

Ökad kroppsmedvetenhet ger bättre psykisk hälsa. Det visar en studie där stressade och nedstämda tonårstjejer fick dansa regelbundet. "Att känna sig hemmastadd i sin egen kropp är en förutsättning för att må bra", säger forskaren **Anna Duberg**.

TEXT: *Helén Preutz, info@yogafordig.nu*

”Dansen är total närvaro”

Psykisk ohälsa bland tonårsflickor har fördubblats sedan 1980-talet. Höga krav från flickorna själva och omgivningen tros vara en del av förklaringen till att stressrelaterade besvär som nedstämdhet och magont har ökat markant.

– Den här gruppen har ofta svårt att få hjälp eftersom de anses för friska för barn- och ungdomspsykiatri, berättar Anna Duberg, fysioterapeut på enheten Psykiatri för barn och unga vuxna, samt medicine doktor på Universitetssjukvårdens forskningscentrum i Örebro län.

Dans efter skolan

I en studie kallad Dansprojektet undersökte hon sambandet mellan ökad kroppsmedvetenhet och psykisk hälsa genom att låta en grupp tonårstjejer med återkommande symptom på stress och nedstämdhet träna dans efter skoltid två gånger i veckan under åtta månaders tid.

Resultatet var slående – bland de flickor som fått dansa hade den självskattade hälsan förbättrats och både emotionella och kroppsliga besvär hade minskat, samtidigt som konsumtionen av smärtstillande hade minskat jämfört med kontrollgruppen.

– Man har vetat om att fysisk aktivitet är bra, men när resultaten visade så stor skillnad mellan grupperna gällande smärta blev jag förvånad, säger Anna Duberg.

Är detta unikt för dans eller går det lika bra att exempelvis träna fotboll eller på gym?

– Det är viktigt att man hittar något som är så roligt att man fortsätter livet ut. Sen är det fiffiga med dans att musiken är så stark i sin energi att vi kan gå in och utforska olika känslotillstånd i en trygg miljö. Då avdramatiserar vi de känslorna så att de inte blir så starka när de uppkommer i vardagen.

Enligt Anna Duberg är dansen en avancerad form av kroppskän-



Vi på Yoga för dig ska på Yoga & dance festival 3-5 november. Vi ses väl där? Läs mer på yodafestival.se

nedomsträning – där man lär sig att lita på sin kropp.

– Vi har ju ett ömsesidigt förhållande mellan kropp och sinne. När vi inte känner oss hemma i vår egen kropp kan det vara en längre väg till att hitta psykisk hälsa.

Resultatet styrker det hon kallar "embodimentteorin" – kompanjonskapet mellan kropp och sinne.

”Musiken är så stark i sin energi att vi kan gå in och utforska olika känslotillstånd i en trygg miljö.”



– Embodiment är sammanlänknin-
ningen mellan motoriska och kogni-
tiva/affektiva system.

Sveper bort tankedamm

När man är stressad leder det ofta
till dålig kroppsmedvetenhet. Man
stänger av sin lyhörddhet för krop-
pen och hamnar lättare i negativa
tankespinaler som ofta handlar om

Virpi Pahkinen
menar att dans
kan lösa upp min-
nesknutar.
FOTO: JOSE FIGUEROA

prestation och jämförelse med
andra människor.

Dansen, å andra sidan, kräver
total närvaro, vilket gör att man
lättare kan släppa de negativa tan-
karna, förklarar Anna Duberg.

Kroppen ”tänker”

Dansaren Virpi Pahkinen är inne på
samma spår:

– Eftersom inte alla våra tankar
är ”ordtankar” så behöver krop-
pen få tänka på sitt sätt. Ibland
kommer man inte någon vart med
stillasittande grubblande och dep-
pande. Rörelserna kan svepa bort
tankedamm, lösa upp minnesknu-
tar och få orosmolnen att regna
bort, säger hon.

– Även att se på dans kan bidra
till helande, när vi med aktivering-
en av våra spegelneuroner framför
de rörelser vi ser.

Tror du att man kan dansa sig frisk?

– Ja och nej. Man kan också låta
galenskapen blomma ut i dans.
Man kan skaka av sig lättare demo-
ner med hjälp av dans.

– De svårare kan man nog inte
dansa av sig, men dansen förstär-
ker ens mod att kunna möta de
inre plågoandarna.

Sprids i hela landet

Efter Dansprojektets slut har meto-
den implementerats på olika orter
i hela landet. I vissa fall anordnar
skolorna dansträning efter lektions-
tid och i andra fall avsätter kom-
munen pengar i samarbete med
kulturskolor.

Anna Duberg har hittills utbildat
80 dansinstruktörer och med stöd
av Örebro universitetet arbetar
hon nu för att ta projektet vidare
till samhällsnytta i företagsform.

Samtidigt har forskarteamet
dragit igång ett nytt projekt som
heter ”Just in time”. Där vänder
man sig till flickor, mellan nio och
tretton år, med återkommande
magsmärter.

– Vi kombinerar koreograferad
dans med yoga och avslappning
under åtta månader. Sen tittar vi på
effekten på magsmärterna och på
stresshormonet kortisol.