Veileder

I BEVEGELSE

DANS I TRØNDELAG

Kultur, helse og omsorg
NASJONALT KOMPETANSESENTER

MUSIKKBASERT MILJØBEHANDLING

NASJONALT SENTER FOR KUNST OG KULTUR I OPPLÆRINGEN

En veileder for økt livskvalitet gjennom dans og bevegelse

I bevegelse er en veileder rettet mot alle og har som mål å øke bevisstheten om bevegelse og dans som en naturlig og integrert del av livet. Veilederen består av tre deler:

1. Bevegelse for egenomsorg
2. Bevegelse for oppmerksomhet
3. Bevegelse for kreativitet

Del to og tre av veilederen er under utvikling.

>> Les mer om veilederen *I bevegelse* og andre prosjekter på våre nettsider.

Veilederen er et samarbeid mellom Nasjonalt kompetansesenter for kultur, helse og omsorg, Dans i Trøndelag og Nasjonalt senter for kunst og kultur i opplæringen.

Bevegelse for egenomsorg

Den første delen, *Bevegelse for egenomsorg*, består av syv filmer som kan hjelpe deg med å fremme egenomsorg ved å styrke kroppskontakten på en enkel og virkningsfull måte i hverdagen.

Berøre >>

Bruk hendene for å lytte til kroppen. Gjennom myk berøring skaper du ro, tilstedeværelse og økt oppmerksomhet. En stille stund for å sjekke inn. Øvelsen kan gjøres stående, sittende eller liggende.

Riste >>

La kroppen våkne og sinnet lette. Dette er en energisk øvelse som hjelper deg å slippe tak i spenninger eller stillstand. Beveg deg fritt, rist løs og kjenn kontakten med bakken. En aktiv pause som kan gi ny energi og klarhet.

Omfavne >>

Gi deg selv et øyeblikk med nærhet og stillhet. Dette er en myk øvelse som hjelper deg å lande, puste og kjenne deg trygg i egen kropp. En liten pause som rommer både ro, egenomsorg og bakkekontakt.

Gå >>

Oppdag gleden i det enkle. Denne øvelsen inviterer deg til å kjenne på rytme, leke med steg og bevegelse – kanskje med et hopp, kanskje med et smil. En liten øvelse som gir energi og tilstedeværelse.

Danse >>

Trenger du et løft i humøret? Denne øvelsen gir deg frihet til å bevege deg slik du vil, til musikken du liker. Bevegelse frigir glede og energi. Øvelsen kan gjøres stående, sittende eller liggende. Sett på favorittlåten og dans deg fri!

Puste >>

En rolig øvelse som lar deg lande i kroppen og lytte til pusten din. Øvelsen hjelper deg å finne ro, senke skuldrene og øker bevisstheten. Stå, sitt eller ligg – pust inn, beveg deg og kjenn at kroppen våkner.

Utfolde >>

La kroppen strekke seg ut i rommet. Utfolde inviterer deg til å ta plass, kjenne på flyt og lande mykt i deg selv igjen. Bevegelsene vil åpne opp, gi dypere pust og kan gjøres i ditt eget tempo.

Takk

Konsept/utviklere: Kari Anne Vadstensvik Bjerkestrand, Anna C. Nordanstedt og Line Kanaris

Dansere: Inger-Helene Johnsen, Kari Torvik, Håvard Buvarp og Elias Borgan

Fotograf: Christian Skjølberg Trustrup, TA Kreativ

Musikk: *Elf Meditation*, *Angel Share* og *River Fire*, Kevin MacLeod (incompetech.com)

Licensed under Creative Commons: By Attribution 4.0 License

Etterarbeid: Leidar

Takk til testpersoner underveis, Nord universitet, Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet og Turnéteateret i Trøndelag.

© 2025 Nasjonalt kompetansesenter for kultur, helse og omsorg