



Att dansa frigörande dans i medveten närvaro har många hälsofördelar

Frigörande dans i medveten närvaro är en mjuk och intuitiv form av dans där fria rörelser kombineras med mindfulness och andningsfokus.

Du dansar i nuet – med full närvaro – och lyssnar in kroppens behov, rytm och känslor i stunden.

Denna dansform stärker både kropp och sinne och har positiva effekter på det fysiska, mentala och sociala välbefinnandet.

Fysiska hälsofördelar

1. **Förbättrad kondition och styrka:** Dans i medveten närvaro aktiverar hela kroppen, stimulerar blodcirkulationen och förbättrar syresättningen. Det bidrar till ett starkare hjärta, bättre uthållighet och minskar risken för livsstilssjukdomar.
2. **Lugnar nervsystemet:** Medveten andning med långa, djupa andetag aktiverar det parasympatiska nervsystemet – kroppens "lugn och ro"-system – och minskar stresspåslag från det sympatiska systemet. När vi samtidigt rör oss rytmiskt stimuleras också vagusnerven, som kopplar ihop hjärnan med kroppens inre organ och stärker vår återhämtningsförmåga.
3. **Stödjer lymfsystemet och avgiftning:** Dansens mjuka rörelser i kombination med djup andning hjälper till att stimulera lymfcirkulationen – kroppens eget reningssystem – vilket främjar immunförsvaret och avlägsnar slaggprodukter. Eftersom lymfsystemet saknar egen pump är rörelse och andning avgörande för att det ska fungera optimalt.
4. **Ökad flexibilitet och rörlighet:** När kroppen tillåts sträckas, tänjas och flöda i olika riktningar förbättras både smidighet och ledrörlighet. Det stimulerar också produktionen av ledvätska, vilket gör lederna mer följsamma och minskar stelhet.
5. **Bättre balans och koordination:** När du är närvarande i varje rörelse tränas både kroppskontroll och samspelet mellan hjärna, nerver och muskler – något som stärker balans och minskar fallrisk, särskilt med stigande ålder.
6. **Löser upp spänningar och blockeringar:** Dansen öppnar upp kroppens energiflöde och hjälper till att frigöra spänningar som lagrats i kroppen – något som ofta ger en känsla av lätthet och återhämtning.

Mentala hälsofördelar

1. **Minskad stress:** Musik, rörelse och mindfulness i kombination frisätter kroppens egna "må bra"-hormoner som endorfiner, dopamin och oxytocin. Det skapar en naturlig avslappning, sänker kortisolnivåerna och ger en upplevelse av inre lugn.
2. **Ökad självkännedom:** Genom att lyssna in kroppens impulser, reaktioner och känslor blir du mer medveten om dina behov, gränser och vad som ger dig energi – något som är centralt i både fysisk och emotionell självomsorg.
3. **Emotionell bearbetning och stabilitet:** Dansen skapar ett tryggt utrymme att uttrycka känslor – såväl glädje, sorg, ilska som längtan. Det kan hjälpa till att frigöra och transformera känslor som annars stannar i kroppen och påverkar vår psykiska hälsa.



4. **Förbättrad koncentration och närvaro:** Mindfulness i rörelse tränar hjärnans förmåga att fokusera, släppa oro och vara i nuet. Det kan ge bättre mental klarhet, minskat åltande och ökad närvaro i vardagen.
5. **Ökad livsglädje och självkärlek:** När kroppen får röra sig fritt i trygg miljö, utan prestation eller krav, väcks ofta en stark känsla av livsenergi, acceptans och glädje – en återkoppling till din inre kraft och livslust.

Sociala hälsofördelar

1. **Stärkt gemenskap och tillhörighet:** Att dansa tillsammans med andra skapar starka band. När vi rör oss i takt med andra människor frisätts oxytocin, vilket stärker känslan av samhörighet och trygghet.
2. **Förbättrad kommunikation:** Genom att uttrycka dig genom kroppen – utan ord – utvecklas din förmåga att lyssna, känna in och relatera. Det kan förbättra både verbal och icke-verbal kommunikation i vardagen.
3. **Utvecklade relationer och självbild:** Den fria dansformen hjälper dig att släppa gamla mönster, testa nya sätt att vara i kontakt med dig själv och andra. Den kan stärka självkänslan, ge nya perspektiv och öppna upp för djupare relationer – både inåt och utåt.

Frigörande dans i medveten närvaro är en inkluderande, tillåtande och tillgänglig form av rörelse som passar alla – oavsett ålder, fysisk form eller tidigare danserfarenhet. Det handlar inte om prestation, utan om att vara i rörelse på dina egna villkor, lyssna till kroppen och njuta av stunden – precis som du är.

Forskning som stöder hälsofördelarna

Det finns flera studier som visar på de positiva effekterna av frigörande dans:

1. **Ökad egenmakt vid smärta:** En studie av Kicki Nordström visar att frigörande dans kan bidra till större upplevelse av egenmakt hos personer med smärta.
2. **Dans är bra för hjärnan:** En studie publicerad i *Frontiers in Human Neuroscience* visar att dans aktiverar många delar av hjärnan och stärker kognitiva funktioner – särskilt minne, inlärning och motorik.
3. **Psykisk hälsa och kroppsuppfattning:** Forskning av Mattias Johansson visar att frigörande dans förbättrar relationen till kroppen och minskar känslan av objektifiering, vilket har positiv effekt på självkänsla och psykisk hälsa.
4. **Dans för smärtpatienter:** En svensk studie publicerad i *European Journal of Physiotherapy* (med bland andra Kicki Nordström) visar att frigörande dans kan lindra smärta och förbättra livskvalitet hos personer med långvarig smärta.

Du kan läsa mer om dessa och andra forskningsresultat på Frigörande Dans Föreningens hemsida: www.frigorandedans.net