



Hvordan har I det lige nu ?

I en lille smuk sal på Østerbro mandag aften mellem klokken 19-21 handler det ikke om at lave bevægelse på en hel bestemt måde – men mere om hvordan det føles, når man gør det på sin helt egen måde

De seks kvinder og deres to undervisere står i en cirkel på trægulvet i salen, der har stuk og meterhøje udskårne paneler, et gammelt flygel og fem fuldmåneformede lamper hængende i loftet. Udenfor kan man skimte lysene fra resten af København. Byens jag er langt, langt væk fra det lyse rum.

»Forestil jer at blive smalle, som at være snøret ind og at blive brede og fylde så meget som muligt.«

Kvinderne strækker den ene arm op og den

anden ned – en bevægelse, som når man strækker en elastik. Så laver de en krydsbevægelse med både arme og ben.

Derefter strækker de den ene arm frem og den anden bagud, og benene følger armene.

»Find jeres egen form i denne lidt stramme form. Hvis I gerne vil åbne lidt i knæene, så gør I det. I må gerne køre i jeres egen rytme, I behøver ikke gøre det samtidig. Lad hele tiden jeres blik vende indad,« lyder det fra Britt Sylvest Hansen, der er en af de to undervisere.

Vi har fået lov at være med på en kigger i salen på Bording