

Dansglädje, rytm och rörelse

1. **Brain Dance** (Mer info om fördelarna med varje rörelse: <https://3-ddance.com/benefits-of-brain-dance/>)

- **Andning.**
- **Taktil:** borsta, klappa, picka med fingrarna, klämma.
- **Core-Distal:** kryp ihop smått ---> sträck ut.
- **Ryggradens rörelser från huvud till svanskota:** runda, sträck, böj till sidan, rotera.
- **Övre/nedre kroppen:** rör först övre delen av kroppen och benen får vara stilla. Byt sedan, benen får röra sig och överkroppen får vara stilla.
- **Höger/vänster sida:** låt ena sidan röra sig först medan andra är stilla. Byt om.
- **Korsa kroppens mittlinje:** ex. knä till motsatt armbåge, eller fot till motsatt hand.
- **Balans:** snurra, stå på ett ben.
- **Avsluta med andning.**
- **Musik: Opal Four Tet Remix**

2. **Icke-verbal kommunikation**

- Att lyssna med sina ögon
- **Upp och ner** med hela gruppen i ring
- **Tändsticka Musik: Tengo Muchas Alas**
- **Spiegelövning** (ena börjar med att leda, byt, sedan samtidigt), **Musik: American Beauty**

3. **Artikel & forskning**

- Hanna Poikonen: Tanssijan aivot kehittyvät ainutlaatuisella tavalla
- <https://www.helsinki.fi/fi/uutiset/terveempi-maailma/tanssijan-aivot-kehittyvat-ainutlaatuisella-tavalla>

En dansarens hjärna utvecklas på ett unikt sätt (utdrag, fritt översatt)

Musik och dans aktiverar djupa hjärnområden som är huvudansvariga för vårt känsloliv, minne och den sociala växelverkan. De har utvecklats hos människan långt innan de intellektuella funktionerna i hjärnbarken.

En dansares hjärna utvecklas i att märka förändringar i musiken, t.o.m. snabbare än en musiker. Detta sker undermedvetet. Dansarna visade även en starkare synkronisering på den låga theta-frekvensen, som är en central del av all mänsklig kommunikation och självkänedom.

I dansen förenas de mänskliga grundelementen på ett naturligt sätt. Element som beröring, samarbete, kreativitet, rörelse och gemenskap. Uttrycket "sujuu kuin tanssi" refererar till flow-

fenomenet där man blir helt insugen i det man gör. Flow-tillståndet ökar tillfredsställelse, produktivitet och kvalitet. Då blir de logiska & detaljorienterade delarna i hjärnan mindre aktiva. Då frigörs plats till ett kreativt neuronätverk som är en viktig del av en avslappnad sinnesstämning.

Forskning både inom musik och rörelse bevisar hur två människors hjärnor lik som hamnar på samma våglängd vid samarbete. Det syns via synkroniseringen av lågfrekventa hjärnvågor. Detta möjliggör sömlöst samarbete. Färdigheten att kunna stämma in i en annan persons hjärnvågor är av ytterst vikt för vilket som helst empatiskt sammanhang.

Motion och dans förbättrar sinnesstämningen och förstärker positiva känslprocesser, samtidigt som amygdalans - hjärnans rädsla- & stresscenters - aktivitet minskar.

Som dansare måste man utöva kroppsmedvetenhet och lyssnande av icke-verbal kommunikation, något ytterst viktigt i dagens värld där vi sitter med skärmar i virtuella verkligheter. Vår livsstil har fört oss längre bort från våra egna kroppsliga känningar och från att lyssna in andras icke-verbala känslomeddelanden. Vi vet att en annan människas beröring hjälper med smärta, rädsla och ångest.

4. **Förkroppsligande**

- Kroppen har mycket kunskap och kan ge form till komplicerade och abstrakta begrepp
- Framtid / det förflutna / glad / ledsen / samhälle -statyer
- Fantasi: Sandstrand **Musik: Together / Your Hand in Mine**

5. **Beröring**

- Beröring minskar stress och smärta, ger känslan av trygghet, bekräftelse och inkludering
- Övningar till positiv & neutral beröring
- **Hur skulle du vilja bli väckt?**
- **Laga statyer av varandra/dra i trådar:** här får de beröra men även använda deras egen fantasi och flera sinnen, kan öva på att skapa olika former osv. **Musik: Dance Party Kids**
- **Evighetsmaskin**
- **Blank canvas**

6. **Koordination & takt**

- Rörelser till musik: skaka armar och ben i takt med musiken 8/4/2/1 gånger per kroppsdel, gå i takt med musik, korssteg, armkombination.
- **Musik: We go together & When can I see you again**

7. Kroppsdelar

- Via improvisation får barnen utgå ifrån deras egen fantasi, egna rörelser och lösningar = alla kan lyckas. Röra kroppsdelar – en start att se hur kroppen kan röra sig.
- Hur kan de olika kroppsdelarna röra sig och leda oss i rummet? Utforska hur kroppen faktiskt kan röra sig på olika sätt.
- Hand+fingrar, armbåge, axlar, huvud, ryggen, rumpa, knä, fot+tår - Fråga barnen vilken kroppsdela de vill dansa med.
- **Musik: Rainfall on red earth**

8. Trasig television (Trasiga telefonen - dance edition)

- Uppmuntrar eget skapande, minne, intuition, självkänsla, mod.
- **Musik: Silence**

9. Improvisation med ramar **Musik: Dead Already**

- **Vägg till vägg som...**
- Astronaut på månen
- Golvet är lava / myror i byxan
- På en gungig båt
- Som en agent på ett hemligt uppdrag
- Bråttom men vet inte vart man ska
- Rumpa/händer på marken hela tiden
- Is / smälter till / vatten --> blir till is igen!
- **Känslor: enkel sekvens: gå framåt, ner & upp + runt**
- Låt musiken påverka rörelsen & man får fritt göra sekvensen till sin egen!
- Glad – **musik: Walking on Sunshine**
- Ledsen – **musik: Ecos de amor**
- Arg – **musik: Enemigo**
- Förälskad – **musik: Le festin**
- Bonus – **musik: He's a Pirate**

10. Rörelsesekvens

- Skapa eller ändra en befintlig rörelsesekvens.
- Exempel 1: skapa en rörelsesekvens som ska innehålla en snurr, ett hopp, kontakt med varandra (beröring/ögonkontakt), någonting på golvet, en hård rörelse och en långsam rörelse.
- Exempel 2: ändra rörelsesekvensen. Bestäm om rörelserna ska vara långsamma eller snabba, på golvet eller högt uppe, förflyttningar och i vilken riktning, ska rörelsen vara mjuk eller hård.

11. Barnens favoriter

- **Slime och robot:** röra sig långsamt, fastklitrade i golvet / röra sig hackigt som en robot.
Musik: [Breathe & Super Mario](#)
- **Kom hit alla dansare / Vad finns det i affären:** som kokt spagetti (mjuka rörelser), okokt spagetti (stela rörelser), tyst, högt, långsamt, snabbt, rullandes, snurrandes, på tå, på häl, smygandes, som en björn, en orm, hoppandes osv.
- **Skaka hand-lek** (som olika karaktärer)
- **Rörelsekort**
- **Redskap:** sjarlar, påsar, folie, pennor: dansa med dem, eller dansa som dem.
- **36-leken:** kräver att barnen kan läsa och räkna. Två och två: slå en tärning och hitta lappen med rätt siffra. Varje lapp innehåller en uppgift (snurra, balansera, hoppa, säga 10 ord som börjar på bokstaven S, härma ett djur osv.). Slå tärningen igen och räkna ut summan och leta reda på den nya siffran. När de kommit till 36 är de klara.
- **Leksaksbutik:** barnen väljer en plats och position i rummet. När lamporna släcks går butikschefen hem och leksakerna vaknar till liv och rör på sig. När lamporna tänds ska barnen hitta tillbaka till samma plats och position.
- **Lekar:** Statyhippa, dansstopp, Hinder/bro, namn & rörelse, dansspegel, fiskstim
- **Enkla rörelsesekvenser:** Huvud-axlar-knä-tå, Macarena, Handjive, TikTok

Spellista:

<https://open.spotify.com/playlist/OM3tPRTKjNDaMFkUShSurE?si=433143dd4dda4c4d>

Litteratur:

Dancing heads: a hand- and footbook for creative/contemporary dance with children and young people from 4 to 18 years old – Leanore Ickstadt.

Att känna rörelse: en danspedagogisk metod – Elisabet Sjöstedt Edelholm & Anne Wigert.

Dance and the brain: a review: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25773628/>

Effects of dance movement therapy and dance on health-related psychological outcomes: A meta-analysis: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0197455613001676>

Exercise builds brain health: key roles of growth factor cascades and inflammation: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0166223607001786>