

# Spirituel pardans



De har kendt hinanden i 21 år, og de siger selv, at deres forhold bliver bedre og bedre, dag for dag. Jan Redsted og Annette Uhlemann har fået de 5 rytmers dans ind i kroppen. Det har betydet et fornyet fællesskab i deres ægteskab.

Af Isabel Morgenstern  
Foto: Flemming Platz



De bor i et øde sommerhusområde syd for Vejle, kun fem minutters gang fra det unikke klitområde i Hvidbjerg ved fjorden. Her nyder de lange gåture, der kobler sindet fra. I et år har de bygget om, og på den hårde måde med en olieskade under huset opdaget, at det kan være sundt, når alt det gamle bliver pilleret fra hinanden. "Vi oplever, at vi nærmest bliver tvunget til at se livet på ny," siger Jan Redsted, der for ganske få år siden var fuldtidsoptaget af sit job i reklamebranchen. Nu helliger han sig mere og mere Gabrielle Roths 5 Rytmer. Med to store teenagebørn i huset, er dansen blevet et nyt fællesskab for Annette og Jan. 46-årige Annette Uhleman kom til Danmark fra det tidligere Østberlin, og hun har danset så længe hun husker. For Jan Redsted var det en helt ny og angstprovokerende verden, han trådte ind i for 10 år siden. "Jeg var hæmmet og stivnet, og jeg har aldrig i min vildeste fantasi kunnet forestille mig, at jeg skulle være danselærer. Nej, den tanke var fuldstændig umulig, for dans var jo Annettes univers og havde intet med mig at gøre."

## Invitation til sjælen

Netop det, at de nu deler dansen med hinanden, virker som en styrke i parforholdet. Begge har siden teenageårene været "spirituelt søgende", og i de 5 rytmer giver de udtryk for at have fundet en mening, og de er nu opdagelsesrejsende i dans som spirituel praksis. "Her er jo ikke nogen religion. Her er der dig, og dansen giver dig mulighed for at finde den autentiske version af dig", fortæller Jan Redsted, der føler at han med de 5 rytmer har fået så uendeligt meget mere end dans. "Det er ikke performance, det er et intimt rum du kan dele med andre mennesker. Det er en måde at opleve sig selv på en ny måde i et rum, hvor du møder alle aldersgrupper, kvinder og mænd, høje og lave, mennesker med lidt eller megen danse-erfaring og vidt forskellige kulturelle og religiøse baggrunde". Jan Redsted der selv er opvokset i et hus med katolske nonner, oplever at der i dansen er plads til alle.

De 5 rytmer er "Flydende - staccato - kaos - lyrisk & stilhed", der gør at kroppen og psyken bevæger sig som en helhed. Hver rytme rummer sin egen bevægelses kvalitet og energifelt, i hvilket der er frihed til at bevæge og udtrykke det, som øjeblikket viser. "Ja, du kan sige, at dansen fører dig dybere ind i kroppen, det er en invitation til sjælen", fortæller Annette Uhlemann, der har danset klassisk ballet, jazzballet, modern dance og improvisationsdans, bare for at nævne nogle af de genrer, hun har bevæget sig inden for.

Annette Uhlemann der har taget en del tunged i sindet med sig fra sin østtyske baggrund, har i de 5 rytmer fundet en kilde til at give udtryk for sine inderste følelser. Her finder hun healing, livsenergi og en naturlig ekstase. "Det er den eneste dans, hvor jeg har fundet en forening af krop og sjæl, frihed og handlekraft. Jeg fungerer bedst, hvis jeg hver dag kommer ned i vores dansesal bag huset", siger Annette Uhlemann med et stort smil. I det hele taget sprudler parret af



## FAKTA

### MODEREN TIL FEM SJÆLSRYTMER - GABRIELLE ROTH

Gennem de sidste 35 år har Gabrielle Roth taget 1000vis af mennesker på en rejse fra psykisk og emotionel fastlåsthed og udmattethed til en tilstand af frihed og ekstase... til den anden side af det hyperaktive sind... Fra egoets evigt kværulerende tyranni til en velsignet tomhed og stilhed. Hendes workshops har en elektrisk intensitet der bruger det bedste fra tidens musik, eksperimenterende teater, poesi og den urgamle puls fra shamanismens rod.



**Dans er en opfordring til  
at bevæge krop og sind i nuet.**  
*Annette Uhlemann*

energi, og de har en forbavsende ro, her hvor vi sidder i et lånt sommerhus med udsigt til det, der engang var deres hus, som en gravko har splittet ad ned til fundamentet. ”Dansen har lært os at agere i kaos. At tage kampen op imod forsikringselskabet har krævet staccato, som er den maskuline energi, hvor du lærer at sætte dine grænser og få modet til at følge hjertet. Her er jeg. Der er du, og jeg kan markere mig tydeligt”. Jan Redsted bruger kroppen energisk, når han fortæller, og det er tydeligt, at han har kropskontakt. ”Du skulle have set mig for få år siden, der var jeg kun i mit hoved. Jeg tror ikke, at jeg nogensinde havde haft kontakt ned i min krop, og jeg har været bukket under af en tung depression som følge af stress. Jeg var ikke i stand til at mærke mine egne grænser. Det var skræmmende, første gang jeg dansede. Jeg havde mere travlt med at være angst for hvad andre tænkte om mig end på mig selv. For hvad var det nu lige, den arm kunne (Jan kigger på armen og drejer den rundt, op og ned). Alt var nyt for mig”, understreger danselæreren, der nu har op til tyve elever ad gangen, når han underviser.

#### **Forbundet uanset afstand**

Uddannelsen til underviser i Gabrielle Roths 5 rytmer kræver rejser rundt i verden med længere ophold i f.eks. New York, London og Californien. Det at være så meget væk fra hinanden, har ikke givet afstand mellem parret, nærmest tværtimod. ”For nylig var jeg i

New York i fjorten dage, og selvom jeg er væk fysisk, så er jeg altid forbundet med Annette. I dansen møder vi mange attraktive og smukke mennesker. Vi har begge fundet en ro i at se skønhed i andre mennesker uden at det er en trussel imod vores eget forhold. Jeg kender og respekterer Annettes grænser, og udover at vi simpelthen hører sammen, er det også et meget bevidst valg for mig, at jeg er Annettes mand med alt hvad det indebærer”, siger Jan Redsted eftertænksomt. Dansesgulvet er som i livet selv, den måde man forholder sig på her, er også den måde man er på udenfor dansesgulvet. Er man den type der bevæger sig genert rundt langs væggene i begyndelsen, eller er man den der hader at være alene og ønsker kontakt med andre. De 5 rytmer er stedet hvor man kan udfordre de roller vi spiller i dagligdagen og måske slippe dem, prøve nogle nye af og måske oven i købet blive overraskede over hvad vi har i os”, tilføjer Annette Uhlemann. Ud af dansen er der sprunget et fælles sprog for parret, og uanset at der også i deres 21 år gamle forhold kan være udfordringer, så mener de begge, at deres parforhold bliver bedre og bedre dag for dag. ”Det er jo fantastisk at have en mand, som nu kan undervise mig i den dans, som har fyldt næsten hele mit liv”, siger Annette med et kærligt blik, der siger det hele.

#### **Fælles kreativitet**

I uddannelsen til underviser har de begge gennemgået forskellige øvelser, en af dem er at give dagligt udtryk for 21 ting,

som du er taknemmelig over. ”Det er jo vildt, at en følelse kan forsvinde som dug for solen, når du først tænker over, at fuglene synger og havet bølger lige dernede bag klitterne, uanset hvad mine følelser er, og hvor svært jeg har ved at se dagen i øjnene. Det giver en ydmyghed over livet”. Annette Uhlemann er tydeligt rørt. Ligesom de begge virker rørte over alle de rum, hvor de efterhånden er kommet ind som undervisere i de 5 rytmer. Lige fra det at få 50 gymnasieelever til at lave en imponerende danseforestilling på kun en uge, til at arbejde med erhvervsledere, pædagoger, adfærdsvanskelige unge, sindslidende og kvinder der er opereret for kræft. ”Det at vi kan udveksle i et sprog, vi begge forstår, har givet os en fælles kreativitet, som vi udfolder på forskellig vis. I en nær fremtid kunne jeg da godt forestille mig at arbejde mere med mænd og maskulinitet, i en verden hvor

**Dans er et redskab til at  
lytte til kroppens signaler og ud-  
trykke dem i bevægelse,  
individuel, med en partner og i  
gruppen, vejledt af musik og ord.**  
*Jan Redsted*



mænd gemmer sig i arbejde, TV og Internetsurfing. Det er blevet svært at finde ud af hvad en mand egentlig er og skal være”, siger Jan Redsted, der fortæller om de mange idéer, hvor de 5 rytters dans har kvaliteter til at åbne lukkede sind.

#### **Broen til vitalitet**

I lokalet danser nitten mennesker rundt imellem hinanden. Jeg forsøger at falde ind, som var det det mest naturlige i verden, at danse alene, sammen med en masse mennesker, jeg ikke kender. Jeg forsøger at lukke øjnene og lader mig føre af Jan Redsteds rolige stemme i mikrofonen. Min krop reagerer ved at følge rytmerne i musikken. Den gør frie bevægelser, som jeg mindes fra min svundne ungdom. Den stive krop og de frosne følelser af at være dårlig til at danse og til grin, slipper og jeg slapper af, åbner øjnene op og glider ind en ny tilstand. Fra bevægelser der flyttede mig en meter i hver retning, flyder mine fødder nu hen over gulvet, og jeg er kommet fra den ene ende af lokalet til den anden, uden at støde ind i de andre. Jeg hvirvler rundt og steder i min krop, som jeg ikke har kontaktet siden jeg var barn, får Jan Redsted sat fokus på, og jeg får hofterne, ryggraden, skuldrene, hovedet

og hænderne sat i bevægelse. Jeg mærker, at der i mange år har været en længsel efter at bevæge mig rytmisk, og at der ruller en glæde igennem mig. Jeg danser uafbrudt i to en halv time, kun afbrudt af en delerunde og nogle drikkepauser. Mit hår er plaskvådt og sveden løber af mig. Klokkeren er ni om aftenen, og jeg er fuld af energi. Min krop summer af fryd. Jeg er kommet i kontakt med noget gemt og glemt. Jeg kigger under mine bare fødder, der er tre store vabler fyldt med blod, og jeg mærker, at det er hver en smerte værd. Endelig har jeg fundet et sted, hvor jeg frit kan få lov at være tro imod min egen rytme.

Filosofien i de 5 rytmer er, at ved at mærke, acceptere og bevæge følelses- og tankemønstre, forvandles de. ”Det man bevæger flytter sig, og det man ikke bevæger flytter sig ikke!” Vi er blevet overbevist om, at bagved sorg, smerte og bekymring ligger vores oprindelige følelser af fred, glæde og medfølelse, en tilstand af ren væren”, siger Jan Redsted som selv fik interessen for de 5 rytmer da han så Annette komme hjem efter en danseworkshop og rent ud sagt brække sig af forløsning, hvorefter han ikke kunne styre sin nysgerrighed længere og måtte finde ud af, hvad den form for dans kunne. Han ser parret som et godt eksempel på, at med kroppens egen helbredende kraft og visdom bliver bevægelse til forløsning. ”Det er broen til vitalitet, kreativitet og livets essens. Der hvor vi sætter vores fokus, er der mulighed for bevidsthed, klarhed og vækst”, siger Annette Uhlemann.

● Få flere oplysninger på  
[www.uhlemann.dk](http://www.uhlemann.dk) eller [www.5rytmer.dk](http://www.5rytmer.dk)