

LEIÐ

FÖSTUDAGUR 6. SEPTEMBER 2019

Lífsstíll



Anna Leif Elidóttir flutti til Svartfjallalands í byrjun júlí. Hún er nú stödd á Íslandi en myndlistarsýning með verkum hennar verður opnuð í dag í byggðasafninu á Akranesi.

→4



Tilveran fátæklegri án street dans

Dansarinn Brynja Péturs lifir og hrærist í street danssenunni hér heima og í heimaborg street dansins í New York. Hún rekur einn stærsta dansskóla landsins þar sem dansararnir vekja athygli og sækja sigra langt út fyrir landsteinana. →2

Brynja Péturs ver allt að fjórðungi ársins í New York til að vera stödd mitt í hringiðu street dansins og bera straumana heim. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK



LÍNAN

BÆJARLIND 14 - 16 KÓPAVOGUR SÍMI 553 7100 WWW.LINAN.IS OPIÐ MÁNUDAGA - FÖSTUDAGA 11 - 18 LAUGARDAGA 11 - 16



Dans Brynju Péturs hefur undanfarin ár sett upp stóra og glæsilega danssýningu á Menningarnótt. Hér má sjá dansfjölskylduna sem tók þátt í nýfstaðinni Menningarnótt.

Framhald af forsiðu →

Ég dvel í New York tvo til fjóra mánuði á ári til að dansa og drekkja mér í menningunni þar sem hiphop-dansinn verður til. Sú tenging er rauði þráðurinn í skólanum okkar því bæði erum við beintengd því sem er að gerast í rót senunnar og til Íslands hafa komið þeir allra bestu; frumkvöðlar dansstíllanna, og kennt í skólanum. Allt hefur það sett mark sitt á dansarana okkar sem búa alltaf að því að hafa endalaust renneri af þessum street dans risum á Íslandi," segir dansarinn og danskennarinn Brynja Péturs sem byrjaði að kenna dans árið 2004.

„Ég byrjaði að kenna því mig dauðlangaði í hiphop-tíma hér heima en fann enga," segir Brynja sem sló fljótt í gegn hjá hiphop-þyrstum ungmennum íslensku þjóðarinnar.

„Námskeiðin voru vinsæl og árið 2012 stofnaði ég dansskólann Dans Brynju Péturs, bætti við fleiri staðsetningum, kennurum og aldurshópum. Með því fékk dansskólinn markvissari umgjörð og við bættust fastir viðburðir, eins og tvær nemendasýningar á ári og danskeppnin Street Dans Einvígið, sem er eina danskeppni sinnar tegundar á Íslandi og opin öllum street dönsurum á framhaldsstigi. Það fyllir nemendur tilhlökkun og gefur þeim markmið til að stefna að," segir Brynja.

Dansarar settir í forgrunn

Dansskóli Brynju Péturs hefur í gegnum árin verið áberandi í menningu landsmanna. Má þar nefna sjónvarpsþáttaröð Lóu Pind, Battlað í borginni, sem sýndi hvernig dansararnir undirbyggju sig fyrir danskeppnina.

„Við erum í frábæru samstarfi við Reykjavíkurborg og tókum árvissst þátt í opnun Barnamenn-ingarhátíðar í Eldborg," segir Brynja. „Á ári hverju setjum við einnig upp stóra sýningu á Menningarnótt ásamt fleiri skemmtilegum viðburðum. Okkar frábæru bakhjarlar, Adidas og Coca-Cola, gera okkur kleift að setja upp viðburði og gefa bæði danshópnum og duglegum nemendum veglegar fatagjafir. Dugnaðarverðlaun Adidas eru gefin þremur einstaklingum eftir hverja önn, þar sem þeir fá 25 þúsund króna inneign á adidas. is. Coca-Cola gerir okkur svo kleift



TheSuperKidsClub XL er yngsti hópurinn úr stórfjölskyldu Dans Brynju Péturs sem sýnir dans á Menningarnótt.

„Við erum stolt af því að hafa byggt upp heilu kynslóðirnar af meðvituðum og klárum dönsurum. Sá grunnur gefur danssamfélaginu öllu næringu.

að auglýsa og kemur okkur í miðla sem annars væru mér ekki innan handar. Báðir aðilar hafa staðið þétt við bakið á okkur í gegnum árin og ég er þakklát fyrir það.“

Íslenskir street dansarar vekja athygli erlendis

Street dans er regnhlífarhugtak yfir street dansstíllana sem margir eru með vinsælustu dansstílum síðustu ára.

„Street dans hefur heltekið poppkúltúr samtímans til fleiri ára," segir Brynja sem byggir skólann á áratuga reynslu, mikilli ástriðu og þekkingu á dansmenningunni, sem og metnaði fyrir því að kenna bæði uppbyggjandi danstíma og réttan dansgrunn. Í dansskólanum eru kenndir street dansstíllarnir hiphop, dancehall, waacking, house, top rock

og popping. Líka er hægt að sækja tíma í heels performance og urban flow and choreo.

„Við leggjum mikla áherslu á við nemendur okkar að þeir kynni sér dansstíllana, menninguna, orðaforðann og tæknina sem þarf að tileinka sér til að framkvæma dansinn rétt. Dansarar sem kafa ofan í fjölbreytta dansstíla græða mikið á því og það sést best á dönsurum okkar sem vinna til verðlauna og vekja athygli hvert sem þeir fara," segir Brynja en sem dæmi rökðuðu þau inn verðlaunum á alþjóðlegri danskeppni í Portúgal í sumar þar sem 6.000 dansarar frá 60 löndum tóku þátt.

„Þau komu heim með eitt gull, tvö silfur og tvö brons – allt fyrir dansa sem þau sömdu sjálf," upplýsir Brynja stolt.

Með her af hæfileikafólki

Gæði dansnáms skiptir máli, segir Brynja.

„Við erum stolt af því að hafa byggt upp heilu kynslóðirnar af meðvituðum og klárum dönsurum. Sá grunnur gefur danssamfélaginu öllu næringu og með réttri þekkingu er hægt að byggja upp sterka danssenu," útskýrir Brynja.

„Í dag stend ég uppi með heilan her af ótrúlegum manneskjum

og yfirburða hæfileikaríkem dönsurum sem sanna á hverjum degi hvað baráttan var mikilvæg. Þau elska umhverfið sem dansinn gefur og lyfta fjöllum í danskennslu, uttanumhaldi og almennu peppi en brillera einnig sjálf í sinni list, semja og útfæra heilu atriðin og myndbönd af því líkri fágun og óumdeildri snilligáfu. Þau hafa líka fengið öll þau tæki og tól sem þarf til að nálgast dansinn af djúpt. Það er efniviðurinn sem gerir þetta allt raunverulegt og gefur okkur eitthvað til að byggja á," segir Brynja.

Aðalatriðið sé ekki að komast í sýningarhóp heldur að setja tíma í það sem einstaklingnum þykir skemmtilegt að gera. „Það að þú finnur gleðina með sjálfum þér skiptir öllu máli. Þetta snýst ekki bara um dans heldur líka samvinnu, félagslegan þroska og eitthvert mesta lyklatríðið sem dansnám okkar snýst um er að styrkja sjálfsmynd hvers og eins sem kemur í tíma," segir Brynja.

Tækifæri fyrir dansáhugafólk

Markmið Brynju með dansskól-anum er að skapa skemmtilegan veruleika fyrir dansara á Íslandi sem þeir geta þrífist í á öllum aldri, með viðburðum sem setja þeim

markmið og einnig atvinnumögu-leikum í kennslu og sýningum.

„Samheldni og samstaða er mikil. Á nemendasýningum ríkir mikill kærleikur, allir aldurshópar hanga saman og allir eru brosandir og sælir. Gleðin sem starfið veitir þeim sem sækja tíma og taka þátt í sýningum er algjör enda er okkar helsta markmið að búa til umhverfi þar sem nemendur okkar geta hist og gert skemmtilega hluti saman.“

Tækifærin eru líka mörg hjá Dans Brynju Péturs

„Sumir taka þátt í þeim öllum; aðrir að hluta til og öðrum þykir einfaldlega gott að vita af okkur og hafa gaman af því að fylgjast með. Það skiptir máli að við erum að viðhalda danslist á Íslandi, upphæfja dansmenningu og búa til eitthvað áþreifanlegt og ógleymanlegt saman. Tilvera okkar væri fátæklegri ef við hefðum ekki þennan street dansheim sem við höfum skapað saman. Nú eru nemendur mínir komnir á allan aldur og ég farin að stara á fólk sem er mér vaxið yfir höfuð og komið yfir tvitugt en ég þrjóskast enn við að kalla þau krútt. Ég má það líka alveg og þau þurfa bara að lifa með því," segir Brynja og skellir upp úr.

„Öllum er velkomið að sækja ókeypis prufutíma í næstu viku, 9. til 14. september en haustönnin okkar spannar 12 vikur og við erum aðilar að öllum fristundastyrkjum," segir Brynja.

Kennt er hópum frá 5 ára og upp í 25 ára plús á ellefu stöðum:

- Breiðholt – ÍR-heimilið og Miðberg
- Laugardalur – Laugardalshöll og Reebok Fitness í Holtagördum
- Árbær – Fylkissel
- Kópavogur – Listdansskóli Plíé
- Garðabær – Sjálandsskóli
- Hafnarfjörður – Íþróttahúsið við Strandgötu og Reebok Fitness á Tjarnarvöllum
- Grafarvogur – Íþróttahúsið Dalhúsum
- Seltjarnarnes – Grötta

Stundaskrá og allar upplýsingar um dansnámið er að finna á brynjapeturs.is. Mælt er með skráningu því einhverjir hópar fyllast fljótt í prufuvíkunni. Einnig fá 15 ára og eldri tilboð í Reebok Fitness: 3 mánaða kort kostar 9.900 fyrir þau sem skrá sig á haustönn.



HEAL VISIBLE
SIGNS OF TIME
LYFTIR, MÝKIR, GEFUR LJÓMA

NÝTT BLUE THERAPY RED ALGAE UPLIFT
Nýtt krem og Uplift serum með rauðum sjávarþörungum sem endurmóta útlínur andlitsins, lyfta, mýkja og gefa ljóma.

#YOUNGERNATURALLY
BIOThERM
THE HEALING POWER OF LIFE PLANKTON™

CHRISTY TURLINGTON-BURNS

biotherm.com

BIOThERM MÆLIR MEÐ

BLUE THERAPY RED ALGAE UPLIFT KREM OG SERUM



Líffræðingar Biotherm hafa fangað lífskraft dýrmæts rauðs sjávarþörungs í einstaka formúlu. Eftir því sem við eldumst fækkar collagen og elastin þráðum húðarinnar verulega. Blue Therapy Red Algae Uplift krem og serum hafa sjáanleg yngjandi og styrkjandi áhrif á húðina: Útlínur andlitsins verða skýrari, húðin mýkri, stinnari og með meiri ljóma

BLUE THERAPY MULTI-DEFENDER SPF 25



Viltu vernda húðina fyrir utanaðkomandi áreitum og öldrun?

Multi-Defender kremin vinna gegn sjáanlegum öldrunareinkennum og gefa vörn gegn UVB geislum, löngu UVA geislunum og mengun.

Húðin verður þéttari, stinnari, nærðari og fær jafnari áferð.

BLUE THERAPY CREAM-IN-OIL



Viltu samstundis mýkt og næringu?

Uppbyggjandi virkni „sea sugar“ og viðgerðareiginleikar olía af náttúrulegum uppruna í fersku kremgeli sem bráðnar inn í húðina. Kremið vinnur hratt gegn sjáanlegum öldrunareinkennum.

Á aðeins 2 vikum endurheimtir jafnvel þurr húð sjáanlega mýkt, þéttleika og ljóma.

BLUE THERAPY EYE-OPENING SERUM



Fyrstu merki öldrunar myndast umhverfis augun.

Þetta endurnýjandi augnserum vinnur gegn hrukkum og dökkum baugum. Dregur verulega úr þrota og þungum augnpokum. Einstök formúla, sem einnig STYRKIR og ÞÉTTIR augnhárin. NÝ tvöföld tækni með BURSTA fyrir augnhárin og STÁLKÚLU fyrir augnsvæðið. Hentar einnig fyrir þá sem nota linsur.

Einnig til augnkrem í línunni.

Vissu ekkert um Svartfjallaland

Anna Leif Elíðóttir flutti til Svartfjallalands í byrjun júlí. Hún er nú stödd á Íslandi en myndlistarsýning með verkum hennar verður opnuð í dag á byggðasafninu á Akranesi.

Sandra Guðrún
Guðmundsdóttir
sandrugdrun@frettabladid.is



Maninum mínum bauðst starf í álveri í eitt ár í Svartfjallalandi. Hann sér um þjálfun á starfsfólki í tveimur nýjum steypuskálum ásamt ferlagreiningu fyrir íslenskt fyrirtæki sem heitir Algenius Corporation sem þar starfar. Við fengum bæði leyfi frá störfum í ár og ákváðum að drifa okkur," segir Anna Leif. Hún segir yndislegt að vera í Svartfjallalandi, fólkið sérlega vingjarnlegt og hjálpsamt og auðvelt fyrir hana að sinna sínum hugðarefnum þar úti.

„Við vissum ekkert um Svartfjallaland áður en við ákváðum að koma hingað," segir Anna Leif en hún var stödd úti þegar blaðamaður náði tali af henni. „Maður heyrir um Svartfjallaland í Eurovision en annars heyrir maður aldrei talað um það. Sumir héldu að ég væri að fara til Svartaskógar," segir Anna Leif hlæjandi.

„En það er yndislegt að vera hér. Það versta er veðrið. Það hefur verið mjög heitt í sumar og oft ekki hægt að vera úti. Við búum í höfuðborginni Podgorica sem er eiginlega heitasti staður landsins, þó landið sé ekki mjög stórt. Það er tæpir 14.000 ferkílómetrar eða aðeins minna er tveir Vatnajökullar," útskýrir Anna Leif.

Hitinn eins og óveður

„Það er gríðarlegur munur að búa við ströndina, hér inni í miðju landi eða uppi í fjöllum. Við erum búin að keyra um landið nánast þvert og endilangt og við förum upp í fjöllin yfir helgi um daginn. Þar var miklu kaldara og þægilegra loftslag. Hitinn þar fór alveg niður fyrir 20 gráðurnar en hann hefur verið í kringum 40



Á sýningunni eru málverk sem Anna Leif málaði í Svartfjallalandi.



Anna Leif
plastaði vegg
í stofunni hjá
sér til að geta
málað.

gráðurnar hér í borginni.“

Anna Leif líkir hitanum við óveður heima á Íslandi. „Heima hleypur maður í skjól við húsin út af rokinu. Hér hleypur maður í skjól við húsin til að komast í skugga.“

Anna Leif segir að veðrið á kvöldin sé mun skaplegra og fólk

því mikið úti á kvöldin. „Mér sýnist búðir yfirleitt vera opnar snemma á morgnana og svo á kvöldin af því fólk fer ekki út um miðjan daginn. Það er líkamsræktarstöð í næstu blokk við okkur og hún er opin frá 8-12 og aftur frá 17-22.“

Þar sem Svartfjallaland er hvorki



Anna Leif er náttúruunnandi og segir náttúruna í Svartfjallalandi ægífagra.

í Evrópusambandinu né Schengen er ekki hlaupið að því fyrir Íslendinga að fá atvinnuleyfi þar. Anna Leif ákvað því að nýta tímann úti og sinna sjálfri sér, jóga og myndlistinni. En hún lærði myndlist bæði í Myndlistarskóla Reykjavíkur og Listaháskóla Íslands þaðan sem hún lauk BA-gráðu í myndlist árið 2005 en hún lauk einnig kennsluréttindum í myndlist árið 2007 og MA í menningarstjórnun árið 2010. Hún hefur einnig tvisvar tekið jógakennaranám.

Náttúran ægífögur

„Dagurinn hér er þannig að það er svo heitt þegar ég vakna á morgnana að ég þarf að kveikja á loftkælingunni. Ef ég geri það ekki þá er ég með opið út á svalir og hitinn inni er svona 30 gráður. Ég stend og það drýpur af mér svitinn þegar ég mála og hlusta á Rás 2 á meðan," segir Anna Leif.

„Ég bjó til aðstöðu fyrir mig í stofunni til að geta málað. Ég plastaði stofuvegg. Verkin á sýningunni á Akranesi eru verk sem ég málaði hér úti, akrýl á pappír, unnin í nánd við ægífagra náttúru Svartfjallalands sem er mikill innblástur. Þau eru frekar græn. Ég hef aldrei gert svona græn verk áður.

Það helgast bara af því hvað allt er gróð og vaxið hér úti uppi til 2.000 metranna.“

„Ég stunda jóga og íhugun og nota náttúruna til að slaka og tengjast upprunanum með göngum og æfingum. Myndirnar eru málaðar út frá ljósmyndum, út frá minni og út frá hughrifum. Þær eru því líkar og ólíkar í senn.“

Anna Leif segir að flóran í Svartfjallalandi sé ríkust af tegundum í allri Evrópu. „Við höfum þvælst upp í fjallstopp og niður í fjöru og það er alveg yndislegt að sjá náttúruna hér. Við förum um daginn í 2.200 metra hæð með skíðalyftu sem er opin á sumrin fyrir ferðafólk. Það er hægt að fara í gönguferðir uppi í fjöllum. Þar könnuðumst við við okkur. Þar þekktum við gróðurinn. Það var svolítið eins og að koma heim.“

Eins og áður segir verður opnuð sýning á verkum Önnu Leifar í dag. Opnunin er milli klukkan 17.00 og 19.00. Á morgun og sunnudaginn er sýningin svo opin frá klukkan 10.00 til 17.00 en sýningin stendur aðeins yfir þessa einu helgi. Anna Leif hvetur fólk til að gera sér ferð upp á Akranes, athuga hvort Guðlaug sé opin, kíkja í vitann og skoða sýninguna.

Húðvörur sem veita velliðan

CBD Daily er ný húðvörulína sem er hönnuð til daglegrar notkunar hvar sem er og hvenær sem er. Varan dregur úr verkjum, eymslum og bólgum sem kunna að koma upp við daglegar athafnir.

CBD Daily veitir slökun og hefur róandi áhrif á þau svæði sem varan er borin á.

Vörurnar henta öllum sem vilja láta sér liða vel við dagleg störf, sama hver lífsstíllinn er; hvort sem þeir vilja fríska upp á sig á miðjum degi við skrifborðið eða draga úr spennu og sársauka eftir langan dag á fótum.

CBD Daily er einnig tilvalið fyrir fólk sem stundar íþróttir því það dregur úr bólgum og eymslum sem kunna að koma upp eftir góða æfingu og veitir hjálp í gegnum daginn í hinum



ýmsu daglegum athöfnum.

Allar vörur CBD Daily eru 100 prósent vegan og innihalda aðeins náttúruleg innihaldsefni. Vörurnar innihalda CBD (kannabídól) sem er eitt af mörgum efnum sem finna má í kannabíspöntunni og hefur verkjastillandi eiginleika. Allar vörur CBD Daily innihalda CBD úr hampi en hafa enga vímuvírkni því þær eru án THC, virka efnis kannabíspöntunar. Einnig innihalda vörurnar blöndu af ilmkjarnaólíum og öðrum náttúrulegum innihaldsefnum svo sem lavender, piparmyntu, tröllatré og avókadó.

CBD Daily-vörur sem þegar eru komnar á markað



CBD Daily-vörur sem komnar eru til Íslands fást sem serum og í spreymformi.

» Allar vörur CBD Daily eru 100 prósent vegan með náttúrulegum innihaldsefnum.

eru í spreymformi og serum. Hvort tveggja hefur sömu virkni, dregur úr sársauka og hefur róandi áhrif. Serumið er létt og auðvelt að bera á húðina, á meðan spreymið er auðveldara fyrir stærri svæði þar sem hægt er að spreyma því beint á húð og því engin þörf á að nudda því inn í húðina.

CBD Daily vörurnar fást í apótekum og Hagkaup.