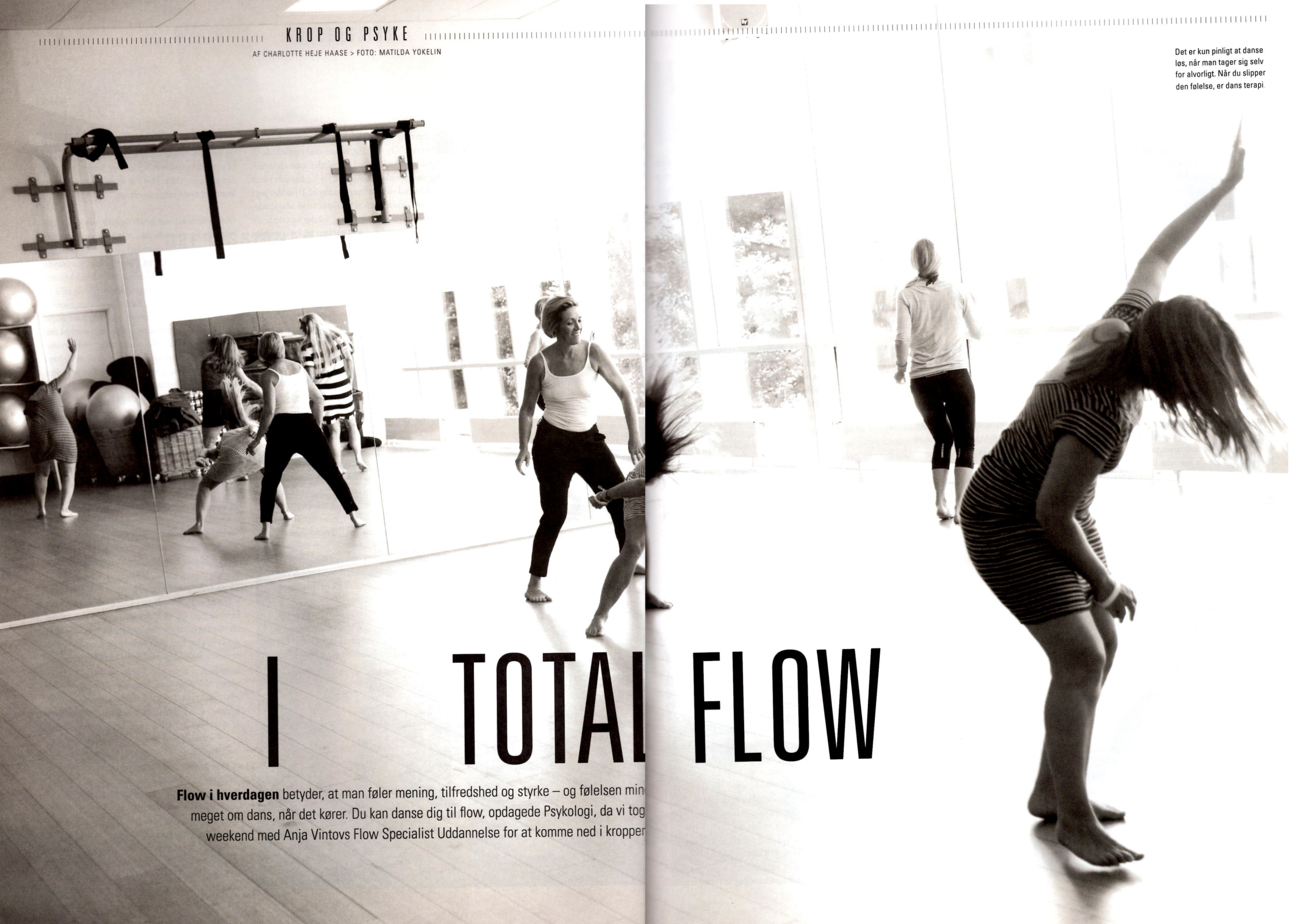




Det er kun pinligt at danse
 los, når man tager sig selv
 for alvorligt. Når du slipper
 den følelse, er dans terapi.

I TOTAL FLOW

Flow i hverdagen betyder, at man føler mening, tilfredshed og styrke – og følelsen min
 meget om dans, når det kører. Du kan danse dig til flow, opdagede Psykologi, da vi tog
 weekend med Anja Vintovs Flow Specialist Uddannelse for at komme ned i kroppen

7 TEGN PÅ DU ER I FLOW

1. Problemstillinger vendes hurtigt til løsninger.
2. Du føler dig veludhvilet, fordi du tager ansvar for din krops primære behov.
3. Tid føles som en energi, du er leder af – ikke et kapløb.
4. Dine relationer er frie for dramaer, langvarige konflikter og tung energi.
5. Du er klar og tydelig i dine udmeldinger.
6. Du har overblik over din økonomi og tager ansvar for din økonomiske sundhed.
7. Du klager ikke, fordi du tager dig af det, du kunne klage over.

Kilde: Anja Vintov

Efter et sammenbrud, hvor hun holdt ind til siden på motorvejen for at græde, sagde hun sit job op og gik fra kæresten.

– Jeg havde kørt i overlevelsescap gear længe. I stedet for at tage stilling til, hvem jeg var, og hvad jeg ville, gjorde jeg, hvad jeg troede, der blev forventet af mig. Jeg tog ikke aktivt mig selv med i mit eget liv!

Anja satte sig for at blive bedre til at lytte til sine egne behov fremfor at fortsætte sin linedans for at tilfredsstille omgivelsernes ønsker. Det var her, hun studerede Mihaly Csikszentmihalyis flow-teori og begyndte at bruge den i praksis. Og det er denne rejse ind i integritet og tydelighed, hun tager med sig, når hun støtter andre i at finde ud af, hvad der blokerer for et kontinuerligt flow.

– I rigtig mange år var jeg bange for at være mig

selv. Jeg løb fra mine egne kræfter og fattede ikke en klap af, hvor meget jeg kunne. Man kan bruge et helt liv på at undertrykke sin livskraft af frygt for, hvad andre vil tænke, og om man stadig vil være inkluderet, hvis man følger sin egen vej.

INTEGRITET GIVER RUMMELIGHED

Hverdagsflow handler om integritet og om at melde klart ud til sine omgivelser. Det er ikke kun selvkærligt at sige til og fra:

– Vi bliver tydelige ledere – uanset om vi skal lede vores egne børn, andre mennesker eller vores egen virksomhed. Vi bliver også mere rummelige, når vi kan rumme os selv, og så får vi ikke på samme måde lyst til at lave andre om. Det er et langt mere kærligt sted at være. Når vi lærer at tage vare på os selv, vores behov og grænser, så kan vi også bedre se andres, fastslår Anja Vintov.

– Det handler om at gå i opdagelse i, hvad der er vejen hjem til en selv. At sætte tempoet helt ned og huske, at der ikke er noget, der er vigtigere end at være til. Når vi melder rent ud, kan vi risikere at miste, men det er o.k., hvis det er prisen, for så mister man i hvert fald ikke sig selv. Det har jeg prøvet, og det vil altid være det hårdeste!

KUNSTEN AT SMIDE REDDER-KAPPEN

Anja Vintov arbejder også med "dramatrekanter". Den består af en redder-, krænker- og offerrolle, og når vi bliver pressede, kan vi indtage disse roller, og det kan gå hen og blive et mønster i vores relationer.

Vi får en flowmakker på holdet, vi skal sparre med løbende over telefonen mellem vores møder, og en måned skal vi kigge på vores egne mønstre: – Livet pumper muligheder ind i hovedet på os hele tiden for at træne vores evne til at være tro mod os selv, forklarer Anja.

I en familie med tre bonusbørn fordelt over to ekskoner agerer jeg som selverklæret redder og mediator, når min kæreste og hans ene ekskone har konflikter. Jeg troede, at jeg gjorde det for børnenes skyld, af kærlighed til min partner og af søstersolidaritet med børnenes mor, men det går op for mig, at jeg også gør det for at føle mig som et godt menneske.

Det kræver mod at trække mig. Jeg frygter, at det hele falder sammen uden min indblanding. Men gennem støtte fra min flowmakker og Anja Vintovs 1:1-coaching lykkes det.

Anja havde også tidligere en tendens til at være redder, og hendes ord vækker genklang i mig:

– Samtidig med, at jeg havde det skidt og ikke passede på mig selv, prøvede jeg at redde alle >

Fornemmelsen af flow er en tilstand af at være ét med omgivelserne og at føle sig afslappet, samtidig med spontant at føle, at man kan styre tingene. Når man er i flow, giver livet mening og tilfredshed og styrke. *Så helt ærligt, hvad venter vi på?*

En hverdag i flow er meningen med kropsterapeut Anja Vintovs Flow Specialist Uddannelse, som består af flow-undervisning og masser af fri bevægelse.

Fokus er, at det er vigtigt for os mennesker at genfinde kropskontakten. Anja Vintov kalder kroppen en undervurderet indgangsport til vores skaberkraft og livsenergi og bruger musik og bevægelse til at udtrykke forskellige bevidsthedstilstande på.

– Når vi danser, kan vi ikke undgå at møde os selv – og vores begrænsninger. Og det handler ikke om at lave en korrekt piruet, men om, hvordan du bevæger dig, når du bare er dig. At give dig selv lidt mere plads til alle følelser og at træne dig i at mærke, når kroppen sender en besked om, at der er noget galt, forklarer Anja Vintov.

Hun mener, at de fleste mennesker godt selv ved, hvad der er galt, de har bare ikke har mod på at handle og justere adfærden.

Selv bliver jeg på dansegulvet bevidst om, at jeg hidtil kun har danset for at tiltrække mænds opmærksomhed eller for at indgå i en planlagt koreografi. Nu står jeg pinligt ædru og laver miniaturehoftevridd i et lokale af dansende kvinder. Nogle er lige så kejtede som jeg, mens andre danser mere som Anja – i fri overgivelse til rytmerne bruger de hele rummet. Jeg misunder dem deres åbenlyse glæde ved at vælge deres egne skridt.

Ifølge Anja handler det om at turde være sig selv. – Man rammer frygtmuren. Hvis man mærker en uro eller frygt i maven, så kan man begynde at forholde sig til det, hvad det betyder. Er du vred på chefen? Mange ignorerer signalet, for hvis man mærker det, kan det godt betyde, at man skal træffe en beslutning, og at man er nødt til at handle.

ANJAS VENDEPUNKT

Anja Vintov virker ikke som en, der nogensinde har været bange for at sige til og fra.

– For femten år siden var der intet i mit liv, der spillede. Jeg følte mig så utilstrækkelig. Jeg havde en følelse af, at lige om lidt ville min chef finde ud af, at jeg ikke var særlig dygtig. Jeg var ofte syg, og når min daværende kæreste var presset, så blev han voldelig. Og jeg havde ikke haft de fedeste teenage- eller ungdomsår, for jeg følte mig aldrig helt hørt eller forstået, fortæller Anja.



I dansen møder vi os selv – og vores begrænsninger. Er du f.eks. optaget af at se sexet ud, når du danser?

◀ *Det har jeg lært:*

NATALINA HENRIETE KNUDSEN

Psykoterapeut, kanoentusiast og forfatter

"Jeg er blevet bedre til at mærke efter, udtrykke mine behov og tage ansvar for dem. Sætningen "Den, der har behovet, har ansvaret" tager jeg med mig. Jeg har fået mod til at være mere synlig og skabe mere tid til restitution ved at huske pauser i naturen og at holde kroppen i bevægelse. Noget af det bedste var at have en flowmakker og blive bevidst om de små mønstre og udfordringer i hverdagen, man kan justere. Jeg startede et forlag, udgav bogen "Funklende fri" og mistede min far under forløbet, og de udfordringer, jeg mødte undervejs, kunne jeg dele og blev mødt respektfuldt, fordomsfrit og kærligt. Det spredte positive ringe i alle mine relationer."



Når du er i flow, giver livet mening, og kroppen er indgangen til den følelse.



Det handler ikke om at danse på en bestemt måde, men om at danse som dig selv.



Det har jeg lært:

SIGNE GRY BANGSGAARD
Head of Sales and Marketing

"For har jeg taget en fikser-rolle og sagt ja, når jeg egentlig havde lyst til at sige nej. For at gøre andre glade og på deres præmisser. Det har været en aha-oplevelse, at hvis tingene skal ændre sig, skal jeg begynde at tage ansvar for mit eget flow og behov. Det er ekstremt grænseoverskridende at give slip på kontrollen, og befriende at opdage, at den største modstand er i mig selv. Hvis jeg ikke anerkender mig selv, gør andre heller ikke. Tidligere har jeg ikke været god til at lytte til mig selv og bare præsteret, men nu gør det fysisk ondt, hvis jeg overhører min krops signaler og behov, og min datter reagerer også med det samme."

andre. Redder-rollen var mit stærkeste kort, for så slap jeg for at mærke mig selv. Men vi bliver ikke en del af dramaet, hvis vi lærer at blive hjemme hos os selv.

DANS OG GRÅD

En jazzsang blæser gennem højtalerne under dagens frie dans. Min farfar var jazzmusiker, han er lige død, og jeg har begravet sorgen i hverdagens uendelige strøm af gøremål. Men jeg kan ikke længere gemme mig: Det kan godt være, at jeg danser mærkeligt, og at jeg græder, men det er mine trin og mine tårer. Jeg kender Anja Vintov og kursisterne rigtig godt nu, og jeg føler mig tryk. I dag indtager jeg dansegulvet, lukker øjnene og husker Anjas ord fra tidligere på dagen: – Smerte, ubehag, sorg, skyld og skam er ikke noget, vi har lyst til at mærke. Instinktivt flygter

vi fra at mærke noget – og når vi gør det, så lukker vi også ned for de andre følelser. Det er som at tage en lykkepille. Vi lukker ned for det ubehagelige, men så lukker vi også ned for toppen. Så præsterer vi bare og bliver zombieagtige, fordi vi ikke er trænet i at mærke alle de følelser.

Det er som om, at der er gået hul på noget, der har været gemt bort. Jeg græder hele natten. Bagefter føler jeg mig mere som et menneske, end jeg har gjort længe. Jeg kan pludselig mærke, hvem jeg er – ud over mit livs roller. Efter at have trukket vejret dybt tillader jeg alle de mulige og umulige følelser, der bruser inde i mig, at fylde. Jeg tænker på den side af min farfar, som jeg beundrede og selv har svært ved at udleve. Den del af ham, der sagde til og fra og aldrig var bange for at sige sin mening. Denne er sjovt nok den egenskab, der er nøglen til hverdagsflow. ■

FLOW SPECIALIST UDDANNELSEN

Uddannelsen varer et halvt år, hvor en gruppe på ca. 12 kursister mødes månedligt til undervisning af Anja Vintov. Det foregår på Skodsborg Kurhotel på Sjælland. Derudover er der individuel coaching og en månedlig flowmakker. Du lærer bl.a. at skabe resultater uden pres og stress, at få adgang til indre styrke og ro og at lytte til kroppens budskaber. Du ender med at blive certificeret Flow Specialist og får værktøjer til at hjælpe andre med at få tilgang til deres flow. Teori og øvelser er samlet i et kompendie på 150 sider.

Mere information: Anjavintov.dk