
Silent Groove

På med ørebøfferne og dans dig glad under trækroneerne i Randers med Helene Dorf

Alle fra cirka 16 -100 år er velkomne



Hvad er Groove?

“Når jeg skal forklare hvad Groove er, plejer jeg at sige at Groove er verdens nemmeste dansform - fordi man ikke kan gøre noget forkert! Det er fuldstændig præstationsfrit og handler om at have det dejligt, skønt, opløftende, rørende og sjovt i sin krop - og sammen med andre.

Jeg laver playlisten og guider deltagerne trygt gennem hvert nummer med 2-3 simple bevægelser eller trin - det kan for eksempel være et twist, gadedrengehop, ballet-arme, vrik med røven. Den slags. Og så danser man det ellers på sin egen måde - og det kan næsten ikke undgås at se forskelligt ud og det er noget af det fede ved det. DIN dans er den rigtige dans og der er plads til at du kan være dig.



Der er ingen svære koreografier og det er ikke nødvendigt med danseerfaring. Sammen skaber vi et trygt dansegulv” siger Helene Dorf, der er psykomotorisk terapeut, yogalærer og nu altså også Groove-instruktør

Hvorfor groove?

I følge Helene, er der mange gode grunde til at gå til Groove:

“For det første er Groove eminent til at få dig ud af hovedet og ned i kroppen! At få dig til at give slip på tankemylder og bekymringer og i stedet lade kroppen bestemme - det kan give en kæmpe oplevelse af frihed”.

“Groove er også en god øvelse i for en stund bare at skide på det hele og danse! Til Groove må man nemlig gerne spade helt ud, og give slip. Man må være vild og fjollet. Men det er vigtigt for mig at sige, at man også gerne må være stille i sin egen danseboble og bare nyde. Til Groove kan man nemlig hverken være for meget eller for lidt” forsikrer Helene Dorf

Derudover så er Groove smadder god motion. *“En af min deltagere havde sådan et ur på , der måler alt. Og hun fortalte, at hun havde forbrændt mere på en times Groove end hun have på de forudgående timer i fitnesscenteret”.*



Hjerneforskning og hormoner

Helene fortæller, at der forskes en hel del i hvordan musik og bevægelse hænger sammen og hvad det gør ved os. Både indenfor neurologi og psykologi. Forskningen peger blandt andet på, at vi bliver gladere for hinanden når vi danser sammen, vi bliver mere tilbøjelige til at hjælpe hinanden og bedre til at løse opgaver:

“Når vi bevæger os i samme rytme med plads til improvisation - som for eksempel i Groove, så udløser det en masse hormoner. Bl.a. dopamin, der får vores belønningssystem til at bimle og bamle med glæde og overskud, serotonin der gør os lykkelige i låget og veltilpas i kroppen, endorfiner der hæmmer oplevelsen af smerte og ikke mindst oxytocin, der øger følelsen af forbundethed - og som vi får et ekstra skud af, hvis vi skåler med. Så uanset om du trænger til ro i hovedet, glæde i kroppen, motion til hjertet eller noget helt fjerde, så er du velkommen til Groove”



Kan jeg være med selvom jeg ikke er i god form?

Sagtens! Alle kan være med og du kan selv skrue op eller ned for intensiteten alt efter hvad du har energi til

Hvad nu hvis jeg ikke tør og ikke kan danse?

Så kom alligevel! Hvis du har en krop, kan du danse! Og sammen skaber vi et trygt dansegulv

Hvad hvis det regner?

Vi danser uanset vejret! (Med mindre det virkelig pisser ned, så mødes vi i stedet i min klinik til skøn guidet afspænding)

Skal det absolut være udendørs?

Ja det skal det! Vi har et skønt dansegulv med himlen over os og græsset under os. Og når først du groover vil du oplever hvor lidt det betyder hvis en hundelufter går forbi. Så på med ørebøfferne, skid hul i hvad andre tænker og enjoy.

Hvornår er det og hvordan tilmelder jeg mig?

Du finder mere info på www.helenedorf.dk og du er velkommen til at tilmelde dig FB-gruppen “Groove under trækroneerne i Randers” ellers sende en SMS på 91 53 49 33