

Att känna kroppen i rörelse

dans & hälsa för tonårstjejer



UPPLEV rörelse i ett rum fritt från bedömning

UTFORSKA din kropp och vad den kan göra i ett sammanhang där alla uttryck är tillåtna

Psykiska ohälsa orsakad av stress och höga krav är ett ökande problem bland tonårsflickor. Ny svensk forskning visar att dansträning på flickornas egna villkor ger dem ökad självkänsla, höjer deras välmående och gör dem mindre stressade.

Unga tjejer ska inte bara balansera kraven på att prestera väl i skolan, utan möts också av förväntningar på hur de ska se ut, där identiteten ofta är starkt kopplad till utseendet. I stället för att finna en känsla av trygghet och närvaro i den egna kroppen upplevs den snarare som något främmande, något som måste kontrolleras.

Lektionerna utgår från nutida dans, eleverna utforskar sitt eget rörelseuttryck utan krav på prestation. Fokus ligger på att känna sig trygg i sin kropp, kroppsuppfattning och acceptans. Det handlar om modet att uttrycka sig, om självkänsla och samarbetsförmåga. Eleverna utvecklar även sin känsla för rörelse och rytm och får en estetisk upplevelse av dans. Vi varvar rörelse med reflektion och samtal kring kropp och identitet utifrån ett filosofiskt perspektiv.

Emma Gran är koreograf, danspedagog och mindfulnessinstruktör utbildad på Trinity Laban Conservatoire of Music and Dance i London (Master of Arts i koreografi) och på Danshögskolan i Stockholm.

Helena Dahlberg är fil.dr. i idéhistoria och har specialiserat sig på förhållandet till kroppen i vår tid. Hon har mångårig erfarenhet av att undervisa i afrikansk dans och yoga, samt utbildar sig till feldenkraispedagog.

Målgrupp: flickor 13-19 år

Mobil: 0736-50 03 71

Lokal: stort rum med musikspelare

E-post: info@emmagran.se

www.emmagran.se

www.viktenavkropp.se