. Vi får alla en egen relation till varje dans när vi dansar den. Den kan skifta från gång till gång beroende på sammanhang och på det egna känsloläget.

Att arbeta tematiskt med Heliga danser är mycket stimulerande och spännande. Dessutom är materialet outtömligt. Du kan låta ett tema vara en kväll eller en hel termin. Ett tema kan bygga på musikstil eller existentiella frågor, på drömmar eller dagsnyheterna, på vad än du lockas av och som fungerar för dig.
Du kommer att upptäcka att danser kan få mycket olika innebörd beroende på sin kontext och att samma dans kan användas i de mest skilda sammanhang där den kan förmedla helt olika stämningar och tankar.

Vill man ha en linje genom hela sin termin så kan man t.ex. följa kyrkoåret där varje söndag har sitt eget tema. Andra teman kan

vara en pilgrimsfärd, en höstpromenad, en resa i tid eller rum, den egna cirkeln, en fredsbön, årstiderna, skapelsen, elementen, temperamenten, Maria eller någon annan gestalt, livsvägen, någon berättelse eller saga, en dikt, relationer mellan människor, de stora högtiderna i en eller flera religioner eller traditioner, osv.

Ett tema kan täcka en hel kväll eller en del av den. Det kan återkomma som ett inslag i varje danskväll under en termin eller vara en överbryggande linje som ger de olika kvällarna möjlighet att arbeta med skilda aspekter.

* Kan man använda samma teman för en kväll som för en sekvens kvällar? Fundera ut ett tema och hur det kan användas på olika sätt.

Andra sätt

Andra sätt att arbeta på är ingen motsättning till det tematiska. Allt går med fördel att förena. Plocka här och där det som känns lockande och fruktbart för Ditt arbete.
Helhet innebär såklart inte någon slags lagbunden enhetlighet vad gäller danstyp, musikval mm. Tvärt om. Människor är inte enhetliga, inte som grupp och inte som individer. Känsla av sammanhang kommer ur förmåga att få kvällens olika delar att samspela istället för att krocka.

Likaväl som att låta en kväll gå i tecken av de medeltida danserna och dess musik, eller ha en Taizékväll, så kan man du lägga dig vinn om att få med många olika slags musik och dans.
Du kan sätta kroppen i centrum och försöka finna danser som tillsammans engagerar så många delar som möjligt; fötter, händer, armar, knän, höfter, blick, röst.....

Du kan arbeta med olika cirkelformationer eller handfattningar. Inget utesluter något annat. Allt är möjligt.

* Har du tänkt på hur dina dansledare arbetat? Vad vill du göra till ditt eget?

En danskväll – Tankar om delarna

Rummet

Inledning och avslutning av en danskväll utgör dess rituella ram, men också rummet, dansplatsen, är en viktig del av det som omsluter, ”håller”, danscirkeln. Rummet är det första deltagarna möter när de kommer. Det kan anslå en ton som lever vidare genom kvällen. I den helhetskänsla och vila som eftersträvas kan rummet vara en hjälp.
Tänk på att själv komma i god tid före alla andra så att dansplatsen står färdig som du vill ha den när de andra kommer. Då ger du både dem och dig själv bättre förutsättningar för att gå in i det ni skall göra tillsammans.

Att i möjligaste mån undvika staplade bord och stolar är något som redan berörts. Det kan också vara en fördel om det finns möjlighet för deltagarna att hänga av sig kappor och väskor någon annanstans än i danssalen så att inte helhetsintrycket blir allt för oroligt. De flesta dansledare strävar nog efter en så avskalad och vilsam miljö som möjligt, men uppfattningen om vad det innebär och hur det uppnås kan naturligtvis vara helt olika.
Oavsett vad du har tid och praktiska möjligheter till så finns det många sätt att skapa ett dansrum på. En del arbetar mycket med blommor eller tända ljus för att ge rummet rätt känsla, andra spelar musik innan man börjar. Några låter tröskeln bli gränsen för prat, väl inne i rummet stillnar man i tystnad.
Det räcker med små medel, akta dig för att utveckla större ambitioner än vad du i längden orkar med att uppfylla. Det kan handla om många kvällar!
Du märker snart vad som fungerar bäst för dig och gruppen. Pröva dig fram.

* Har du funderat på Ditt dansrum? Hur ser ditt drömrum ut? Är det möjligt?

* Hur har det sett ut där du varit deltagare? Vad var bra och vad mindre lyckat? Vad är viktigast?

Första gången

Första gången ni träffas kan det vara trevligt om du tar emot och hälsar på var och en redan när de kommer. Det är också ett bra sätt att direkt kunna förklara hur du vill ha det i dansrummet.

Är det kvällstid som gäller så kommer säkert de flesta deltagarna i gruppen mer eller mindre direkt från sina arbeten. I varje fall har de alla, precis som du, en hel dag av intryck och kanske stress bakom sig. Det gäller för er alla att landa. Här hjälper ramen till. Danskvällen blir något helt som man stiger in i och där man kan välja att lämna den påtagliga vardagen utanför.

De första gångerna människorna i en grupp möts så brukar det bli mycket prat och stim, inte bara innan ni börjar, utan också mellan danserna. Det kan vara bra att redan från början vara tydlig i hur du vill ha det när det gäller detta. En tydlig ram brukar uppskattas mycket. För många är en vila i relativ tystnad något ovant, men det brukar snabbt bli en önskad och betydelsefull del av kvällen. I början är också osäkerheten och uppmärksamheten på de egna feltrampen något som kan göra att deltagarna mellan danserna (och ibland mitt i dansandet) utbryter i våldsamt fnissande och tjatter. Att stanna i en stunds tystnad mellan danserna är för många en hjälp till koncentration och vila i cirkeln, i helheten.

Du kan börja på olika sätt, t.ex. leda en långdans in i rummet

utifrån, eller börja en därinne. Första gången är det nog vanligast att säga välkommen genom att samlas i cirkeln redan från början. Här ger något som mittpunkt, t.ex. ett ljus eller en skål en naturlig hjälp.
Första gången ni träffas är ju också första gången ni bildar en cirkel tillsammans och då kan det vara bra att berätta lite om cirkeln och hur danserna hela tiden arbetar utifrån den; hur man går i och ur, öppnar och stänger, men hela tiden återkommer till den.
Du kanske väljer att visa handfattningen nu. En del dansledare presenterar Heliga danser ganska ingående och andra börjar dansa genast och berättar inemellan. Du får pröva dig fram till det arbetssätt som passar just dig och just den gruppen.

Det här är också ett tillfälle att tala om praktiska detaljer. Hur du tänkt med rummet och tystnader, hur länge ni håller på, om och kanske när ni tar paus samt andra praktiska upplysningar om avstängda mobiltelefoner och försentkommande mm.
Gruppresentationen kan göras på många sätt eller inte alls. Namn är kanske heller inte det viktigaste i den här sortens sammankomster, vilket kan vara vilsamt ibland. Det är ändå av betydelse att alla någon gång blir sedda en och en.

* Vilka erfarenheter av olika sätt att börja har du fått hittills? Hur kändes det?

* Finns det fler sätt? Måste det vara likadant varje gång? Har du idéer för din egen cirkel?

Ritualer

Att vara dansledare är att arbeta med sig själv och andra med dansen som redskap. I de delkurser som sätter dans i relation till ritual, talar vi om och utforskar en del av det som är ett av Heliga

dansers karakteristiska drag; den rituella ramen. Ritualer är starka och verkningsfulla hjälpmedel även i sin allra enklaste form.
När det gäller att arbeta med rit och ritual bör man ha i minnet att ”less is more”, mindre blir mer. Även en mycket enkel ritual ger en stark upplevelse. Rit är aldrig på lek – det blir alltid allvar. Att arbeta med rit och ritual kräver ansvar och eftertanke - och respekt både för människor och för redskap.

Det viktigaste att komma ihåg i ritarbetet är att en rit/ritual alltid bör ha en tydlig början och ett tydligt slut – och en tydlig ledare.

Blanda inte ihop en överraskning eller annat iscensättande av något med vad en rit är. Att deltaga i en rit skall vara en vila, man skall kunna känna sig trygg och veta vad som skall ske. Överraskningsmomentet hör inte hemma här.

Som ny dansledare upplever man ofta en tidspress, är ivrig och entusiastisk, vill hinna med så mycket. Kanske finns en oro för att stillhet skall upplevas som tråkigt. Så småningom lär du dig dock att våga låta pauser och tystnader pågå ett slag. De behövs.

Det är lättare för gruppen att vila i nuet och i just den dans man är i för tillfället, än det är för ledaren som har hela kvällens program för ögonen. Det är lätt att bli låst av sin egen planering. Du får öva upp din lyhördhet och lära dig att hoppa över någon dans om något annat moment behöver längre tid än beräknat. Det är viktigt att inledning och avslutning får den tid som behövs.

Här följer några av de ritualer du kanske redan mött. Känn dig inte bunden till dem. Skapa dina egna!

Skålen är kanske det som är allra mest är förknippat med Heliga danser för många. Det finns dansledare som sällan eller aldrig

använder den, men många utnyttjar nog ändå några av alla de möjligheter till samling och gemensamhetsskapande som den på ett så enkelt sätt ger.

En skål, kanske av glas, med vatten, flytande värmeljus och kanske blommor, kanske en sten, eller en skål fylld med något annat. Eller en tom skål. En skål kan laddas med symbolik allt efter behag och behov. Enklast är den ett centrum för cirkeln, ett nav att dansa kring.
Skålen kan vara bara en vacker mittpunkt utan annan laddning än så, att användas på olika sätt.
Eller så kan skålen få representera hela skapelsen; med livets vatten, elden, en sten för jorden, blommor för allt som växer på jorden, luften som är del av det hela, eller danscirkeln; helheten av allt vi bär med oss i dansen, eller något annat. Den kan vara Guds hjärta eller kompassrosen eller… navet, naveln, skapelsens centrum som cirkeln rör sig kring, som dansen föds ur.

Du kan ha bara ljus och vatten eller låta skålens innehåll följa årstiderna; höstblommor och så småningom gulröda blad, sen bara något vintergrönt blad fram tills vårblommorna börjar spira, osv. Det finns ofta någon med trädgård som kan bidraga. Du kan låta skålens blomsterfärger följa kyrkoårets färgskala. Vi har alla olika behov av, och idéer om, symbolik. Du utformar danskvällen på ditt eget sätt, med redskap som fungerar för dig.

Vanligt är att använda skålen i en återkommande inlednings- och/eller avslutningsritual. Den skickas runt cirkeln och deltagarna möter varandras blick vid överlämnandet för att sedan fatta varandras händer allteftersom skålen vandrat förbi. Det är ett starkt och stämningsfullt sätt att rama in danskvällen och ger en känsla av helhet och sammanhang.
Är gruppen stor så tar det här lite tid, men mycket är vunnet genom den här stunden av tystnad och samling. Är gruppen mycket stor

kanske du får hitta på något annat sätt att börja och sluta på. Det kan vara en speciell dans som återkommer eller någon annan ritual.

Korgen kan, liksom skålen, vara ett gott verktyg i ramritualer. I korgen, som bärs runt i cirkeln där alla står vända utåt, lägger var och en något som symboliserar alla de vardagens bekymmer som man vill lämna under sin tid i danscirkeln. Sedan leder du någon långdans runt så att alla slutligen står vända inåt och cirkeln kan bindas samman. Kursen avslutas med att alla återtar sina saker. Oftast används kanske denna lite mera tidskrävande ritual vid längre danstillfällen, men del dansledare använder den i sina grupper för att ytterligare markera danskvällens frid.

Händer. Hur man fattar varandras händer är en teknisk finess som måste visas innan dansandet tar vid. Höger hand med handflatan uppåt, vänster hand med handflatan nedåt. Som du vet av egen erfarenhet så kan det kännas egendomligt och fel innan man vant sig, men sedan går det automatiskt.

Du kommer säkert att möta en del som undrar varför det skall vara just såhär, och några som i andra sammanhang fått lära sig tvärt om. Den enklaste förklaringen är att på något sätt måste det vara för att inte de starkaste händerna ständigt skall vara de som grabbar tag i de andra. Andra danstraditioner kan vända på riktningarna, men det är faktiskt ett gemensamt drag att en hand skall vara uppåt och en nedåt. Det finns lika många "förklaringar" till detta som det finns danser. En kan vara att en hand skall vara mot himlen och den andra mot jorden, en annan att den ena handen ger och den andra tar, en tredje låter dansriktningen bestämma vilken hand som gör vad.
Om man vill kan man göra en liten ritual kring hur vi fattar varandras händer. Det blir lättare att komma ihåg och bidrar dessutom till gruppens samling i danscirkeln.

Namn. En del dansledare bekymrar sig överhuvudtaget inte om någon presentation eller namnövning. Det är ditt eget val.
I dansledarutbildningen har olika varianter av namnritualer använts. Ofta har de bestått i att en i taget går in i cirkeln och säger sitt namn, gruppen svarar på något sätt och något mera händer, t.ex. att man går ett varv och hälsar och/eller gör sedan en rörelse som alla härmar. Det är ett roligt sätt att presentera sig på och fungerar ofta bra också i en "vanlig" dansgrupp.

Vill du använda den ritualen så tänk dock på att gruppen består av människor från många olika håll, med olika erfarenheter och självförtroende både vad gäller dans och annat. Att gå in och ställa sig mitt i en cirkel av okända som det första man gör i en främmande miljö där man ännu inte ens vet vad det hela "går ut på", kan vara en mycket otrevlig upplevelse. Om du vill göra någon slags presentation första gången gruppen träffas är det kanske bättre att bara ha en vanlig namnrunda, eller någon annan namnlek som inte ställer krav. Det kan också vara bra att dansa någon dans innan man gör något alls.
När gruppen dansat tillsammans en kväll och fått erfarenhet av cirkelns bärkraft så kan en större presentation nästa gång vara ett uppskattat inslag. Glöm inte heller att den som varit mest nervös för att gå in i mitten också är den som växer mest av att sen ha gjort det!

Avslutning: välsignelse eller slutord. En välsignelse kan vara en fin avslutning på danskvällen om det känns naturligt för dig som dansledare, annars kanske du kan hitta några andra slutord.
En välsignelse kan ske på många sätt. En ritual som användes i de första omgångarna dansledarutbildning var att stå tillsammans i cirkeln, samla kraft från hjärtat och alla lägga en hand på den framförvarandes huvud för att välsigna varandra, är något har många tagit med sig in i sitt eget danssammanhang.

Idag finns säkert lika många sätt att avsluta en danskväll på som det finns dansledare.
Avslutningen kan ske i tystnad, med eller utan rörelser, genom att någon säger eller läser något eller genom att alla läser tillsammans. Ledaren kan formulera en välsignelse med egna ord eller välja psalmbokens, dansare i gruppen kan turas om med ansvaret för orden. Möjligheterna är många.

Vad får man göra i kyrkan när man inte är präst? Den svenska lutherska kyrkan räknar två sakrament; dop och nattvard, vilket går tillbaka på Jesu ord i evangelierna. Endast den som är prästvigd kan förvalta sakrament, absolvera synder och välsigna andra (Gud välsigne dig).
Enligt den lutherska tanken på det allmänna prästadömet går det däremot bra för vem som helst att ha en andakt, läsa bibeltexter och hålla utläggningar kring dem, formulera böner och tillsammans med andra läsa välsignelsen (Gud välsigne oss).

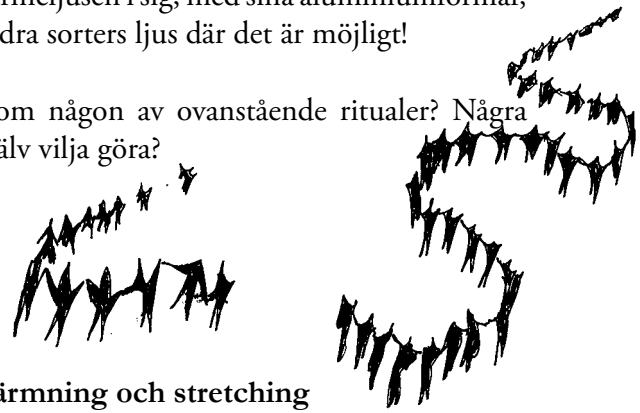
Olika församlingar inom och utom Svenska kyrkan kan, liksom de enskilda prästerna, ha ganska olika uppfattning och traditioner när det gäller lekmanna-medverkan i gudstjänster. Övriga traditioner vad gäller själva kyrkorummet kan också variera. Är du erbjuden detta rum för kvällar med Heliga danser så kan du ju fråga om det är något speciellt du bör tänka på.
I första hand är det din egen upplevelse av vad rummet är som styr vad du gör där.

Levande ljus. Ljusceremonier är alltid mycket stämningsskapande och verkningsfulla. Att dansa med ljus, som t.ex. i Herdarnas dans, ger en speciell känsla. Många andra danser går att göra med ljus i händerna och det kan vara ett fint inslag i en danskväll att dansa i skenet av bara levande ljus, speciellt under vår långa mörka vintertid. En ljusdans kan avslutas med en enkel ritual där alla får gå fram och sätta ned sina ljus kring skålen, i en sandkruka eller

i en ljusbärare om sådan finns. Det kan bli till en namnceremoni, en bön eller bara en stilla stund. I allhelgonatid kan en långsam ljusdans med efterföljande ljusritual fylla ett behov. Vid andra tider kan det få andra innebörder och fylla andra funktioner.

Använder du värmeljus så tänk på att låta dem stå i något eftersom de blir mycket varma och dessutom skvalpar på både händer och golv. Finns det inte ljusskålar till dem så kan du använda t.ex. kakformar i aluminium som finns att köpa i varje varuhus. Väljer du sådana så försök att återanvända dem många gånger – av miljöskäl. Sådana skäl gör också värmeljusen i sig, med sina aluminiumformar, problematiska. Välja andra sorters ljus där det är möjligt!

* Har du varit med om någon av ovanstående ritualer? Några andra? Hur skulle du själv vilja göra?



Danserna

Före och efter - uppvärmning och stretching
Uppvärmning är en god vana som ofta glöms bort. Man hinner naturligtvis inte med alltför vittgående övningar under en danskväll och det är inte heller nödvändigt. Det finns oändligt många sätt att leda upp kroppen på och det kan räcka med att ägna några få minuter åt detta. Med eller utan musik.

Diverse varianter har du fått pröva i din utbildning, andra har du kanske med dig från andra håll och det är fritt fram för fantasin. Ni kan stå kvar i cirkeln och göra rörelser eller leka följa John eller.....

Tänk på att gruppen består av människor med kanske mycket olika rörlighet och smidighet. Det viktiga är att låta alla delar av kroppen

få en liten uppmjukning och det kan man göra utan alltför stora åthävor.
Fötter och ben är ju de kroppsdelar som arbetar mest i den här sortens dans och det är bra att öva vristernas och hela fotens rörlighet.
Handleder, armar, axlar och nacke används mera i dansen än man kanske tänker på. Det är också oftast de partier som, tillsammans med bäckenet, är mest stela och låsta efter en arbetsdag.
Vill man så kan också uppvärmningen utformas till en liten ritual.

Om danskvällen inleds med en rörelsemeditation och/eller en mera stillsam inledningsritual så kan det kännas stämmningsbrytande att sedan gå direkt på en uppvärmning. Inget hindrar att ni dansar någon dans först. Det kan också kännas som att danskvällen aldrig kommer igång annars.

Många människor rör sig ganska lite i sin vardag och få är vana att tillbringa flera timmar stående och dansande. Sorgligt nog händer det ibland att en del efter sin första danskväll får så ont i benen att de ger upp och aldrig vågar komma tillbaka. Det är så onödigt eftersom några tänjövningar, stretching, lätt förhindrar detta. För de som sportar är detta idag en självklarhet, men det är ju inte heller de som får ont.
Att första gången man träffas lära ut några enkla övningar för att tänja musklerna är ett gott förslag. Det är inget som behöver få en permanent plats inom ramen för en danskväll och det skulle väl också kännas som antiklimax efter en rofylld avslutning. Påminn bara deltagarna att stretcha när de kommer hem.

Det finns minst lika många stretchövningar som det finns muskler i kroppen. Du kan lätt hitta många instruktiva böcker på biblioteket. Några enkla övningar som kan utföras även av den som inte är det minsta vig har du fått med dig i din utbildning.

Det viktiga att komma ihåg, oavsett övning, är att man **aldrig** skall **tänja en ouppvärmd muskel** och **aldrig** kan **tänja en arbetande muskel**, dvs. aldrig ha tyngden på den kroppsdel som skall stretchas.
Det får **aldrig** vara **smärtsamt** och det är bättre att låta bli en övning helt än att tänja i fel vinkel (t.ex. när man inte når rätt grepp).
Gunga aldrig utan försök istället slappna av i den muskel du vill dra ut. Det är inte senor och ledband som skall dras ut, utan muskler som dragit ihop sig av sitt dansarbete.

Du kan med fördel göra de här övningarna dagligen. Ju mindre låsta och spända musklerna är från början, desto bättre arbetar de sedan. Se bara till att vara uppvärmd först.

✶ Vilka är dina erfarenheter av uppvärmning och stretching? När det gäller Heliga danser? Hur skulle du gå tillväga i din egen grupp? Vid enstaka danstillfällen?

Att instruera danser
Naturligtvis har du hemma övat dansen så att den sitter i kroppen, men att instruera dans är något annat. Något du bara kan lära sig genom att göra det om och om igen. Det är på många sätt helt annorlunda än att lära sig själv hemma. Inte förrän du står inför gruppen kan du pröva hur du skall instruera så att det blir lätt att uppfatta för andra som dansat den förut, inte sett stegteckningar och inte hört musiken.

Att komma fram till hur en dans skall brytas upp i övningssekvenser kräver övning - och prövning. Du kan ha en dans länge på din repertoar innan du hittar ett sätt att instruera på som verkligen fungerar. Det gäller att hitta din egen speciella ”kod” av t.ex. ord

eller räknande. Koden måste naturligtvis vara fattbar för deltagarna, men viktigast är att den känns naturlig för dig själv. När det lyckas kan en dans som gruppen haft problem med plötsligt lossna - gå som en dans.

Hur man arbetar med själva instruktionsmomenten är individuellt. Det finns många strategier. En del dansledare visar hela dansen först och övar den sedan bit för bit med gruppen. Andra står kvar i sin plats i cirkeln och leder övningen steg för steg utan att visa i förväg. Några spelar musiken först utan att dansa så att deltagarna får en uppfattning om rytmen. Somliga övar länge, länge och andra kastar sig snabbt in i dansen.
Du får pröva dig fram till hur du själv är bäst på att förmedla en dans och sedan anpassa det till hur gruppen bäst tar emot just den nya dansen.

De olika instruktionssätten kan ge lite olika signaler om dansen. Förvånansvärt mycket fungerar dock enligt formeln att det svåra man inte vet om går hur lätt som helst. För mycket instruktion kan förskräcka lika mycket som för lite.
En dans som man ser kan uppfattas som krångligare än den är, men å andra sidan kan det ibland vara svårt att förstå vissa moment med bara muntlig ledning. En dans som man “talas igenom” har man redan utfört innan man kunnat få några förutfattade meningar om dess eventuella svårighet. Men det är också olika hur människor tar till sig instruktioner. För en del är det lättare att förstå “via ögonen”, för andra “via öronen” och ytterligare andra måste ”göra själv” först.

✶ Hur har dina dansledare och –lärare instruerat? På vilket sätt uppfattar du själv lättast en ny dans?

Vi är i vår kultur inriktade på att allt skall gå "genom huvudet" och vi strävar gärna efter förståndets fulla kontroll. Som tidigare berörts, och som du säkert redan vet av egen erfarenhet, så kan man inte dansa "med huvudet", man kan inte vara inriktad på att hela tiden veta vad man skall göra med fötterna. För att vara i dansen måste du öva upp din tillit till att kroppen själv kan reda ut hur den skall röra sig och veta vad den skall göra. Dansen måste sätta sig i kroppen. Så når du vila i dansen. Detta händer naturligtvis inte genast när du dansar en ny och okänd dans och det är olika svårt för olika människor att släppa taget om kontrollbehovet.

Tillit är mycket svårt för oss och vi måste öva mycket. Heliga danser med sin bundna form och cirkelns bärkraft är en kraftfull hjälp för att göra det. Där kan vi finna tilliten till att det bär ändå, även om vi släpper vårt krampaktiga tag om kontrollen. Där kan vi nå tillit till den egna kroppen, till att vi är mera än våra intellekt. Tillit till att vi blir burna, till att vi inte hela tiden måste bära själva.

Övning ger färdighet. Du kommer att märka hur din grupp får allt lättare att ta till sig nya danser, hur de mer och mer släpper koncentrationen på sig själva; de egna felstegen, de egna rörelsemönstren, och kan vila i cirkelns helhet.
Egentligen är kanske dansledarens verkliga uppgift bara att ingjuta mod i cirkelns dansare så att de inte ger upp innan de upptäcker detta!

Oavsett hur du arbetar med danserna i en grupp så kan du aldrig sluta instruera innan ni ger er in i en dans, hur inarbetad den än må vara. Är dansen välkänd så kan du naturligtvis ta det mera översiktligt, men instruktion behövs alltid. Det är du som skall ha kunskapen

om danserna i både huvud och kropp, inte nödvändigtvis de du leder i dansen.
Deltagarna upptäcker snart att kroppen ofta minns dansen mycket bättre än huvudet och att cirkeln bär också den osäkre, men en del av vilan i en kväll med Heliga danser består i att ingen behöver försöka komma ihåg danser, öva hemma etc. En deltagare skall kunna vara borta en gång utan att missa annat än upplevelsen av just den kvällen.

Oftast är det betydligt lättare att öva dansen om alla i cirkeln har handfattning. Det är lätt att glömma det i början och deltagarna fattar sällan varandras händer spontant, speciellt inte i en ny grupp. Handfattning under övningen ger praktiskt stöd och en känsla av gemensamhet. Utan den flyttar sig fokus till vars och ens enskilda prestation, alla blir medvetna om egna fel och brister på ett annat sätt än när rörelsen blir hela cirkelns.

Tänk på att öva dansen också i rätt rytm och tempo även om du börjar instruera långsamt. För många blir det annars väldigt svårt att hitta stegen igen när musiken plötsligt driver upp farten.
I inledningen av dansen är det ofta bra att fortsätta med sin formel; "sidanframåsidanbak", "etttvåtre", eller vad man nu gör, högt tills det verkar fungera. Behövs det får man börja räkna högt då och då igen under dansen. Dansledaren övar snart upp sitt helhetsseende och sin förmåga att snabbt uppfatta om någon i gruppen har problem.
Hur länge ni skall öva innan ni ger sig i kast med själva dansen får avgöras från fall till fall. Vissa deltagare vill alltid öva "en gång till", andra vill oförfärat börja dansa genast.

Betona, och det räcker inte med enstaka gånger, att ingen begär att alla skall kunna dansen genast och att det inte gör ett dugg om någon kliver fel. Den som har svårt med stegen blir lätt mer och mer medveten om bara sig själv och tror gärna att hon stör och

förstör för de andra. Så blir låsningarna värre och det blir ännu svårare att dansa med. Den som kliver tokigt stör sig själv - inte de andra. Det är viktigt att förmedla känslan av att dansen är vad vi gör den till; den speciella dans som den specifika gruppen dansar just den kvällen på precis det sättet - det är Dansen. Rätt och fel har inte i sammanhanget att göra.

Din egen känslighet för när det är dags att sätta på musiken och släppa loss dansen får avgöra detta. Att ibland låta det bli totalt kaos är inte alls illa. Det kan ofta vara en hjälp för den osäkre att slappna av och för alla att inse att det inte är farligt att släppa kontrollen ett slag. Men det kräver förstås att du som dansledare inte själv skräms av kaos.

* Fundera på detta med kaos. Är det skillnad på att vara deltagare och ledare när sådant inträffar? Vad, om något, krävs av vem?

Att välja danser – lätta och svåra

Det är värt att lägga lite möda på att hitta en god avvägning mellan danser av olika svårighetsgrad. Dels för att de som har lätt för att ta till sig danser också skall få ansträngа sig ibland, dels för att de som ofta har problem inte alltid skall vara ensamma om det och, sist men inte minst, för att stimulera dynamiken i kvällens linje.
Det är däremot inte så lätt som man skulle kunna tro att veta vad som är lätt och svårt. Vilka danser som upplevs som svåra är väldigt individuellt. Du kommer att upptäcka att en dans som du själv haft lätt att ta till dig visar sig vara mycket svårbemästrad för någon annan. Och tvärt om.

Det är inte alltid långa stegkombinationer eller ett snabbt tempo som ställer till problem. Ibland kan det vara rytmen trots väldigt enkla steg. Ett långsamt tempo kan vara knepigare än ett raskt.
Förutom individuella fallenheter så finns det också kulturella

orsaker. Varje kulturområde har sina rytmer och dansare vuxit upp i en västeuropeisk musiktradition har förstås lättare för de rytmer som är vanliga här. Rytmer bara från Sydeuropa kan upplevas som svårare för en nordeuropé även om stegen är enkla - och tvärtom. Detta hindrar absolut inte bruket av dem!

Det verkar vara så att ju knepigare en dans är att få till, desto större är behovet att inte släppa den så snart igen. Ge inte upp! Dansa den två gånger, tre! Ta den nästa kväll igen. Ger du upp så tappar gruppen självförtroende. Blir allting en enda röra så ha roligt i röran. Det är viktigare att ni dansar än hur ni gör det. Man kan alltid ta en lugn och stegmässigt enkel dans efteråt för att samla cirkeln och återta den inre ron.

Helt klart är att dansledarens egen inställning till danser avspeglas i gruppen oavsett om denne sagt ett ord om saken eller ej. Har du själv haft svårt att lära dig en dans så känner ofta gruppen det när du instruerar även om den vid det laget sitter som berget. Det är det förstås inget att göra åt och skall naturligtvis inte hindra att du använder den. Genom att dansa den med andra får du med tiden så många andra associationer till dansen att det hela klingar av.

Självklart har varje dansare sina egna favoritdanser och en betydligt svalare inställning till andra. Det gäller dansledaren såväl som dansarna i gruppen. Det poängteras under utbildningen hur viktigt det är att inte dansa danser som man inte tycker om med sin grupp. Det fungerar inte. Däremot bör man någon gång pröva igen hemma. Det är inte ovanligt att sådana danser så småningom öppnar sig och man hittar dess charm. Ibland blir de rent av favoriter!

Naturligtvis blir en dansledare ibland trött på vissa danser även om gruppen fortfarande tycker om dem. Arbetar du med mer än en grupp händer det definitivt då och då. När det sker så låt dansen vila ett tag. Ingen är betjänt av att dansledaren inte känner

sig engagerad och det märks även om du anstränger sig. Basen av danser som du fått med dig från utbildningen kommer heller inte att räcka i evighet, för din egen skull måste du dansa nytt då och då.

*Vad tycker du själv är lätt och svårt? Är det samma danser som är svåra när du själv skall lära dig respektive lära ut?

* Har du tröttnat och/eller återupptäckt någon dans?

Musik och teknik

Det tekniska kring musiken är i de allra flesta fall en del av dansledarens arbete. Finns ingen fjärrkontroll kan det i början kännas störande och osmidigt att behöva springa fram och tillbaka till en apparat före och efter varje dans. Med tiden blir detta så inövat att det snarast blir en del av ritualen. Ofta så stör det faktiskt mera att ha hjälp eftersom det kan bli missuppfattningar och annat som leder till extra avbrott.

Självklart ser du till att underlätta så mycket det går för dig själv. Kontrollera att du har klart för dig hur apparaten fungerar innan ni börjar. Prova inställningar; volym, bas, diskant, om det finns fjärrkontroll och hur den i så fall fungerar, om och hur man kan programmera. Testa också hur hög volym som kan behövas för de olika danserna.
Dansar du på flera ställen så är säkert anläggningarna olika och det är lätt att i hastigheten blanda ihop de olika handhavandesätten. Det är lätt att tappa självförtroendet och ge upp inför alla olika slags tekniker för framförallt programmering. Gör inte det! De flesta apparater har ändå någon slags logik som gör att de, med mer eller mindre insats från din sida, kan bli begripliga. Du vinner

mycken vila åt dig själv i ditt dansarbete om du lägger en smula tid och omsorg här.

Utvecklingen vad gäller musikåtergivning går allt snabbare och de medier vi använder nu är säkert oanvändbara om några år. Redan har den oftast kassettbaserade musiksamling Heliga danser arbetade med för tio år sedan blivit näst intill oanvändbar.
Sedan den här boken kom ut första gången så har en stor revolution skett på den musiktekniska fronten, till godo för Heliga danser inte minst. Idag ligger musiken från danskurser och workshops på CD – en för dansledare underbar uppfinning. Liksom tidigare är dock programmeringsmöjlighet och fjärrkontroll viktiga hjälpmedel så att du inte behöver rusa bort från cirkeln för att stänga av musiken efter en dans. Ofta passar ju det som kommer efter inte alls ihop med den sinnesstämning cirkeln just befinner sig i. På en CD kommer melodierna tätt. Arbetar du med musik på CD är det bra om du kan programmera din spelare så att den stannar själv efter den valda musiken. I annat fall finns kanske en fjärrkontroll du kan använda.

Fortfarande har vi som dansat ett tag ändå mycket musik på kassetter. På datorerna kan man numera lätt kopiera CD, men för att föra över från kassett till CD behövs en såkallad audiobrännare. Den fungerar ungefär som ett dubbelkassettdäck och du kopplar den direkt till din stereo. Har du väldigt mycket av din repertoar på kassetter så kanske det är en idé att köpa eller låna en sådan. Fördelen är att du inte alls behöver någon dator. Du kan också välja att arbeta vidare med en kombination av kassetter och CD. Tänk dock på att det blir alltmera vanligt att musikapparater inte längre har kassettdel.

* Hur har du det med tekniken? Vad kan bli bättre?

Arbeta med kassetter
Har du fått danserna på kassettband ligger de efter varandra på samma sida av bandet. Om du inte har möjlighet att bränna över på CD så är det opraktiskt såvida du inte alltid tänkt dansa just de danserna i just den ordningen. Det bästa är att kopiera över musiken till andra band, med fördel bara en dans på var sida. Flertalet moderna kassettbandspelare är byggda för kopiering, har du inte själv en sådan så kan du säkert finna någon i din närhet ändå. Tyvärr finns det inte längre korta band att köpa, så spolningstiderna kan bli långa om du vill använda båda sidors danser samma kväll. Har du möjlighet att låta varje dans få sin egen bandsida så får du också tillfälle att laborera med längden på musiken vilket kan vara bra för t.ex. labyrintdanser i större grupper där musiken i annat fall riskerar att slut innan ni har hunnit ut i cirkeln igen.

Hur du än gör så se till att du har banden spolade så att det bara är att trycka på start när det är dags. Det blir lätt en energiförlust för gruppen att stå och vänta och dessutom är det svårt att hitta rätt om dansen inte är först på bandet.

Ljudkvaliteten på band är sällan särskilt bra, dels på grund av det naturliga bakgrundssuset och dels därför att en del musik inte ens är kopierad från originalkällan utan från ett annat band (som i vissa fall i sin tur är en kopia osv.). En del danser är hämtade ur den internationella cirkeldanstraditionen där man främst har spritt musiken på kassetter av mer eller mindre god kvalitet. Ibland är det t.o.m. fråga om liveinspelningar gjorda med en inte allt för avancerad utrustning. Dansledare som arbetat med dans några år har i allmänhet också många inspelningar som hon fått eller bytt till sig av andra dansare och som alltså är kopior av kopior.

Ändå är dessa kassetter faktiskt oersättliga i många fall. Blir de utslitna eller förstörda på annat sätt så kan du kanske aldrig få tag i just den musiken igen. Det första du bör göra är att bryta av de små

plastbitar som sitter i ovankanten på bandet, en på var sida. När de är borta är bandet skyddat mot radering och mot att du råkar spela över något av misstag. Om du sedan är försiktig med att använda originalbanden så riskerar di heller inte att slita ut dem. Ett bands livslängd är begränsad, mera så om det spolas mycket. Inspelningen på bandet är än känsligare, det sker en, till en början omärklig, förslitning vid varje uppspelning och bruset tilltar alltmera.

Arbeta med CD
En hel del av den musik vi arbetar med finns dock från början på CD, t.ex. all den medeltida sakrala dansmusiken, Taizésångerna och naturligtvis modern musik. Många av danserna som gått att beställa på originalkassetter är numera också ofta överförda på CD. Du har alla källor angivna på dina övningsmusiksamlingar.

CD-utgivningen har gynnat Heliga danser på många sätt, inte minst genom att det idag finns ett mycket bredare och genuinare urval av det som ofta kallas world music eller etnisk musik, dvs. traditionell musik från hela världen. Den musik vi dansar till är oftast utgiven på udda små bolag som specialiserat sig på traditionell musik från olika kulturer. Om inte vi som uppskattar den så mycket köper den, så kommer varken inspelningar eller grupper att finnas kvar. Visserligen är det dyrt att lägga upp en egen original-musiksamling så långt det nu går, men på sikt finns ingen annan lösning. Respekten för musiken är en del av vårt ansvar som förvaltare av danser.

En del dansledare har fått hjälp av sin organisation eller församling till att köpa in en del musik, andra slår sig ihop om inköp. Har du inkomst av att vara dansledare så kan du spara kvitton och göra avdrag i deklarationen.

Lagligen tillåtet och förbjudet
Som redan berörts ovan så sprids en stor del av musiken som används i Heliga danser via vänner och gästande dansledare. Därför är det viktigt att känna till vad som egentligen är tillåtet.

Det är tillåtet att kopiera musik från och till cd eller kassett för privat bruk. Att sprida hemmakopierade musikinspelningar, oavsett källa, är förbjudet enligt lag. Det handlar om upphovsrätt.

Uppförande av musik offentligt, även om den är inspelad, kräver STIMrapportering. En studiecirkel med registrerade deltagare är inte ett offentligt sammanhang när det gäller STIM, men det är en prova-på-kväll eller annat danstillfälle där allmänheten inbjuds eller bara finns närvarande.
Svenska kyrkan har egna avtal med STIM som innebär att musik som spelas i kyrkans sammanhang inte behöver rapporteras enskilt. Som dansledare i kyrkan behöver du inte bekymra dig om STIM, oavsett om du arbetar med gudstjänster eller andra arrangemang.
Leder du dans i något annat sammanhang så måste du kolla med STIM hur det skall rapporteras och vad det kostar. Samarbetar du med Sensus så sköter de STIMrapporteringen, men du måste säga till.
På STIM:s hemsida hittar du aktuella uppgifter om priser och förfarande. För ett dansevenemang handlar det om mycket små summor eftersom de räknar efter antalet åhörare och vi sällan är många hundra i cirkeln.

Noter får aldrig mångfaldigas. Här är upphovsmannarätten stenhård. Du måste köpa så många exemplar av dem som du behöver, vare sig de finns i en psalmbok eller sångbok eller bara kan beställas från ett notförlag.
Enda avsteget från detta är att Svenska kyrkan har avtalat sig fram till en tillåtelse att få kopiera psalmer till sina gudstjänstagendor – men inte till fler exemplar än som behövs och de får inte sparas och återanvändas!

* Hur skall vi lösa alla problem som dessa lagar skapar för oss? Kan vi lösa dem?

Alla som vill ha……
I det här sammanhanget passar det bra att också ta upp ett fenomen som varje dansledare stöter på redan första gången hon leder en grupp; minst en person vill ha musiken till åtminstone någon dans. Allt är gott och väl så länge det bara gäller titel, CD-nummer etc. Sådana upplysningar står vi såklart gärna till tjänst med, men tyvärr är det oftare en kopia eller lån av källa för egen kopiering som efterfrågas. Ibland också dansbeskrivningar.
Eftersom du själv är entusiastisk och blir glad i mötet med en annan sådan så kan det i början vara lätt att falla till föga för sådana önskemål. Tänk dig dock för ordentligt, inte bara med tanke på ovanstående lagstyrning utan kanske än mera på grund av omsorg om dansen.

För en som möter Heliga danser för första gången verkar det kanske lätt att genast bära med sig några danser vidare – att genast ANVÄNDA dem. Vi som arbetat länge med Heliga danser vet att en levande tradition förmedlar dans från kropp till kropp och att detta kräver tid och omsorg.

Sen är det ju också så att habegäret efter musik och danser aldrig tar slut – du kan ägna all din tid åt att spela in musik åt folk. Musik som du själv betalat dyrt för i form av utbildning och inköp. Dessutom, som redan nämnts ovan, har vi ett ansvar gentemot alla de musikgrupper och små bolag som gör det möjligt för oss att överhuvudtaget få någon musik att dansa till. Om inte tillräckligt många köper deras musik så kommer vi snabbt att förlora denna rikedom av musikstilar och traditionella, kanske ”smala”, inspelningar. Resultatet blir i förlängningen att många folkliga

traditionella musikkulturer faller i glömska och kanske försvinner helt.

När det gäller dansbeskrivningar, notation, så har många dansledare copyright på sina texter och notationer. Även när detta inte alltid är uttalat så bör upphovsrätten respekteras. Många dansledare lägger ned ett stort arbete och tidskrävande arbete på att forska vidare och dokumentera danserna i vår tradition. Det bör erkännas och respekteras! Vill du själv ge vidare danser bör du skriva egna noteringar och texter. Glöm inte ange dina källor.

Det bästa är att helt enkelt hänvisa de som vill HA till dansledarutbildningen eller fördjupningsworkshops. Det är den väg vi alla gått och den policyn tillämpar de allra flesta dansledare sedan lång tid.

Sång, tal och tystnad

En danskväll består av så mycket mera än en grupp människor som i tystnad, ledda av en instruktör, dansar i cirkel till inspelad musik. Tur är väl det för visst låter det urtråkigt!
Det är lätt att glömma hur många komponenter en danskväll innehåller. Dansen själv består av kroppar som rör sig, trampar, klappar, kanske stampar, knäpper med fingrarna. Dansarna kan bära skramlande eller pinglande accessoarer, de kan sjunga, tralla, ropa. Till detta kommer tal, tystnad och musik, men inte nödvändigtvis alltid.

Att sjunga
Till en del danser behövs ingen inspelad musik. Dans och sång har en naturlig koppling. Under medeltiden dansade man bl.a. i

Sverige ballader; långdanser ledda av en försångare där alla stämde in i refrängerna, och vi har väl alla lekt danslekar kring julgran och midsommarstång.

En gren av den internationella cirkeldanstraditionen som kallas Universella fredsdanser (Universal dances of peace) dansar helt och hållet till musik och sång som deltagarna själva framför. En del av vår egen dansledarutbildning handlar om dans och sång, dans i tystnad och till egna rytmer.

Det är mycket varierande hur mycket dans till eget sjungande som sker i de olika dansledarnas grupper. Vissa använder det inte alls, andra desto mera och återigen andra gör det till ett inslag då och då.
De flesta av oss har lite dåligt självförtroende när det gäller att sjunga och en del hävdar att de inte kan alls. Då är det förstås svårt att leda sång. Många upptäckte dock under utbildningen att de visst kunde sjunga. Det är inga storverk som krävs. Man måste inte ha en stark och säker röst, man måste inte kunna läsa noter. Blir det tokigt kan man alltid börja om igen. Även här är cirkeln ett starkt stöd.
Att sjunga tillsammans förstärker ofta upplevelsen av en dans. Vågar man sig på att dansa och sjunga i kanon kan det bli hisnande.

Taizésånger, liksom en del sånger från Iona och andra andliga traditioner, är oftast ganska enkla att sjunga. Det är själva idén med dem, både melodimässigt och textmässigt. En del danser i utbildningen bygger just på dessa. De finns också inspelade. Känner du att du absolut inte kan lära ut dem själv så kan ni sjunga tillsammans med de inspelade rösterna till en början. Taizésånger är numera ganska välkända för många så har du svårt att ta upp sången finns det kanske någon annan i gruppen som kan.

Du kan förstås också välja andra sånger att dansa till. En enkel farandole eller branle kan anpassas till det mesta, och då kan du ju välja

någon välkänd sång eller kanske en psalm. Traditionella danslekar kan också fungera fint. Små grodorna som uppvärmning.....

Även gruppdeltagarna har naturligtvis olika lit till sin sångförmåga. En del är vana sångare och andra har alltsedan småskolan varit övertygade om att de fullkomligt saknar sångröst. Ofta beror det senare helt enkelt på att de inte funnit sitt rätta röstläge. Många av oss lämnar skolan i den fasta förvissningen om att de enda flickor som kan sjunga är sopraner. Tar du själv upp sången i din grupp så tänk på att inte ligga för högt, det skrämmer många.

* Hur är din egen inställning till att sjunga? Har du goda eller andra erfarenheter av dans och sång tillsammans? Sjunger du till vardags? Är det vanligt, tror du?

Är du van att arbeta med sång så faller det sig kanske naturligt för dig att dela ut sångtext med noter. Tänk dock på att även om en del i gruppen känner sig hemma med detta så finns det med all säkerhet många som inte kan läsa noter och som kan bli både osäkra och blockerade. En del får också svårt att släppa det nedskrivna och hur dansar man med papper i händerna?
Taizésånger liksom många andra dans-sånger är skapade för att kunna läras utan textlappar. Enkla melodislingor med några textrader sjunges om och om igen. En sådan sång instrueras precis som danserna bit för bit. Läs gärna texten först så att alla har hört den tydligt. Glömmer någon sedan en bit av texten så går det ju bra att nynna med istället. Taizédanser är liksom sångerna själva avsedda att pågå länge så att den meditativa karaktären framträder.

Till en början kan det för en del vara svårt att både dansa och sjunga samtidigt. Det är som allt annat en övningssak. Vill man så kan man ju börja med att bara tralla melodin till stegen.
Fördelen med att dansa till egen sång är att ni kan dansa varsomhelst,

även ute, utan att behöva ha tillgång till apparat och el. Ni kan också dansa när som helst, du behöver ju bara din egen kunskap och röst för att börja. I sammanhang där man kanske inte vill använda inspelad musik, t.ex. i vissa andakter och gudstjänster, är det också en tillgång.

Att dansa i tystnad kan vara en stark upplevelse. Välj en rytmisk dans och låt cirkeln hitta pulsen. Det är inte så svårt som du kanske tror. Utomhus kan dansen få nya dimensioner av naturens ljud, inomhus kan det fördjupa en meditativ upplevelse.

Ibland kan det kännas bra att bara sjunga. Liksom att stanna upp inför t.ex. en diktläsning, så kan cirkeln vila i en sång.

* Hur har du upplevt sång och Heliga danser? Har du tankar kring vad du själv skulle vilja göra? Inte göra?

Att tala
Den dansande cirkeln skiljer sig från "vanliga" studiecirklar i det att vi inte har talet som främsta arbetsredskap, men relationen mellan ljud och tystnad är en del av dynamiken i en danskväll.
Dansledaren instruerar och berättar, några i gruppen bidrar med sitt, man dansar och vilar i stillhet.
Jag brukar föreställa mig riktningen som en rörelse utifrån och inåt, istället för inifrån och ut. Inlevelse mera än utlevelse. Dansen uttrycker sig genom dig snarare än du genom dansen.
Det talade och dansade är både medel och utgångspunkter för var och en att reflektera och uppleva på sitt eget sätt. Samtalen som kan komma ur detta, för den som vill, sker spontant runt omkring danskvällen och i pausen.

Vi använder ord på många sätt under en danskväll. Först och främst i själva dansinstruktionerna, men också i berättandet om

en dans och dess kontext av kulturella och andliga traditioner. Så har vi kanske textläsningar av olika slag, berättelser, dikter, böner etc., samt förmedlingen av egna tankar och reflektioner. Arbetar du tematiskt kommer olika infallsvinklar på ditt tema kanske att behöva formuleras.
De första gångerna en grupp träffas kan det vara mycket som dansledaren vill förmedla, om labyrinter, cirkelns betydelse osv., och då blir det naturligtvis mera prat än vad som senare kanske känns nödvändigt.

Olika dansledares arbetssätt och preferenser när det gäller tal och tystnad varierar. En del pratar och berättar väldigt mycket, andra så lite som möjligt. I en del cirklar använder man mycket tid mellan danserna för gemensamma reflektioner. Andra dansledare väljer att instruera flera danser direkt, så att man sedan kan dansa ostört ganska länge. Det senare kräver dock en rejält dansvan grupp.

En del dansare är mycket intresserade av dansers bakgrunder och betydelser och för många ger sådan kunskap extra dimensioner i upplevelsen av dansen. Andra vill helst låta sin upplevelse vara så opåverkad som möjligt. Alla får vi en alldeles egen relation till varje dans. Var och en laddar den med egna betydelser och innebörder. Dansledarens idé om innebörd och tolkning lyser alltid igenom vid introduktionen av en dans även om hon väljer att inte berätta så mycket. Å andra sidan så behöver inte ett mera vidlyftigt berättande hindra gruppdeltagarna från att erfara dansen på sitt eget och kanske helt annorlunda sätt. Det som känns naturligast för dig själv fungerar alldeles säkert bäst för både dig och gruppen.

Även om många danser har eller berättar en historia så får man inte glömma att det inte finns några fasta betydelser. En dans kan brukas på många olika sätt, få alldeles olika innebörd och ge vitt skilda upplevelser. Danserna låser dig aldrig.
Arbetar du tematiskt så vill du kanske läsa någon text som passar

in. Det kan vara vad som helst; dikter, sagor, tidningsrubriker, vad du vill. Kanske en sång, en bild.
Knyter du an till kyrkoåret så finns både söndagens tema, texter och böneförslag längst bak i psalmboken (det skall vara en med evangeliebok) om du behöver hjälp.

* Alla dansledare är olika, en del pratsamma och andra tystlåtna. Kan det bli för mycket eller för lite?

* Är du pratsam? Är det svårt att förmedla ”lagom” åt gången?

Att samtala
Heliga danser berör på djupet. Oavsett tema, eller utan tema, kommer en danskväll alltid att röra varje enskild dansare personligen. Det sker på olika sätt och kan sätta igång processer som kanske först så småningom blir medvetna. Dans verkar i dig. Långt efter att fötterna slutat röra sig.

Människor har olika stora behov att tala om detta. I pausen finns tillfälle till samtal för den som vill. Du finns tillgänglig för dem som har frågor, men oftast visar det sig att gruppdeltagarna helst samtalar inbördes. Det brukar inte ta lång tid innan de funnit varandra. Heliga danser tycks skapa en gynnsam grund för möten mellan människor.

En del dansledare skapar plats för mera organiserade samtal. Det kan ske genom att man vissa överenskomna gånger slutar dansa lite tidigare och samlas till en gemensam samtalsstund efteråt, eller att man då och då i pausen sätter sig tillsammans. En del dansledare stannar kvar en stund efteråt så att de som vill kan få möjlighet att prata.
Det är långt ifrån alla grupper som är intresserade av detta, många

värdesätter tid att samtala spontant med sina meddansare mera. Du får fråga din grupp hur de skulle vilja ha det. Det är också en fråga om vad du själv orkar och hinner.

Varje dansare har dessutom sina egna bevekelsegrunder för att ha sökt sig till Heliga danser:

– Jag sover så bra efteråt.
– Jag älskar att dansa.
– Jag blir rofylld.
– Jag behöver en andlig dimension i mitt liv.
– Jag känner att jag växer som person.
– Det är bra och lagom motion.
– Jag behöver få med kroppen i min Gudsrelation.
– Jag behöver stanna upp då och då och kliva ur ekorrhjulet.
– Jag vill göra något med min dotter.
– Jag prövar allt nytt.
– Jag är intresserad av symboler

Heliga danser kan innebära evangelisation, meditation, rit och bön, andakt, väg till förståelse, insikt, växt, utveckling, fördjupning, motion, avslappning och allt annat som någon kan komma på. De som dansar kommer från alla håll. En del är intresserade av livsfrågor och mångfald. En del tilltalas av dansernas bakgrund och musiken. En del är hemma i kyrkliga sammanhang, andra har aldrig satt sin fot i sådana kretsar. En del söker en väg in i kyrkan och andra är fullkomligt ointresserade. En del är andliga sökare i största allmänhet och/eller kommer från andra traditioner och riktningar.
I de spontana samtalen finner de det gemensamma.

* Vad kan och vill du som dansledare göra för att främja samtalet? Vilken plats önskar du ge det?

Att vara tyst
Tystnad är en viktig del av helheten. Tystnader innebär inte avbrott i flödet av danser och ord utan är verkningsfulla delar av den väg man vandrar genom en danskväll. Tystnader och stillhet hjälper oss att landa mellan danserna, att stanna kvar i upplevelsen av dansen, av vad vi just varit med om. Vi behöver återsamla oss, stillna, stanna i nuet. Det är så lätt att rusa vidare in i nästa moment utan att ha fått med sig det förra och utan att ha mottaglighet för något nytt.

I en oerfaren samling dansare kan det ta lite tid att fånga upp gruppen efter varje dans så att de ”landar” och inte bryter upp cirkeln vilt stojande. Det kan kanske till en början kännas auktoritärt att lägga band på gruppen, men snart blir stillhet en självklar och viktig del av ritualen. Tystnad är något ovant och svårt för många människor. I vår tids kultur och samhälle har den snart utrotats. I Heliga danser får man hjälp att återfinna den. Var inte rädd för att låta den vara en stund.

Pröva också gärna att dansa i tystnad, utan musik. En rörelsemeditation eller dans kan bli en stark upplevelse på ett nytt sätt när koncentrationen får annat fokus, när rytmen bärs av kroppen och inte kommer utifrån.

* Har du egna tystnadsupplevelser? Kan du återskapa dem? Hur?

Att stå
En stor del av en kväll med Heliga danser ägnar vi åt att stå. När vi inte dansar så står vi i cirkeln. Vi står oss genom ritualer, vi står i tal och tystnad. För många är det till en början svårt, tröttsamt och ansträngande. Efter ett tag tänker ingen längre på det. Att stå är

en färdighet man definitivt får med sig från en termin med Heliga danser. Du har själv lärt dig det i din utbildning.
Det kan vara bra att tala med gruppen om själva tekniken att stå. Du kan lägga in det som en del av uppvärmningen eller i instruktionerna av en rörelsemeditation: Vikten jämt fördelad mellan fötterna. Gunga svagt fram och tillbaka för att finna balans där hela foten bär tyngden. Fötterna under höfterna med tårna riktade framåt. Knäna avslappnade och svagt böjda. Försök slappna av i sätesmuskler och ländrygg. Den tänkta linjen från hjässan och ned genom ryggraden så att en rakt ned hängande svans skulle nudda golvet mellan hälarna.

Att slappna av i knäna och sätesmusklerna kräver till en början ständiga påminnelser men blir med tiden något som sker automatiskt. Det kan kännas konstigt och jobbigt innan man vant sig.
Barn har från början en naturligt rak och balanserad hållning. Sen förlorar de flesta den. Som barn har vi alla kunnat detta, nu får vi arbeta för att återta det förlorade.

Man kan om man vill se även detta som en tillitsövning. Vi står ofta med en spänd kropp som om vi inte litar på att underlaget bär oss, som om vi måste hålla oss själva uppe, bära oss själva med all vilje- och muskelkraft. Att låta kroppen finna tillbaka till sin egen bärkraft hjälper oss att undvika förslitningar och muskelkramper och frigör energi som kan användas till roligare saker - t.ex. att dansa.

Att stå är också en del i att vara i tystnaden tillsammans i cirkeln. Att stillna efter dansens rörelse. Låta upplevelser och erfarenheter sjunka in. Det är en betydelsefull del av dynamiken innanför ramen.

* Naturligtvis måste den som har problem med leder eller hälar kunna få sätta sig om pausen mellan två danser blir för påfrestande. Det går att göra det diskret och smidigt. Men hur undviker man gruppbeteendet att alla kastar sig ned mellan varje dans?

Paus – vila och vatten
I pausen finns tillfälle att sitta ned för dem som vill. Många deltagare har med sig en egen vattenflaska som de tar en klunk av då och då, men det är ändå viktigt att det också finns tillgång till vatten att dricka.
En ordentlig paus är oftast att föredra framför många små. Går alla och sätter sig då och då upplevs det ofta som att cirkeln bryts upp och man tappar den vunna koncentrationen. Självklart är det en annan sak om någon behöver sätta sig och vila en stund mitt i dansandet. För många vattenpauser ger samma resultat. De blir alltid längre än menat.

Behöver ni ytterligare vilopauser för benen kan det ofta fungera bättre att stanna i cirkeln och ha en liggpaus än en sittdito. Du kan välja att behålla tystnaden, läsa eller berätta något eller kanske spela någon lämplig musik.

En ordentlig paus fyller mera än benvilo- och törstsläckar-funktioner. Den är viktig för att ge rum åt samtalet. Behovet av att tala om, och dela med sig av, sina upplevelser och tankar kan vara stort för vissa deltagare i gruppen och saknas helt hos andra. I pausen finns möjligheterna för den som vill prata, men inget krav för den som gärna avstår. Samtal är inget som behöver organiseras, det uppstår spontant om det bara ges utrymme. Du finns där om någon vill ställa frågor, men oftast tycks behovet av att tala med varandra vara störst.
När lägger man då pausen? Det kan vara bra om du har lagt in den

i ditt tänkta dansprogram för kvällen så att den kan bli ett naturligt avbrott i kvällens linje.

✶ Fundera på när det kan vara lämpligt att lägga en längre paus och hur lång den skall vara. Hur rundar du av innan och hur fortsätter du efteråt?

✶ Hur undviker du att pausen känns som ett alltför stort avbrott i helheten? Vad gör du själv under pausen?

Gruppen och du

Som dansledare är du visserligen del av gruppen men också något annat. Villkoren är inte de samma. De andra är där för sin egen skull, du är där för både din egen och deras skull. Du kan inte som de gå helt in i dansen utan måste hela tiden behålla en medvetenhet om vad som sker med de andra. Du måste ha viss framförhållning och beredskap. Du ansvarar för det tekniska.

> **Du skapar möjligheter för de andras upplevelser**
> **- men du skapar inte deras upplevelser.**
> **Deltagarna genomgår sin egen process under kvällen, både som enskilda och som grupp.**
> **Du också.**

Det finns många aspekter på att arbeta med en grupp – och på att vara i en. Varje grupp är unik eftersom den består av ett samspel mellan unika individer. Saker som fungerar bra i en grupp kan bli helt tokiga i en annan.

I en grupp kan det skilja mycket i de olika deltagarnas förutsättningar,

inte bara i dansvana, rytmsinne och koordinationsförmåga, ålder och kondition, utan också vad gäller personlighet och egenheter. Deltagarna har varierande motiv för att ha sökt sig till Heliga danser och de upplever olika saker. Tillsammans gör de gruppen till vad den är.

Du kan aldrig räkna med att alla deltagare kommer varje gång. Skollov, sjukdom och annat hindrar nästan alltid någon. Är gruppen liten från början så påverkar någon eller några frånvaro självfallet mera än i en större grupp.

En del deltagare är måna om att tala om när de inte kan komma, andra gör det aldrig även om man bett om det och lämnat sitt telefonnummer. Vissa kommer mycket sporadiskt och verkar nöjda ändå, några ägnar sig åt drop in. Ibland visar sig saker vara mindre störande än man kunnat tro, t.ex. kan de som kommer försent kanske mycket smidigt och diskret gå in i dansen så att cirkeln inte störs. Du måste själv formulera dina krav på hur du vill ha det och vara tydlig gentemot gruppen.

I en del grupper varierar deltagarantalet så mycket mellan gångerna att dansledaren aldrig vet vad för slags grupp hon skall möta. Vid behov måste det finnas beredskap för att ändringar i planeringen. Många deltagare har bussar att passa eller blir hämtade vid en viss tid så man kan inte anpassa tidsrymden. Dessutom är gruppen inställd på att få dansa si eller så länge och kan bli mycket besvikna om det tar slut för tidigt.

Den lilla gruppen

Små och stora grupper kan kräva viss skillnad i din planering. I en mycket liten grupp blir danscirkeln snäv. Det är lätt att bli yr när man dansar om du inte öppnar cirkeln och försöker hålla en

halvcirkel i stället. Mellan danserna kan du ändå se till att ringen sluts så att koncentrationen förstärks.
Den som dansar sist i en halvcirkel eller långdans har inte samma stöd av gruppen så se till att det inte hela tiden är samma person som hamnar där.

När det gäller vissa danser kan det rent av vara en fördel att vara få om dansplatsen inte är så stor. I de danser där ni inte håller i varandra så kan det vara skönt att få gott om plats. En del andra danser kan man också välja att dansa utan handfattning om deltagarna är få. Du får pröva dig fram. Att återkomma till den hela cirkeln mellan danserna är dock viktigt för att inte förlora enhets- och helhetsupplevelsen.

En labyrintdans i en liten grupp ger knappt en antydan till labyrint, tyvärr. I en dans med den täta armbågsfattningen kan man knappast ens slingra sig. Dansar ni i en stor sal fylld av detaljer, t.ex. ett kyrkorum eller en utställningshall, kan långdanser ändå bli mycket spännande eftersom du kan leda dansens väg runt allt som finns där; mellan bänkrader, runt dopfunten etc. I ett helt tomt rum bli känslan en annan om dansarna är så få att de inte riktigt kan möta varandra i slingorna.

I en liten grupp blir det också mera märkbart om någon har stora problem med rytm eller koordination. Cirkelns bärkraft är inte lika stor på det sättet, även om det tack vare den är fullt möjligt att ha en givande danskväll med även mycket få dansare.

När deltagarna upptäcker att de är väldigt få så kan de ofta känna sig besvärade till en början, men är bara dansledaren trygg i sin tillit till dansen och cirkeln, så märker de snart att det bär ändå och slappnar av.
Om ni någon gång är så få att du överväger att ställa in – tänk en gång till! Öva din egen tillit, pröva att dansa åtminstone några

danser, ni är ju ändå där för att dansa. En kväll med bara tre dansande kan också bli en underbar upplevelse.

I en liten grupp hinner man dansa fler danser än i en stor grupp på samma tid. Även ritualer som t.ex. ”Skålen” går naturligtvis fortare ju färre ni är. Det kan kännas splittrat och stressigt om danser och andra intryck kommer för tätt under kvällen. Då kan ni behöva fler pauser av olika slag. Är gruppen permanent liten så kan ni kanske pröva er fram till en lagom tidsrymd för danskvällen.

Den stora gruppen
En stor grupp kräver utrymme. Både plats- och tidsmässigt. Man måste låta ritualerna få ta sin tid, det är viktigt att inte du eller någon annan känner sig stressad. Är gruppen mycket stor fungerar kanske inte t.ex. skålskickandet och då får du hitta på något annat sätt att skapa inlednings- och avslutningsritualer.
Varje dans tar längre tid att instruera, men sedan är cirkelns bärkraft så stor att det är lättare för alla att dansa.

En cirkel med många dansare tar stor plats och det kan kännas som om ni går ovanpå varandra när inte golvutrymmet räcker till. Då brukar två eller flera ringar i varandra fungera bättre. Dansledaren, som många gärna vill hålla ögonen på medan de dansar, bör kanske då vara i en inre ring. Medan du instruerar kan det dock vara bra om alla står tillsammans i en enda cirkel, liksom att återgå till den efter varje dans. Det kan kännas tråkigt att dansa bakom andras ryggar hela tiden, så kanske kan man ändå försöka sig på några danser i bara en ring, eller att variera med ”slingerdanser”.

Labyrintdanser ger större upplevelse ju fler man är och fungerar dessutom väldigt bra i sammanhang där ytan annars gör det omöjligt att dansa så många. Med flera dansande kommer också

danser med tät handfattning till sin rätt. Det kan till och med vara en fördel att ledet kortas på det sättet.

Hur många ni än är så blir upplevelsen lite annorlunda för dem som hamnar längst bak i slingan. Se till att inte samma person alltid hamnar där, och eventuellt att de mycket osäkra får dansa i främre delen av ledet.

En större grupp är oroligare än en liten. Det kan ta längre tid innan de t.ex. hittar in i tystnaden. Överhuvudtaget kräver en stor grupp mera hjälp med att komma till ro. Tydliga signaler och instruktioner från dansledaren är ett nödvändigt stöd.

* Hur stor antal deltagare har du dansat med? Tycker du att det finns en skillnad mellan stora och små cirklar?

* Hur har andra löst de olika problem en stor grupp medför? Var det ett bra sätt, eller mindre lyckat?

Kroppens möjligheter

En härlig aspekt på Heliga danser är att danscirkelns deltagare tillsammans utgör ett så brett spektrum. Dansgrupper varierar inte bara i storlek, utan också i sin sammansättning av människor i olika åldrar, med olika bakgrunder och med olika kroppsliga förutsättningar som t.ex. graden av ork och böjlighet. Tro bara inte att en 75-åring nödvändigtvis blir tröttare eller är stelare än de som är yngre. Det kan mycket väl vara tvärt om. Åtskilliga medelålders och yngre människor rör sig mycket lite i sitt vardagsliv och har i många fall stillasittande jobb. Det påverkar både kondition och rörlighet.

I beskrivningar av Heliga danser står det ofta att alla kan vara med. Det är inte riktigt sant om man menar i varje dans. Några kan inte

följa med i mera komplicerade stegkombinationer. Somliga orkar inte med ett alltför högt tempo – eller tappar balansen av ett alltför långsamt, en del har knän som inte ens klarar våra små hopp, andra får stark yrsel av att snurra runt, osv. Detta gäller såväl barn som personer i hög ålder.

Menar man däremot att alla kan vara med i cirkeln, att alla kan deltaga i en danskväll som helhet, så är det alldeles sant. I skapandet av cirkeln och dess ritualer kan alla vara med. Även om någon måste sitta under vissa danser så kan hon ändå dansa med i sitt medvetande och bli en del av cirkeln igen efteråt. Många upplever ett sådant “dansande” väl så starkt som att vara med rent fysiskt.

I en del danser kan de som har svårt att utföra något moment helt enkelt hoppa över det, stå still när de andra snurrar, stå rak när de andra bugar, ta två långsamma steg där de andra tar fyra snabba, osv. I traditionella folkliga danser finns detta oftast ”inbyggt” eftersom deras funktion är att dansas i en bygemenskap där alla skall kunna dansa med i ledet, från minsta barn till mormorsmor. Ett bra exempel är Valle/Pravo där olika stegkombinationer kan dansas av dansledets olika deltagare samtidigt, i samma dans, utan att flödet bryts.

Cirkeldanser har stor elasticitet och anpassningsbarhet. Det har också den mänskliga kroppen. Att dansa ger kondition och mjukar upp det stelnade.
Det är viktigt att tala med gruppen om friheten att gå i och ur cirkeln och att låta kroppen bestämma hur rörelserna skall bli.
Praktiska saker som stretchövningar och skor med svikt i sulan och stöd för hålfoten är enkla medel för kroppen att orka mera. Så enkla att de ofta glöms bort. Du kan påminna.

* Har dina dansledare pratat om detta? På vilket sätt? Hur skulle du själv vilja göra?

Dansvana
Dansvanan är varierande hos deltagarna, graderingen kan sträcka sig från yrkesdansare till sådana som aldrig förr tagit ett danssteg. Det sistnämnda är inte så ovanligt som du kanske tror!
Du kommer också att förr eller senare råka på en och annan som dansat cirkeldanser i andra sammanhang och som känner igen danser, har lärt sig vissa på något annat sätt osv.

Tilltron till den egna förmågan är inte alltid så stor. Oavsett om detta beror på verkliga svårigheter med koordination och rytm eller ej, så växer säkerheten med tiden. Erfarenheten av cirkelns bärkraft ger bättre tillit som ger större avslappning. Ju mera man kan slappna av, desto mindre blir fixeringen på den egna prestationen.

Hur dansledaren skall förhålla sig till de deltagare som har uppenbara svårigheter kan vara en känslig fråga. Vissa dansare uppskattar att få individuell hjälp, andra känner sig utpekade om någon försöker. En del bekymrar sig inte alls om att stegen blir lite hur som helst utan dansar glatt med ändå - och då är ju allt frid och fröjd, så länge det inte fullkomligt hindrar andra från att följa med i dansen.

Ofta löser det hela sig genom att den som vill ha hjälp faktiskt själv säger till. I övrigt kan dansledaren t.ex. välja att placera sig närmast före (i cirkelns dansriktning) den som verkar ha svårigheter så att det blir lättare för denne att se och följa med. Ser du vad som är problemknuten för någon enskild så kan du ändå rikta dina extra instruktioner till *hela* gruppen. Blir det svårt med rytmen medan ni dansar kan det hjälpa att räkna högt en stund utan att någon särskild behöver känna sig utpekad.

Det finns deltagare som ger upp och går och sätter sig, endera redan under instruktionerna eller också mitt i dansen. Det kan helt enkelt bero på att personen i fråga tillfälligt inte förmår ta in mera och bara behöver vila en stund. Andra gör det för att de har bestämt sig

för att det inte är lönt att försöka och somliga för att de tror att de stör andra för mycket om de försöker.
För dansledaren kan det vara svårt att finna ett fungerande förhållningssätt till detta. Det är lätt hänt att uppleva det som ett eget misslyckande - vilket det ju inte alls är - och vilja göra något åt det.

Det kan vara bra att påminna sig själv om att dansledarens uppgift är att erbjuda möjligheten till, och redskapen för, dans. Valet att dansa är dansarnas eget ansvarsområde. Ibland kanske det kan och bör göras någonting, mycket måste ju bedömas från fall till fall, men andra gånger är det bättre att avstå.

* Det kan vara bra att ha funderat lite på detta så att du har beredskap när det händer. Hur skulle du handla, vad känns riktigast för dig? Hur skulle du själv vilja bli bemött om det var du som inte hänger med?

Du kan låta bli att göra nånting alls. Behöver någon vila huvud eller kropp skall denne naturligtvis känna sig fri till det. Går någon ur av rädsla för att göra fel så kommer kanske mod att åtminstone försöka efterhand. Är du övertygad om att det bara krävs en liten extra puff för att deltagaren skall komma med i dansen ändå, så kan du ju välja att dra med henne eller honom.
Den som går ur cirkeln av hänsyn till de andra kan må bra av att få höra att ett felsteg stör den som gör det långt mera än någon annan. För den som känner sig osäker och inte vill vara med kan det fungera bättre att dansa bakom någon utanför cirkeln tills stegen har satt sig.

En enkel lösning kan vara att vid något tillfälle tala allmänt till gruppen om möjligheterna att deltaga i dansen även sittande, att dansa bakom cirkeln etc.

Överhuvudtaget brukar sådana här saker lösa sig själva ganska snart. Ju mera man dansar, desto lättare blir det att dansa - oavsett utgångslägets förutsättningar.

Att ta plats – komma försent
En del dansare är kolossalt pratsamma och/eller frågvisa. Andra gör sig nästan osynliga. Somliga tar upp mycket plats i cirkeln eftersom de inte alls modifierar sina rörelser efter sin del av det utrymme som finns. Återigen andra tar inte ens den plats de egentligen behöver. Det är också en övning:

Att ta plats, men inte på andras bekostnad.
Att ge plats, men inte på egen bekostnad

Ett sätt att ta extra utrymme på kan vara att inte passa tider. Ofta kommer någon deltagare försent. I vissa grupper många. En del kanske inte ens har möjlighet att hinna i tid. Nackdelen med att vänta lite är att det kan resultera i att fler och fler kommer i sista minuten eftersom de litar på att du väntar. Det enklaste är nog att alltid börja i tid, även om många saknas, och låta eftersläntrarna diskret smita in allteftersom. De lär sig snart göra det på ett smidigt sätt. Nackdelen med detta är att alla inte har hört vad du sagt i början och att de missar inledningsritualen.
Ett sätt att lösa detta är att börja med en dans eller rörelsemeditation innan man med någon ritual binder samman cirkeln och ”börjar”.

Dansledarens uppgift – och inte

Att bära eller bli buren
Som du kanske redan har upptäckt så är det stor skillnad på att vara dansledare och på att vara en av de dansande i gruppen. Inte bara rent praktiskt, utan också upplevelsemässigt. Du och gruppen

har till att börja med olika slags relation till själva danserna; du kan dem och är väl hemmastadd. Du leder dem, gruppen följer dig. På det sättet är det du som ger och gruppen som tar emot. Många av oss upplever att vi, när vi varit dansledare ett tag, känner oss otillräckliga och trötta. Ofta beror det på att vi stirrar oss blinda på en enkelriktad relation mellan oss själva och gruppen. Vi tror att allt hänger på ledaren, på att dansledaren själv skall vara den ständigt givande och inspirerande, vara den som bär gruppen genom danskvällarna.

Så småningom upptäcker vi på nytt det vi alla egentligen visste från början, att det är dansen själv som bär. Ledarens uppgift är att tillhandahålla möjligheter, redskap för att gruppen skall kunna erfara detta. Mera kan inte ledaren göra. Det är en stor tillitsövning, att släppa taget och låta ske det som kan. Det är en övning för dig, liksom för varje deltagare i gruppen. Att fastna i tanken att man själv har ALLT ansvar (och därmed också all skuld) gör att gruppen till sist känns som en börda. Dessutom blockerar det din mottaglighet för allt som gruppen och dansen ger *dig*.

Att sammanblanda dansen med dansledaren är inte ovanligt. Vissa deltagare betraktar kanske sina upplevelser och erfarenheter i dansen som något de får av dansledaren istället för genom sin egen dans i cirkeln. Förväxlingar som den gör vi alla då och då.
Därför är det extra viktigt att dansledaren själv är öppen och mottaglig för allt som gruppen ger. Då kan också hon bli buren av danscirkeln. Bara så blir samspelet tydligt och känslan av att vi alla åstadkommer det som sker övertygande. Då kan alla erfara dubbelriktningen av givande och tagande just så som vi står hand i hand i cirkeln och låter detta strömma genom oss alla.

* Har du egna erfarenheter av detta? Vad har du lärt dig av dem?

Dansen – ditt arbetsredskap
Många deltagare får starka emotionella upplevelser av den här formen av dans och det sätt den arbetar med grundläggande existentiella frågor på. Det är lätt hänt att någon eller några gruppdeltagare ser dansledaren som en själsfrände eller som en vis person med svar på allt.
Det är viktigt att komma ihåg att dansledaren INTE är en terapeut och inte heller kan bli kompis med alla. Att lyssna är en god sak, men det är nog bäst att begränsa det egna engagemanget till sådant som är direkt relaterat till dansen. När en grupp dansat tillsammans ett tag så brukar mycket kunna tas om hand i samtal inbördes, många har också likartade upplevelser. Det upptäcker de snart. Om ett stort hjälpbehov uppstår så kan du hänvisa till en terapeut eller själavårdare. Det finns på många håll också dansterapi att tillgå. En del dansterapeuter arbetar också med Heliga danser.

Det är viktigt att ha en viss beredskap inför detta, och att förmå vara tydlig i gränsdragningarna. Annars kan du plötsligt upptäcka att du blivit tilldelad rollen som stödperson till någon eller några, med åtaganden långt utöver dansledarens. Är du kompetent och villig, så kanske det går bra, men är det då dans du skall arbeta med egentligen?

Som dansledare så är dansen ditt redskap. Utnyttja det.

Var inte rädd för det svåra. Med dansens hjälp kan mycket bearbetas i gruppen. Världshändelser, sorg, glädje, existentiella frågor, påskens mysterium, ett barns födelse, ekologi.....
När något hänt någon i gruppen, t.ex. sjukdom eller dödsfall, brukar det ofta fungera väldigt fint med en dans som förbön eller bara som en extra tanke. Man kan ta en dans som vederbörande tycker särskilt mycket om eller som innehåller ett tema som känns passande. Den sjuke kan också själv skicka en dansönskan eller bli tillfrågad om en.

★ Tänk ut fler situationer där du kan använda dansen som redskap istället för att prata. Kanske har du redan varit med om någon?

Rutin
Rutin är i sig själv naturligtvis inte alls något dåligt utan tvärtom eftersträvansvärt. Det är heller inget du kan undgå att få. Erfarenhet ger rutin. Först när du sätter stopp för nya erfarenheter blir rutin enbart automatik. Till glädje är rutinen när den har något att samspela med.
Rutin är den erfarenhetsbas du har att falla tillbaka på i det du gör. Men den basen måste hela tiden fyllas på. Annars förlorar den livskraften och det du gör med den. Ju mera rutin du skaffar dig, desto större möjlighet att gå vidare har du. När du har en bas att stödja dig på finns det utrymme för att utforska nya möjligheter och idéer.
Ju mera erfarenhet du får av dans, desto mera spännande blir det att vara dansledare.

Att arbeta med Heliga danser på egen hand

Att dansa vidare
Många saknar upplevelsen av att vara en dansande i gruppen när de börjat leda dans. Det hade varit härligt om alla också hade möjlighet att regelbundet dansa i någon annans grupp, men det är tyvärr få förunnat på grund av avstånd och tid. Att då och då dansa med andra dansledare är dock väldigt viktigt, för din egen utveckling och för att inte tappa kontakten med den utveckling av Heliga danser som ständigt pågår.
Du behöver ny stimulans då och då, inte bara för att få nya danser och tips till ditt eget arbete, utan också för att inte förlora lust och glädje i dansen. Det är viktigt att arbeta vidare med det egna dansandet, för din egen skull likaväl som för dansgruppens.

Även om den bas av 30-talet danser som du har med dig från grundutbildningen räcker en bra bit och du dessutom ganska snart upptäcker att du inte ens använder alla dem kontinuerligt, så behöver du arbeta med nya danser. Du kommer att upptäcka behov av fler av en viss karaktär, eller sakna något för just det sätt du finner att du vill leda dans på.
Det är ju också individuellt vilka danser man själv tycker om - eller inte tycker om. Så småningom tröttnar du antagligen också på några danser. Låt dem då vara ett tag. Det märks direkt på gruppen när du inte själv gillar en dans, likaväl som när de inte faller för en som du själv tycker om.

Det är framförallt hemma du arbetar med din egen dans. Ofta kan det vara bra att någon gång ibland dansa igenom band och CD från utbildningen, rakt igenom från början till slut. Det finns alltid nya aspekter att upptäcka i en ”gammal” dans. Att sen dansa den ledd av andra dansledare och själv få nya danser att arbeta med ger också en

väldig upptäckarglädje och danslust. Utan den stimulansen hotar rutin och stagnation så småningom att ta över.

Att arbeta med Heliga danser är att arbeta mitt i en levande tradition som ständigt fördjupas och vidareutvecklas. Tappa inte kontakten med dess flöde!

Att finna danserna – den levande traditionen
I oändliga mängder och variationer väntar danserna på dig, det gäller bara att finna dem.
I en levande danstradition förmedlas en dans från dansare till dansare. För att bevara sitt levande organiska väsen överlåts dansen från kropp till kropp, genom att dansas. Den lämnas i nya dansares vård. Som dansledare har vi ett ansvar för den skatt som vår danstradition utgör. Detta innebär inte att vi är fångna i en låst och oföränderlig disciplin - tvärtom. Improvisation, förändring och nyskapande är en del av dansens väsen. Men den friheten får vi av levande kunskap om dansen. Man kan ibland rent tekniskt lära sig fotarbetet till en okänd dans från en skriven instruktion, men då har man tillägnat sig en ren teoriprodukt som saknar alla de nyanser och det väsen som den levande dansen förmedlar när den dansas. Den säger inget om kroppens hållning, dansens känslomässiga karaktär, om händer, blickar. Den blir din egen tolkning av något du aldrig erfarit, en koreografi som naturligtvis kan få liv, den också, och bli underbar. Men den är något annat än en dans förmedlad genom levande tradition.

Nedskrivna danser är ett sätt att bevara danser på, och därmed naturligtvis av godo, men den dag de bara finns på papper och inte i levande, dansande kroppar, då är de döda. En nedskriven dans är ett bra stöd för minnet för den som redan dansat den. När den väl

finns i din kropp, så är du fri att förmedla den så som den talar till dig.

Fortbildningar

Det kan inte nog betonas hur viktigt det är att ibland dansa med andra utan att vara ledare själv. Bara så växer och vidgas den egna dansen och därmed du själv som dansledare. Det finns många sätt att dansa vidare på.

Fortbildning för de som gått den grundläggande dansledarutbildningen i Heliga danser anordnas regelbundet på flera ställen i landet. På ytterligare orter förekommer helgkurser då och då.
På fortbildningskurser får du lära dig nya danser. Inte mindre angeläget är att du där dessutom får tillfälle att träffa andra dansledare, utbyta tips och erfarenheter. Det är viktigt att vi får tillfällen att tala med varandra. Om det inte erbjuds fortbildning i närheten av din ort eller om du är förhindrad att deltaga av någon annan anledning så försök hålla kontakt med några andra dansledare ändå. Små nätverk kan vara en stor hjälp. Man kan träffas och tala om erfarenheter på egen hand och man kan byta danser med varandra. Ett nätverk som täcker hela Sverige är på väg att bli verklighet. Samtalsgrupper om Heliga danser finns numera som cirklar på nätet också och är ett viktigt tillskott för oss alla.

Skillnaden mellan en utbildnings- eller fortbildningskurs och en "vanlig" dansdag/helg eller workshop brukar vara att man får ta mera ansvar för själva inlärandet själv i de senare eftersom de är tänkta som upplevelse och erfarenhet i stunden. Tänk på, om du deltar i en sådan, att inte vara för påstridig i ditt danssamlande. De andra deltagarna kanske vill finna vila i just att inte behöva minnas och "ha nytta av". Glöm för övrigt inte att låta dig själv vila i det, då och då. Det är viktigt att ta vara på tillfällen att vara dansare och inte alltid dansledare.

Sensus studieförbund anordnar också bl.a. metodikkurser för sina cirkelledare. Det är bra tillfällen att få mera kunskap om, och aspekter av, arbete i grupper. Där får du också träffa människor med erfarenhet av att leda andra slags kurser vilket kan ge många nya synvinklar.

Låt cirklarna vidgas

Det är alltid spännande och berikande att prova på besläktade danstyper. På de flesta platser finns någon slags danskurser eller dansgrupper. Det kan t.ex. vara en grupp som dansar internationella folkdanser eller historiska danser eller ett vanligt svenskt folkdanslag. Många invandrarföreningar har egna dansgrupper som man kan söka upp. Judiska församlingar likaså.

Spännande och lärorikt är det också att söka sig till vad som kan kännas som helt andra sorters dans: orientalisk eller afrikansk dans, flamenco…… Ofta kommer du att upptäcka en nära släktskap med Heliga danser i rörelserna även här. All dans har folkliga, traditionella, rituella rötter. Den erfarenhet av rörelsemönster du får här, fördjupar också din cirkeldans.
Även andra kroppsliga övningar vidgar din dansförståelse och danskraft, förutom att det hjälper din kropp att må bra och dansa friare. Prova t.ex. Basal kroppskännedom, Feldenkreisgymnastik, Tai Chi, Qi gong eller något annat som finns i din närhet. Ta hand om din kropp!

På olika håll i Sverige ges det olika kyrkligt anknutna kurser där dans ingår. Det är inte alltid Heliga danser utan kan vara t.ex. rituell eller liturgisk dans, eller lovsångsdans.

Då och då gästas landet av utländska dansledare som håller kurser i Sacred dance av något slag. De verkar naturligtvis i lite olika traditioner och en del kan kanske kännas främmande för vårt sätt att

arbeta. Många danser går säkert ändå att införliva i Heliga danser. Du får använda din fantasi och ditt eget omdöme. I vilket fall som helst så är det bra att skaffa sig så bred erfarenhet som möjligt och inspiration till ditt eget arbete får du alldeles säkert.
Det kan vara lite svårt att få reda på när såna här kurser äger rum. En hel del information står dock att få på hemsidan, *www.heligadanser.info* och i skriften *I flödet; nätverksblad för Helande cirkeldans* som utges några gånger om året och går att beställa. Glöm inte anmäla dina egna cirklar och kurser till dessa ställen!

Det är inte på många kurser du får danserna i nedskrivet skick. På en helg dansar man kanske 10-20 danser och det är omöjligt att komma ihåg dem även om du oftast kan köpa ett band med musiken. Inte minst därför är det så viktigt att själv lära sig skriva dansnotation och inte bara kunna läsa den. Behärskar du det är det mycket lättare för dig att få nya danser att arbeta med. Dessutom ger notationsskrivandet en bra övning i att snabbt urskilja dansers struktur vilket i sin tur gör det lättare att lära sig dem.

Cirkeldans utomlands

Cirkeldansgrupper av olika slag finns över hela världen och du kan beställa musik och dansinstruktioner från många håll. Det är ett bra sätt att hitta originalinspelningar av musik du redan har och dessutom ofta spännande nya versioner och tolkningar. Trots vad jag just sagt om den levande överlåtelsetraditionen så kan det också vara spännande och inspirerande att se alla dessa kända och okända nedskrivna danser. Ofta kan du få mera kunskap om dina dansers bakgrund och historia. Räkna bara inte med att kunna lära dig dem alla.

Eftersom Heliga danser är en del av en stor världsvid danstradition, Sacred dances, så är våra möjligheter att göra dansresor nästan

obegränsade! Dessutom arbetar många av de stora dansledarna över hela världen och kommer ibland även nära oss, till och med till Sverige då och då. Nästan vart än du reser kan du hitta en dansgrupp att besöka. Internet har blivit en stor hjälp för att finna dem.
Många dansledare anordnar också dansresor till t.ex. Grekland, Italien, Bulgarien. Det kan vara allt från en vanlig workshop som bara är förlagd till en härlig semesterplats eller viktig kultplats till en upptäcktsresa bland inhemska danstraditioner.
Många regioner där den traditionella folkliga cirkeldansen ännu är en levande tradition tillhör våra käraste turistmål. På Balkan och österut kan du utan alltför stora ansträngningar möta dans även på egen hand.

I England dansar man till största delen i utomkyrkliga sammanhang, men det finns grupper på nästan varenda ort och det anordnas festivaler och andra gemensamma danstillfällen då och då. Den största festivalen hålls i Glastonbury med oregelbundna mellanrum. I Skottland ligger Findhorn som bl.a. utbildar Sacred danceledare. Både Findhorn och många lokala grupper säljer danssamlingar, d.v.s. musikinspelningar med tillhörande steginstruktioner. Traditionerna är närbesläktade och de flesta danser fungerar bra. En hel del har redan lånats in.
Vissa dansledare har uppfunnit en egen sorts stegnotation men det mesta är ganska lättbegripligt ändå. Det skrivsätt vi lär oss i grundutbildningen är med smärre variationer det mest allmänna.

Tyskland är ett spännande dansland där vi som arbetar med Heliga danser har mycket att låta oss inspireras av. Här finns det, förutom massor av kurser och workshops, många dansledarutbildningar med ett flertal olika inriktningar. Många dansledare har sina egna utbildningar. En del arbetar mest med egna koreografier. I Tyskland skiljer man ofta mellan meditativ dans och de mera energirika traditionella folkliga danserna. Man arbetar i många olika rituella

traditioner och cirkeldansgrupper har börjat dyka upp även i många kyrkliga sammanhang, både evangeliska och katolska.
Det finns en tidskrift, *KreiseZiehen*, som listar en stor mängd dansledare och annonserar olika kurser. Här finns också grupper som är med i ett ”pilgrimsnätverk”, dvs. de välkomnar dansare på besök utifrån och bistår även med enkel logi. Där kan du också anmäla din egen grupp, om ni vill få besök.

Maria Gabriele Wosien har skrivit mycket som är intressant för oss som arbetar med Heliga danser. Hon samlar och arbetar med rituella danser från alla kulturer och religioner, samt skapar många egna koreografier. I några böcker ingår också dansinstruktioner och då medföljer musik endera på kassett eller på CD. Tyvärr finns de flesta böckerna bara på tyska.
Wosien har ett eget dansnotationssystem som dock går att bemästra med hjälp av den nyckel som medföljer varje bok (även om man inte kan mycket tyska).

Internet har, förutom att vara ett utmärkt verktyg för att hitta dansgrupper, blivit vår tids publicist för intressanta texter om dans, cirkeldans inte minst.
På Heliga dansers egen hemsida hittar du många användbara länkar att börja med. Utländska sidor om besläktade dansformer finns det gott om. Sök på “sacred dance” eller “circle dances” och du får flera hundratusen träffar! (Jo, det är sant) En hel del handlar om traditionell religiös dans i olika kulturer, t.ex. indiska, balinesiska, tibetanska. Väldigt många sajter är mest egendomliga, men det finns också mycket som är givande för den som arbetar med Heliga danser.

Leta ny musik
Man tror gärna att viss musik tillhör en viss dans. Visst kan det vara så om dansen är nykoreograferad och skapad för ett speciellt

musikstycke. Så är det med t.ex. *Pilgrimen*, *De fyra elementen* och Taizédanserna. Till sådana kan det vara svårt att hitta annan musik som fungerar.
Många av de danser vi använder är dock traditionella folkliga danser såsom valle, cocek, pravo, eller bygger på sådana. De har dansats till olika slags musik i århundraden. Inget hindrar att de fortsätter användas så. Däremot är det viktigt att inte tappa kontakten med den musiktradition och karaktär dansen kommer ur. Det är roligt och berikande att leka med stilbrott och alternativa tolkningar, men farligt att låta dem bli så permanenta att rötterna tappas bort.

Att finna ny musik till steg som man redan behärskar kan ge helt ny karaktär åt en dans. Den får tillfälle att visa upp andra dimensioner och ger nya möjligheter, nya användningsområden genom att dansas till de mest skilda sorters musik i olika rytm och tempo. Redan i alla de olika inspelade versioner man numera ofta kan hitta av levande traditionell musik uppvisas en stor bredd, experimenterar du sedan själv vidare kanske du egentligen klarar dig hela livet med en enda dans! Tänk dock på ditt ansvar som förvaltare av en dans som levt genom många människoliv, låt den inte förlora sina rötter genom dig!

Det går också bra att gå andra vägen, det vill säga att försöka hitta en dans till ett musikstycke som man tycker om och vill använda. Ibland finns det någon sång eller musik som skulle passa särskilt bra vid ett visst tillfälle. Om man vill dansa till och det inte finns någon dans så får man ju skaffa sig en.

Göra egna danser – utmaning och ansvar
Arbetssättet är ungefär det samma som ovan om du vill pröva på att göra egna danser. Första gången kanske det sker just genom att du dansar en ”gammal” dans till ny musik och upptäcker att du behöver modifiera stegen en smula för att det skall fungera. När du

arbetat med dans en tid så har du fått en bra baskälla av olika steg och uttrycksmedel. Det är stimulerande att försöka finna nya sätt att använda dem på genom att göra egna danser. Här är det näst intill oundgängligt att ha ett dansnotationssystem att tillgå. Det är oftast redan dagen efter omöjligt att begripa vad man menat om man bara skriver en allmän beskrivning.

Det är roligt att arbeta fram en dans, pröva sig fram till stegkombinationer och rytmer som fungerar tillsammans med den valda musiken. Det händer att en dans faller på plats direkt men oftast får man pröva sig fram under en längre tid. Man kan återkomma till en dans då och då och arbeta vidare. Efter en tid blir det tydligt vilka steg som satt sig och fungerar liksom felet med dem som aldrig känts riktigt bra. När det känns som en bra dans - när stegkombinationerna flyter smidigt och det är roligt att dansa den - kommer nästa steg. Det är viktigt att de egna danserna behandlas på samma sätt som de man fått från annat håll, att de dansas hemma tills de satt sig i kroppen. Sen är det dags att låta gruppen dansa den. Första gången en dans utförs av hela cirkeln upptäcker man i allmänhet detaljer som behöver anpassas, först då kan dansen bli helt färdig.

Musik som är lämplig att göra danser till kan vara av vilket slag som helst, från medeltida hymner till modern rock, bara den innehåller en någorlunda jämn rytm och du tycker om den. Ibland kan det vara en bra text som lockar en, eller en spännande rytm. Man behöver inte krångla till det för mycket, oftast är det de enkla danserna som berör mest.

Här är det också fråga om ansvar. Många av de dansledare som arbetat mycket med att efterforska och forska i gamla danstraditioner varnar för att om man sätter nya steg till traditionell folklig musik, för att man gillar den och inte kan någon dans som passar, så är det stor fara att man blir ett redskap för att ta död på den traditionella dans

som ganska säkert ändå finns till. Folkmusiktraditionerna i de flesta länder är tätt sammanlänkade med folkets danstraditioner. I Sacred dances såväl som Heliga dansers ”barndom”, innan erfarenhet och insikt hade tillräckligt medvetandegjort vårt ansvar, hände detta då och då. Någon gjorde en egen dans till en traditionell folkmelodi från t.ex. Balkan eller Rumänien, den blev mycket populär och spreds i cirkeldanskretsar över världen. På vägen tappade man snart bort att det var en koreograferad dans och den presenterades som en ”äkta” folklig dans. Ingen kände längre till de kanske genom generationer nedärvda dansuttryck som musiken ursprungligen ledsagat.

Idag när medvetenheten och kunskapen om den skatt vi fått ansvaret att förvalta blivit så mycket större och djupare, många menar att vi bör undvika att koreografera till traditionell folklig musik såvida vi inte är väl bekanta med just de dansuttryck och –stilar som den kultur som musiken kommer ur uppvisar.

Att bredda sin kunskap

Inspiration får du också av att lära sig mera om hela det vida fält av tankar och traditioner, symbolik och historia som man berör i arbetet med Heliga danser. Att läsa kulturhistoria, religionshistoria, politisk historia i relation till en dans och dess ursprung kan ge en spännande och fördjupad förståelse för den. Det ger också många nya uppslag och idéer, i relation till gamla såväl som nyskapade danser. Du blir mera förankrad i det du gör och du finner mera att göra.

Oberoende av var man just nu befinner sig så skapar arbete med Heliga danser erfarenhet och kunskap som hjälper vidare på varje individuell väg.

I nästa kapitel får du lite starttips.

Tips för vidare sökande

Varje tips- och litteraturlista blir i dessa tider mycket snabbt förlegad. Boktitlarnas tillgänglighet är kortfristig, Internetadressernas likaså. Nästan alla boktitlar som fanns med i den ursprungliga litteraturlistan för dansledarutbildningen är idag utsålda från förlaget. Skivbolag kommer och går, inspelningar försvinner och dyker ibland upp igen i nyutgåvor. Ändå vill jag ge dig en liten idékälla och kittling av din nyfikenhet, en utgångspunkt för ditt vidare sökande.

Först de tre viktigaste hjälpmedlen:

www.antikvariat.net kommer inte först i alfabetet men först ändå. Det i särklass bästa sättet att hitta det mesta. Här kan du söka alla dessa utgångna titlar (och även andra såklart) och rätt ofta faktiskt hitta din bok – och få den hemskickad. Sökningen inbegriper de flesta nordiska antikvariat och du får uppgift på bokens pris och tillstånd.
Nya böcker hittar du lättast på *www.bokpris.com*

Bibliotek. Idag har många en CD-avdelning med ofta en riktigt bra världs- och folkmusikavdelning. Man kan också beställa från andra bibliotek. Ett jättebra sätt att alldeles gratis kunna botanisera bland all spännande musik.
På biblioteket finns också ofta ett mycket större och intressantare dansboksutbud än man kanske tror. Det finns en hel del om folklig dans och kultur. Speciellt i magasinen…

Internet. Det är svårt att behålla aktualitet när det gäller detta medium, hemsidor kommer och går, byter plats och namn. Den svenska hemsidan tipsar om många bra länkar att börja med *www.heligadanser.info.* Bra sökord kan annars vara Sacred dance,

Circle dance, kända dansledares namn t.ex. Laura Shannon (som publicerat många för oss intressanta texter på sin hemsida www.dance.demon.co.uk), Folkdance, Folklore, Folk music, Findhorn, Symbol, Labyrint, Spiral, Länders namn på engelska + music, eller + dance t.ex. Greece+dance, Latvia+music osv., namn på skivbolag som ger ut folkmusic eller World music t.ex. Putmayo.

Allt har sin tid. Ett gudstjänstmaterial om liturgi. Ritens handlingar, böner och liturgier kan bli till språk i vårt sökande. Här finns texter, böner och hela gudstjänstförslag, t.ex.; Tid att födas, tid att mista, tid att läka, tid att dansa, tid att klaga, gråta, tiga, ta i famn osv. En artikel om Heliga danser i gudstjänst finns med.
Från 2001, i serien "mitt i församlingen". Kan beställas från Svenska kyrkans församlingsnämnd 018-16 96 00

Apokryferna till Nya testamentet. Här finns Johannesakterna där det berättas om hur Jesus dansar med lärjungarna i Getsemane.

Backman, E. Louis; *Den religiösa dansen inom kristen kyrka och folkmedicin*. En bok som kom ut på Norstedts 1945 och aldrig mer. Det finns inget jämförbart skrivet om detta. Den är lärd och torr och jättespännande!
Boken är svår att få tag i, även på bibliotek, men väl värd mödan om du lyckas. Prova antikvariat på nätet!

Bibeln. Läs t.ex. 2 Mos.15:20, 2 Sam.6:14, Ps.30:12, 149:3, 150:4, Pred.3:4, Höga v.6:12, Jer. 31:4, Hes.6: 11, 31:13, Matt.11: 17, Luk.6: 23, 15:25. I sina kontexter ger detta en mångfald aspekter på dans. Jämför olika Bibelöversättningar, dansen kommer och går i dem!

Buonaventura, Wendy; *You put a spell on me – Dancing Women from Salome to Madonna*, också utgiven under titeln *Something in the way she moves - Dancing Women from Salome to Madonna*. Boken kom först ut 2003 och är en spännande skildring av dansens historia från religiös rit till allt vad den är idag, och av kroppens och därmed kvinnornas roll i detta. Bör läsas av alla som har en kropp.

CD-omslag och texthäften. Här finns ofta fantastiskt ingående och insiktsfulla texter om musiken och dess historia, speciellt i folk- och världsmusikgenren. Missa inte all den kunskap du fått på köpet!

Dropsy, Jacques; *Den harmoniska kroppen.; en osynlig övning.* En bra bok för den som intresserar sig för kroppens inre och yttre balans. Att andas, att sitta, att stå, o.s.v. Dropsy har också skrivit *Leva i sin kropp*, även den mycket läs- och begrundansvärd för en dansledare. Bibliotek eller antikvariat.

Den svenska evangelieboken finns i en utgåva av *Psalmboken*. Här kan du följa kyrkoårets gång och söndagarnas tema, hitta texter och böner.
Observera att det år 2000 kom en ny bibelöversättning, Bibel 2000, vilket innebär att ordalydelserna i tidigare evangeliebok inte längre överensstämmer med den som är i bruk nu. Kolla att du har en ny psalmbok! 1986 kom det en ny. Tidigare utgåvor har delvis andra psalmer och helt annan nummerordning.
Skall både texter och psalmer stämma måste din Psalmbok var från tidigast 2002.

Eisler, Riane; *The Chalice and the Blade – our history, our future*. En fantastisk bok om människans glömda historia. En civilisationsanalys som bygger på den nya arkeologins insikter och tolkningar av fynd

från den tid som förlorar sig in i historiens dimmor – där också våra danser har sitt ursprung.
Boken har kommit ut i flera skepnader, åtminstone 1988 och 1998. Det ryktas att den kommit på svenska 2005, på ett litet okänt förlag. En klassiker.

Flödet; Nätverksblad för Cirkeldans. En liten skrift om Cirkeldans och Heliga danser, med texter av dansande folk (skriv du också!) och med information om kurser och annat som sker i den allmänna cirkeldansrörelsen både i Sverige och utomlands. Arbetet med den är helt ideellt och den kommer ut ca 3 gånger om året. Du kan för en billig peng prenumerera genom *eva.ullner@hem.utfors.se* eller Eva Ullner, Gröndalsvägen 52, 117 68 Stockholm. Dit skickar du också info om dina egna cirklar och kurser mm.

från Dansplatsen – en bok från Heliga dansers 10-årsjubileum i Skåne-Blekinge. Red. Anne Meer, 2004. En antologi med många författare, bl.a. Maria Rönn, Laura Shannon, Pia Lamberth och Elisabet Jansson. Boken täcker in de flesta aspekter av Heliga danser, från diplomberättelser till symboler till historia till filosofi och teologi. En av våra kursböcker. Kan beställas från Sensus studieförbund Skåne-Blekinge, Box 4132, 203 12 Malmö.

Gimbutas, Marija. En legendarisk arkeolog som, ursprungligen från Lettland, verkade i Europa och Amerika. Hon revolutionerade tolkningarna av de tidiga kulturernas symbolspråk och är spännande för oss genom att ge oss nycklar till också en del av dansernas språk av mönster och symboler.
Det finns allt från bildverk och andra mera lättillgängliga böcker, till lärda utredningar. Gimbutas kan du också hitta på Internet. Många av böckerna kommer ständigt i nya upplagor. Här är några titlar som är lätta att få tag i.

The language of the Goddess (med Joseph Campbell)
The Living Goddess
The Civilization of the Goddess; the World of Old Europe
Goddesses and Gods of Old Europe

Guds dotter - vem är du? Utgiven efter en konferens i Sigtuna om kvinnors andliga identitet där man arbetade med olika uttrycksmedel som rituell dans och måleri. Här kommer många röster till tals och bl.a. danslabyrinter och en variant på berättelsen om Kore finns med.
Utgiven av Svenska kyrkans församlingsnämnd i serien "mitt i församlingen" och numret är 1992:7. Kan beställas från Svenska kyrkans församlingsnämnd 018-16 96 00

Guds moder - var är du? "Mitt i församlingen" 1994:5. Utgiven efter fortsatt arbete med ovanstående. Inte mycket direkt om Heliga danser. Beställningar som ovan.

Hammar, K.G; *Tecken och verklighet.* En liten men oerhört innehållsrik bok om erfarenhetens vägar, om tal och tystnad, symboler och språk, om Gud som verklighetens bortomspråkliga grund. Utsåld från förlaget. Finns i bokhyllan i många församlingshem i Lunds stift eftersom boken gavs ut som herdabrev när K.G.Hammar blev biskop där. Prova annars bibliotek.

Hon gör allting nytt – att arbeta med Sofia och feministisk gudstjänst. I serien Mitt i församlingen, nummer 2003:2. Heliga danser är en tydlig del av stommen för Sofiamässorna, som man arbetat med i ett tiotal år, främst i Stockholm. Detta är ett inspirationsmaterial för män och kvinnor att arbeta vidare med. Här finns texter, musik, dansbeskrivningar.

I labyrinternas våld. En antologi sammanställd av Inger-Siw Lindell. I serien En bok för alla. Inte direkt om dans, men väl

med allehanda slags aspekter på labyrinter. Kul och billig för oss labyrintdansare.

KreiseZiehen; Zeitschrift für meditativen und sakralen Tanz. En tjock tidskrift som har fyra temanummer om året. Där finns också massor med info och annonser om danscirklar och workshops i Tyskland. Oundgänglig för varje dansare som kan åtminstone lite tyska. Du kan prenumerera eller beställa enstaka nummer.
www.kreise-ziehen.de eller kreise-ziehen@gmx.de

Lira Musikmagasin. Utges av eldsjälar; Lira ekonomisk förening. Kommer ut med 5 nummer om året och behandlar folkmusik, världsmusik, visa och jazz. Jättebra artiklar och stor rescensionsdel där man hittar allt som kommer ut i Sverige. En guldgruva för oss som intresserar oss för musiken vi dansar till. lira@lira.se eller Lira Musikmagasin, Box 31036, 400 32 Göteborg.

Nhat Hanh, Thich; *Varje steg väcker svalkande vind – vägledning i meditativ gång.* En liten förtjusande bok, inte om dans men väl om rörelse och inre stillhet. Många tänkvärdheter om att flytta på sina fötter, av en vietnamesisk zen-lärare som verkar i Frankrike. Kan beställas för en låg penning från lilla Attusa förlag, www.attusaforlag.se, kontakt@attusaforlag.se,
kvällstid 046-211 20 54.

Pagels, Elaine; *De gnostiska evangelierna.* I original *The Gnostic Gospels*.
En bok som berättar om de gnostiska evangelier, en av de tidigaste kristna gruppernas heliga texter, som hittades 1945 i Egypten. I ett av evangelierna skildras hur Jesus samlade lärjungarna till cirkeldans under natten i Getsemane. Spännande och billig pocketbok.

Rasmussen, Ursula; *Heliga danser - ett nytt språk i Svenska kyrkan.* Examensuppsats på församlingspedagoglinjen, Jämshög 1997. Bra

och koncist försök att svara på Varför?, Vad?, Vilka?, Vem?, Hur? Mycket lämplig skrift att sätta i händerna på den som ställer sig frågande till Heliga danser.
Kan beställas från författaren; ursula.rasmussen@svenskakyrkan.se

Rit, symbol och tanke; red. Owe Wikström. Tro & Tanke 1994:6. Det här är en av grundutbildningens kursböcker som förtjänar att återkommas till då och då. Kan beställas från Tro & Tanke, Box 65, 751 03 Uppsala.

Rönn, Maria; *Heliga danser - dans som rit och bön.* En av våra kursböcker. Den första svenska boken om Heliga danser, skriven av den första dansledaren. Utgiven i ny upplaga på Verbum 2005.

Stinissen, Wilfrid; *Kristen djupmeditation.*
En bok om meditation och meditativt förhållningssätt. Ett kapitel ägnar sig åt kroppen (en översikt av den kristna synen på kroppen, kroppens symbolik och kroppen som meditationsverktyg) och är mycket intressant för oss som dansar Heliga danser.

Svenska Högtidsboken. En stor samling texter som idéuppslag för ritualer utan religiösa förtecken. I serien En bok för alla. En billig, bra och användbar bok.

Wikström, O; *Om heligheten.* Om det här med vad ordet helig kan innebära.

Walker, Barbara; Har bl.a. utgivit två tjocka uppslagsböcker där man kan hitta mycket med anknytning till cirkeldansen och dess rötter. Båda kom på 1980-talet men är fortfarande lätta att få tag i.
The Woman's Dictionary of Symbols and Sacred Objects
Woman's Encyclopaedia of Myths and Secrets

Wosien, Maria Gabriele, har skrivit mycket som är intressant för oss som arbetar med Heliga danser. Hon arbetar med, och skriver om

rituella danser från alla kulturer och religioner. Tyvärr mestadels på tyska men det finns en bra hemsida på engelska *www.sacreddance-wosien.net*, som berättar mycket om hennes arbete och erbjuder bilder, musik etc. Detta är bara något ur hennes produktion.

Sacred Dance; Encounter with the Gods. (Bildverk som skildrar religiös dans från alla tider och kulturer, finns på många språk)
Sakraler Tanz; Der Reigen im Jahreskreis. (m.kassett)
Tanz als Gebet; Feiert Gottes Namen beim Reigen. (m.kassett)
Tanz; Symbole in Bewegung. (m.CD)
Marienlob – getanztes Gebet
Tanz - Bilder des Weges (m.CD) om bl.a. lettiskt dans-symbolspråk