

MAVEDANS Danmark

MEDLEMSBLAD 3-2026



**MAVEDANS
MOD
VIND OG VEJR**



BESØG vores hjemmeside www.mavedansdanmark.dk

MAVEDANS Danmark

MEDLEMSBLAD 3-2026



VELKOMMEN TIL MEDLEMSBLAD 3-2026!

Kære læser,

Sommeren er forbi, og vi er godt i gang med en ny sæson og et helt nyt kontingentår. Der er sket meget siden sidst – vi har danset i sol, vind og regn, budt nye ansigter velkommen på holdene, og som altid har fællesskabet vist sig fra sin varmeste side.

I dette blad kan du læse om sommerens tre farverige udendørsoptrædener, hvor både vejr og vind drillede os – men hvor Mavedans Danmark og Ensemble Amira som altid fandt vej til at danse videre. Vi ser også fremad mod en spændende sæson for Ensemble Amira, med gode råd der gælder for alle om, hvordan man som danser holder sig oppe på mærkerne.

Har du lyst til at prøve noget helt nyt, kan du glæde dig til at læse om en Qigong-workshop, som et af vores egne støttemedlemmer holder for os til efteråret. Og for jer, der elsker at dykke ned i dansens rødder og historie, byder dette nummer på en fascinerende artikel om sværdet som rekvisit og symbol i mavedansen – skrevet af Aziza, vores chefko-reograf og eventkoordinator.

Tak fordi du er en del af Mavedans Danmark, og fordi du er med til at holde vores fællesskab i gang, sæson efter sæson.

Rigtig god læselyst!
Fahrida Formand

I DETTE NUMMER KAN DU LÆSE

MD's dansekalender	3
Nyt fra Formanden	4
Sol, regn og danseglæde – sommerens udendørsoptrædener	5
Kære Ensemble Amira – lad os give den en ekstra skalle sammen	10
Sådan holder du dig engageret som EA-danser	13
Find ro og styrke med Qigong	15
Dans med sværd - Raqs al Sayf	17
Kolofon	21
Bagside billede.	22

DANSEKALENDER



⇒ **3. oktober: Åben hus i I. P. Schmidtgården kl. 13:15 - 15**

⇒ **5. december: Kolding Light Festival**

⇒ **6. december: Hafla i Valby Kulturhus**

2027

⇒ **4. april: Bellydance Dream Hafla**

⇒ **7. august: Fredericia Heste- & Kræmmermarked**

⇒ **27. august: Kolding Kulturnat**

⇒ **Fredericia Foreningsdag i Midtbyen**

⇒ **Primo september: Fredericia Food Festival**

⇒ **2. oktober: Åben hus i I. P. Schmidtgården**

⇒ **4. december: Kolding Light Festival**

På gensyn!



Fairuz Foto: Preben Wassmann

NYT FRA FORMANDEN



Ny sæson, nye ansigter og en varm velkomst

Kære medlemmer

Vi er nu kommet ind i september, årets første efterårsmåned, og dermed også trådt ind i et helt nyt kontingentår og en ny dansesæson.

Har du husket at forny dit medlemskab?

Den 27. august sendte vi opkrævninger ud til alle medlemmer via vores regnskabsprogram Dinero, med en venlig påmindelse om kontingent for 26/27 samt betaling for undervisning i efterårssæsonen. Har du ikke set mailen endnu, så kig lige forbi dit spamfilter – eller giv mig et praj, så finder vi ud af det sammen.

Den 2. september satte vi for alvor gang i det nye danse-år, og denne gang har vi virkelig lagt kræfter i at få nye ansigter fra Fredericia til at komme forbi og prøve en gratis lektion. Ud over en solid indsats på de sociale medier fik foreningen trykt hele 5.000 flyers – med flot grafik designet af Aziza – til omdeling rundt i Fredericia by. Aziza og undertegnede har de sidste to uger af august, efterfølgende vandret op og ned ad byens gader for at få dem ud til folk. Det var et kæmpe projekt, som næsten tog pusten fra os – men det er den slags indsats, der driver vores lille forening fremad.

Og det gav pote! Hele 13 mødte op til en gratis prøvelektion på selve sæsonstarten, og onsdag den 9. fik vi endnu en gæst forbi.

HUSK DETTE I EFTERÅRET

- ♦ **Forny dit medlemskab for 26/27**
- ♦ **Tjek dit spamfilter, hvis du ikke har set opkrævningen fra Dinero (sendt 27/8)**
- ♦ **Har du stadig ikke fået den? Kontakt Fahrida**
- ♦ **Kender du en, der kunne tænke sig at prøve mavedans? Inviter dem til en gratis prøvetekstion**

I skrivende stund har vi budt 3 nye medlemmer velkommen, og 2-3 mere er med på drop-in basis. Det er dejligt at lære nye ansigter at kende, og jeg håber, I alle vil tage lige så varmt og godt imod dem, som I plejer.

For det er jo netop vores varme og kærlige fællesskab, der kendetegner os. Vi passer på hinanden og tager os af hinanden – og det håber jeg, vi bliver ved med. Jeg er meget stolt af at være formand for en forening, der rummer så meget varme og hjælpsomhed.

Har du endnu ikke fornyet dit medlemskab, så find lige fem minutter i denne uge til at tjekke din mail fra Dinero. Og hvis du kender en, der går og overvejer at prøve mavedans – så er det lige nu, chancen er bedst, mens sæsonen stadig er helt ny. - Fahrida

SOL, REGN OG DANSEGLÆDE

– SOMMERENS UDENDØRSOPTRÆDENER



Fairuz danser i mellem regnbygerne ved Fredericia Rådhus
Foto: Preben Wassmann

"Du danske sommer, jeg elsker dig, skønt du så ofte har sveget mig."

Sådan må vi nok citere digteren efter en sensommer, hvor både vejrguderne og en lørdag med sygdom og skader bestemt ikke gjorde det let for os. Men som mavedanser lader vi os ikke slå ud – vi danser videre. Her er historien om tre farverige dage i Fredericia, hvor uheld, himmel og program overraskede os på skift, men hvor fællesskabet og danseglæden som altid vandt.

8. august:

Fredericia Heste- og Kræmmermarked

En dag vi altid ser frem til! Det er hvert år en stor fornøjelse at optræde ved Kræmmermarkedet, hvor vi plejer at stille med en fin flok dansere. Men denne sensommer blev vi ramt af den ene lille uheldige omstændighed efter den anden – sygdom og skader satte flere af Ensemble Amiras dansere ud af spillet, og til sidst var det Zahra og Aziza, der stod tilbage som foreningens og Ensemble Amiras repræsentanter på dagen.



Zahra danser ved pavillonen
Foto: Preben Wassmann



Fairuz mellem et par byer
Foto: Preben Wassmann

De to greb opgaven med kyshånd og dansede sig til et sandt UG med kryds og slange! En stor tak til jer begge for indsatsen – det er den slags fleksibilitet og vilje, der virkelig viser, hvad Ensemble Amira er lavet af.

28. august:

Foreningsdag i Midtbyen

Fredericia Kommune og Fredericia Shopping havde inviteret hele byens foreningsliv til en flot Foreningsdag i midtbyen – stande i gågaderne, på torvet og pladserne, og butikkerne holdt Open by Night. På papiret et fantastisk arrangement, som 50 foreninger bakkede op om, og det var det også! Bare ikke helt dét vejret havde tænkt sig.

Mavedans Danmark havde fået standplads på Rådhuspladsen fra kl. 15-22, med et planlagt aftenshow kl. 19:30 med de lysende rekvisitter. Vi havde vores lille pavillon med, som gav danserne læ for regnen, og herfra nåede Zahra, Fairuz,

Fahrida og Aziza faktisk at danse flere gange i pauserne mellem bygerne og give forbipasserende et glimt af farver og glæde. Stor tak til kommunen for gode omklædningsforhold på selve rådhuset!

Sidst på eftermiddagen tog regnen for alvor til. Pavillonen kæmpede tappert, men måtte til sidst give fortabt – den tog sin sidste tur til genbrugspladsen dagen efter. Gaderne tømtes, og en efter en pakkede foreningerne sammen, os selv inklusive, da regnen for en stund stillede af. Aftenens store show på Rådhuspladsen blev derfor aldrig til noget denne gang.

Men vi fik danset i de tørre lommer, vi kunne finde. Og vi fik vist, at mavedansere ikke er pivede – vi finder altid et sted at boltre os, når blot der er tag over hovedet. Selve dagen var et flot initiativ, og vi håber meget, at Fredericia Kommune og Fredericia Shopping vil gentage succesen næste år. Gerne med lidt mere tørvejr i bagagen.

5. september:

Fredericia Food Festival og Øllets Dag

For andet år i træk var Ensemble Amira inviteret til at optræde ved Fredericia Food Festival, et samarbejde mellem Brian Løkkegaard fra Urbania Street Food og Lotte Fenneberg fra Fredericia Shopping. Denne dag bød på lidt af hvert fra himlens side – blæst, korte regnbyger og heldigvis også dejlig solskin ind imellem.

Ensemble Amira startede stærkt på J.B. Nielsens Plads med Saidi, Isis-wings og Zeina, samt en flot solo af Aziza. Ifølge programmet skulle vi senere danse et halvtimes show på Rådhuspladsen – men da vi ankom, var hverken lydanlæg eller teknikere klar til os. Vi mødte et skilt om, at grundet det dårlige vejr var alle opvisninger (Kalyna, mavedans og folkedanserne) flyttet til J.B. Nielsens Plads. Programmet der var imidlertid overfyldt. En lidt forvirrende omgang kommunikation, som både folkedanserne og vi måtte undre os lidt over!

Men vi opgav naturligvis ikke. Ved Den Engelske Pub spillede og sang en musiker med sit eget lydanlæg. Han var frisk på at låne os lyden en stund, og vi fik lov til at optræde for glædeligt overraskede pubgæster. Stor tak til musikeren og Den Engelske Pub for at spille med.



Zahra, Fairuz og Fahrida danser udenfor vores pavillon et øjeblik med tørvejr

Foto: Preben Wassmann



Og som sidste år bød Urbania Street Food på lækker mad og drikke i rigelige mængder – tak for det. En dag med små kringelkroge, men også med den slags spontane, sjove øjeblikke, som gør vores fællesskab til noget helt særligt.

Var du selv med til en af de tre dage – eller har du billeder liggende, vi ikke har set endnu? Send dem endelig til formand@fredericiamavedans.dk, så vi kan dele flere af sommerens gode øjeblikke.



Saide på J. B. Nielsens plads og Zahra danser ved rådhuset



Ensemble Amira danser ved Den Engelske Pub
Foto: Preben Wassmann



Aziza ved J. B. Nielsens plads Fredericia Food Festival
Foto.: Preben Wassmann

KÆRE ENSEMBLE AMIRA

– LAD OS GIVE DEN EN EKSTRA SKALLE SAMMEN



EA ved åben hus arrangement i I. P. Schmidtgården Foto: Preben Wassmann

Ensemble Amira er et tæt sammentømret hold, hvor alle kender og stoler på hinanden – og det er netop den samhørighed, der gør jer til noget helt særligt at danse sammen med. Foran jer venter en spændende sæson med masser af muligheder for at vise, hvad I kan, og vi glæder os til at se jer finde formen til hver eneste optræden.

Vi ved godt, at livet ind imellem trækker i alle retninger – arbejde, familie, sygdom og alt det, hverdagen byder på. Det er der ingen af os, der er upåvirkede af, og det er helt naturligt. Men netop derfor kan det gøre en stor forskel, hvis vi hver især planlægger lidt i god tid.

Det bedste, vi hver især kan gøre for hinanden og for holdet, er at holde styr på kalenderen og møde velforberedte op til træning – så vi hele tiden er klar til at gribe de muligheder, der byder sig. Jo mere vi prioriterer træningen, jo lettere går indlæringen af nye spændende koreografier, og jo lettere bliver det for os alle at levere de optrædener, vi kan være allermest stolte af. Det er den slags disciplin og engagement, der for alvor får et lille, stærkt fællesskab som vores til at stråle.



**Ensemble Amira danser Inta Omri
på Kolding Teater 2017**

Faste pejlemærker i kalenderen

Der er en række arrangementer, som Mavedans Danmark år efter år arbejder på, at Ensemble Amira kan optræde ved. Sæt gerne kryds ved dem alle allerede nu:

- ◆ **Fredericia Heste- og Kræmmermarked – anden weekend i august**
- ◆ **Fredericia Food Festival – primo september**
- ◆ **Åbent Hus i I.P. Schmidtgården – første lørdag i oktober**
- ◆ **Kolding Light Festival – første weekend i december**
- ◆ **Kolding Kulturnat – sidste fredag i august**
- ◆ **Fredericia Foreningsdag i Midtbyen – måske sidste fredag i august** - (Vi forsøger at nå både Kolding Kulturnat og Foreningsdag, hvis vi kan – ellers prioriterer vi Fredericia)

Vores eget store øjeblik

Og så er der selvfølgelig den helt store: vores egen Bellydance Dream Hafla den 4. april 2027 i Tinghallen i Taulov. Vi håber meget, at dansere fra foreninger landet over har lyst til at komme og danse med os den dag.

Det gode fællesskab på tværs af Danmark bygger vi bedst ved selv at møde op og støtte andres arrangementer. Det gjorde vi i foråret, da vi besøgte VMF (Vendsyssels Mavedanserforening) til deres hafla i Skørping – og den 6. december har vi igen chancen, for at vise flaget ved Nicoline Sofie Sarikurt's hafla i Valby Kulturhus.

Slå kalenderen op allerede i dag, og sæt kryds ved alle de datoer, der er nævnt her – både de events, vi optræder ved rundt om i landet, og vores eget store arrangement, Bellydance Dream Hafla den 4. april 2027. Jo tidligere det står der, jo lettere er det at huske dem, prioritere dem og få søgt fri fra arbejde i god tid, hvis det er nødvendigt.



Herover: Stokkedans Ammoune fi Saiid og rød/blå-trilogien med dobbeltslør til Warda og Zeina.
Herunder: dobbeltslør til Tamr Hennah



Aziza's ikoniske koreografier – dramatik og skønhed der satte Ensemble Amira på europakortet.
Et smukt kapitel i Ensemble Amiras historie – og en påmindelse om, hvor fantastiske gruppen engang var.



Herover: Isis-wings til Ziggarrats of Cinnamon og trilogien The Power of Darkness and Light , og henholdsvis gamle og nye vifteslørans.

SÅDAN HOLDER DU DIG ENGAGERET SOM EA-DANSER



EA på scenen i Skørping Kulturstation ved VMF's afdansningsbal Foto: Jørgen Diswal

Du spørger måske: "Hvad er det godt for at være så disciplineret omkring træning og forberedelse?" Svaret er enkelt – jo mere ansvar du selv tager for din plads i Ensemble Amira, jo mere får du ud af det. Her er, hvad der er dit eget ansvar, og hvad du får igen for det.

Hold dig orienteret. Dit ansvar: Tjek jævnligt hjemmesidens kalender, nyhedsbreve og medlemsbladet, og følg med på de interne kanaler.

Det får du ud af det: Du står aldrig med ændringer, du ikke vidste af, og du kan planlægge dit liv omkring træning og optrædener i god tid – uden stress i sidste øjeblik.

Mød forberedt op til træning og opvisninger. Dit ansvar: Sæt kryds i kalenderen med det samme, giv besked i god tid ved afbud, og mød op velforberedt.

Det får du ud af det: Du og resten af gruppen lærer koreografierne hurtigere og mere sikkert, når du er med hele vejen igennem – og du undgår at føle dig bagud, når du kommer tilbage efter en pause. Husk, at I som gruppe er hinandens forudsætning: når du er med, er du med til at løfte hele gruppens udvikling – og når du udebliver, er det hele gruppens fremdrift, der kommer til at vente på dig.

Øv dig mellem træningerne. Dit ansvar: Brug nogle minutter derhjemme på at gennemgå trinene, eventuelt med hjælp fra optagelser fra undervisningen.

Det får du ud af det: Trinene sidder hurtigere på rygraden, du får mere overskud til at nyde dansen på selve holdet, og du vil opleve en tydelig fremgang i din egen teknik.

Vær til stede som kunstner. Dit ansvar: Øv dig i nærvær, mimik og udstråling – ikke kun de tekniske trin – og tag imod feedback som en gave.

Det får du ud af det: Du udvikler dig fra danser til udøvende kunstner, der virkelig rammer publikum – og den følelse, når salen mærker din glæde, er svær at slå.

Prøv det selv til næste træning: vælg ét af de fire punkter, du synes du kan blive bedre til, og giv det lidt ekstra opmærksomhed denne uge.

Disse råd gælder i øvrigt ikke kun for EA – de er lige så aktuelle for enhver, der ønsker at blive en dygtig danser, uanset hvilket hold man er på.

FIND RO OG STYRKE MED QIGONG



Qigong med Liane

Har du lyst til at prøve noget helt andet – men som stadig taler til den samme kropsbevidsthed, vi øver hver uge på gulvet? Fredag den 25. september kan du opleve netop det, når vores eget støtte-medlem Liane holder en Qigong-workshop for os i vores træningslokale.

Qigong er en gammel kinesisk praksis, hvor *qi* betyder livsenergi, og *gong* betyder at arbejde med eller kultivere. I workshoppen arbejder I med energien gennem langsomme, kontrollerede bevægelser i et blødt flow – en øvelse i nærvær og kropsbevidsthed, der på sin egen stille måde minder om det, vi selv søger, når vi finder ro i en dans.

Man behøver ingen forkundskaber for at være med, men den kropsbevidsthed, mange af os allerede har opbygget gennem mavedansen, kan sagtens blive en fordel. Qigong kaldes ofte "kinesisk gymnastik", fordi kroppen gradvist bliver stærkere og mere smidig, og balancen forbedres over tid. Åndedrættet bruges aktivt til at finde ro og komme helt ind i bevægelserne – og du får redskaber med hjem, som du kan bruge til at finde indre ro i hverdagen.

Tilmeld dig i dag

Vent ikke for længe med at sikre din plads. Ring eller skriv til Liane på 51 51 96 31 og tilmeld dig til den 25. september – det er første skridt mod en rolig eftermiddag, du sent vil glemme.

Praktisk information

- ◆ **Tid: 25. september kl. 16-18**
- ◆ **Sted: Aktivitetshuset I.P. Schmidtgården, træningslokalet, 1. sal, 7000 Fredericia**
- ◆ **Pris: 250 kr.**
- ◆ **Beklædning: Løst og behageligt tøj, samt indesko**
- ◆ **Tilmelding og betaling: Liane,**
- ◆ **tlf. 51 51 96 31**
- ◆ **Arrangør: Liane - i samarbejde med Mavedans Danmark**



Liane

DANS MED SVÆRD - RAQS AL SAYF

AF AZIZA



Aziza ved Bellydance Dream Hafla 2026 Foto: Eva Kristensen

I forbindelse med Dream Hafla i foråret 2026 optrådte jeg bl.a. med sværd. Siden da er jeg blevet spurgt hvordan sværdet er kommet ind i dansen. Hermed en kort beskrivelse:

Først: Der er farverige beretninger om dans med sværd og knive i bl.a. 1001 Nats eventyr. Meget kendt er historien om Ali Baba og de 40 røvere hvor slavepigen Morgiana redder sin herre fra det attentat røverne havde planlagt. Under dansen med sværdet lykkes det hende at komme tæt nok på de 40 røveres anfører til at dræbe ham. Efterfølgende bliver hun gift med Ali Babas søn.

Som så ofte findes der dog kun lidt historisk materiale. Fra Efesos kendes en beretning om at kvinder dansede med våben i en stor kreds til ære for gudinden Artemis. Dansen blev ledsaget af fløjter. Denne beretning kan have relation til de frygtede kvindelige mytologiske krigere, amazonerne, og har muligvis været en sejrsdans. De mytologiske, mandefjendske amazoner fandtes ikke, men arkæologiske udgravninger har dog vist, at sagnene byggede på virkelige kvindelige krigere. Fund i Rusland og Ukraine af krigergrave med kvinder begravet med våben viser, at kvinder i oldtiden deltog i kampe på lige fod med mænd. Fra det 17. til det 19. århundrede i kongeriget Dahomey i Vestafrika eksisterede en historisk militær enhed af frygtløse kvindelige krigere kendt som Mino.

I nogle beduinstammer i overrækker brudgommen sin sabel til bruden. Sabelen symboliserer familiens ære - og dermed også brudens. Når hun danser med sabelen må hun ikke tabe den da hun dermed taber familiens ære på jorden. Tilsvarende traditioner findes i Tunesien hvor sabelen dog nu ofte er erstattet af en stok. I Syrien danser en (mandlig) sabeldanser foran

bryllupsprocessionen som en magisk beskyttelse. Senere danser bruden en brudedans med brudgommens sabel, hvor hun viser sin respekt ved måden hun håndterer sabelen.

I Palæstina fandtes tidligere dansen "samer", hvor en tilsløret kvinde danser med et sværd. Mænd danner to rækker som synger skiftevis til hinanden. Mellem disse to rækker danser kvinden. Skulle en af mændene driste sig til en berøring var det tilladt for kvinden at bruge sværdet mod ham.



**Maleri: Jean-Leon Geroma 1875
- Almeh performing the Sword Dance**

Fra det persiske område kendes også dans med sværd. Allerede 1000 år f.v.t. menes Zarathustra at have sagt: "Hold ikke op med at danse i skønne kvinder. Hvordan skulle jeg kunne føle afsky for jer letfodede, guddommelige danserinder." Efter islams indførelse blev dansene udført af mænd. De danner en kreds og laver fingerede udfald mod hinanden. En af de vildere variationer er at en mand svinger sin sabel i en kreds mens han i hugsiddende springer hen over klinggen. Da Shahan regerede, forsøgte han at genoplive de gamle traditionelle danse, men efter den islamiske revolution i 79 ophørte dette.



Tia Sarita før 1970 (USA)

Når vi i dag danser med sværd kan man balancere sværdet ekvilibristisk på forskellige dele af kroppen (den klassiske positur er balance-ring af sværdet på hovedet), lave shimmies, inkludere gulv-dans, trinkombinationer m.v. og derved demonstrere kontrol og overskud. Det føjer drama til din performance og virker spektakulært på publikum. Jeg har også oplevet en enkelt russisk danser bruge sværdet i kamplignende bevægelser. Til tider ser man brug af mere end et sværd.

Fra den egyptiske historie kendes kvinder, som dansede med sabelen balanceret på hovedet - meget udtryksfuldt og frygtløst. Budskabet i dansen var: "Du styrer mit liv, du har sabelen over mit hoved, men du kan ikke kontrollere mit sind". Muligvis er det startet som en parodi på mænds dans.

Fra mange andre dele af verden kendes dans med sværd også. Kosakker laver vilde spring og stagefight med perfekt timing af sving/hug som led i folkloredanse - ofte med akrobatiske elementer. I det sydøst asiatiske område har sværd indgået i især mænds folkløredanse som oftest viser fingeret kamp. Afbildninger heraf ses af og til på kinesiske vaser.

Nogle tribal dansere har også inkluderet sværdet i deres dans. Hvis du vil optræde med sværd i Danmark er det en god ide at få en blankvåben tilladelse fra politiet så du ikke kommer i konflikt med våbenloven.



Jezibel



Silvia Salamance

MAVEDANS DANMARK



Udgivelsesdato: **september 2026**

Redaktion:

Redaktør og ansvarlig: **Fahrida**

Forside: **Zahra & Fahrida - Foto: Jørgen Diswal**

Bidragydere: **Dejlig tak til alle medlemmer, der har bidraget med billeder til denne udgave.**

Særlig tak til: **Jørgen Diswal, Clapet, Preben Wassmann m. fl. (for foto-bidrag)**

Om foreningen:

Udgivet af: **Mavedans Danmark**
Hjemmeside: www.mavedansdanmark.dk

Følg os på Facebook:
<https://www.facebook.com/fredericiamavedanserforening>

Følg os på Instagram:
<https://www.instagram.com/fredericiamavedans/>

E-mail: info@fredericiamavedans.dk

Vil du være med til at forme vores blad? Har du en historie, et spørgsmål eller et emne, du brænder for?

Del det med os! Sammen kan vi skabe et blad, der inspirerer og udvikler os alle. Du er velkommen til at foreslå emner eller sende os din egen artikel. Vi hjælper gerne med at få dine tanker på papir.

Send det til:
formand@fredericiamavedans.dk



Queenie en træningsaften i Vejen
Foto: Fahrida

MAVEDANS DANMARK



Et af Queenies smukke bæltter Foto: Fahrida

BESØG vores hjemmeside www.mavedansdanmark.dk