

Salsa som trening i arbeidstiden:

## Salsa dental

Suggererende, sensuell musikk og dans. – Veldig moro! Slik opplevde tannlegene å være med på Salsa dental, midt i arbeidstiden ved Det odontologiske fakultet ved Universitetet i Oslo.

**K**lokken er 12.00 en torsdag formiddag. Rådgiver Kjersti Carlsen og to medhjelpere går inn i et stort seminarrom og rydder vekk alle pultene og stolene. Når rommet er klart for dans, strømmer folk inn, til sammen rundt 30 personer, blant dem sju tannleger, noen tannhelsesekretærer og administrativt personale fra fakultetet.

Så kommer lederen for dansen, Gerald Torgersen, som skal vise seg å være både morsom og flink til å instruere. Han ønsker velkommen.



Her er reklameplakaten for Salsa dental. Det dances mest salsa, og litt andre sjangere som bachata, merengue, reggaeton og cha cha cha.

**SEBRA OG HVITT** • Tannlegene er iført sine hvite frakker og hvite bukser, arbeidsantrekket. Gerald stiller til dans med sølvgrå dansesko, tettsittende sebrabukse og selvlagd t-skjorte hvor det står Salsa Sinsen Style inne i en gul sirkel som kan symbolisere sola, gleden og den positive energien i salsaen.

Tannlegene, og de andre fra fakultetet, stiller seg opp på rekker i rommet.

Tid for oppvarming, alle tøyser og bøyer, og beveger seg forsiktig, først hodet, så skuldrene og resten av kroppen.

– Brystet inn og ut. Rompa til siden, fram og tilbake. Dette ser litt rart ut, ikke ta bilder nå, fleiper Torgersen til en av fakultets fotografer som også er til stede. Ingen knising blant den vel voksne forsamlingen, kun smil og glede. Her er til og med

oppvarmingen moro.

Etter fem minutters oppvarming, starter øvelser på trinnene. Salsa er en dans med spesiell rytme. Gerald lærer danserne å telle trinnene. Forenklet sagt, kan man sammenligne med to firefjerdedels takter som henger sammen. I den første firefjerdedelstakten skal ikke det siste slaget telles. Det blir bevegelse til 1,2,3 og pause på fireten. Og slik fortsetter det med 5,6,7 og pause på slag nummer åtte.

Han lærer bort salsatrinnene på nybegynnermåten.

Tannlegene gjør som Gerald sier, tar trinnene fram og tilbake og på skrå, foreløpig mens de står hver for seg ved siden av hverandre. Han legger vekt på tyngdeoverføring fra den ene til den andre foten i takt med trinnene i dansen. Plutselig er det sving over bevegelsene på gulvet.

**FENGENDE MUSIKK** • Tid for musikk til bevegelsene. Gerald går fjærlett bort til datamaskinen og setter på latinamerikansk musikk. Hele rommet fylles med låten «Quin Sera» med Oscar D'León. Gerald instruerer mens musikken spilles.



Gerald Torgersen (t.v.) lærer bort salsatrinnene til blant andre rådgiver Kjersti Carlsen (til høyre).



Moro med salsa i arbeidstiden: (fra venstre): Anne Møystad og Per Kristian Elvestad, Harald Høyvik og Susanne Skramstad, Morten Hanstad og Monika Rikter, Kari Bjørndal og Jan Line.

Tannlegene danser lett, litt forsiktig, noen med sko, de fleste i sokkelesten. Etter tjue minutter er det tid for pardans, og enda mer moro. Ny låt. Nå danser de til «Donde estas Yolonda» med Pink Martini og «Amor Verdadero» med Afro-Cuban All stars. Musikken er litt cha cha cha-aktig og i såpass lavt tempo at den passer for nybegynnere. Fem minutter senere er salsaen over for i dag.

– Det var kjempemoro å danse, synes tannlegene Jan Line, Monika Rikter, Morten Hanstad, Harald Høyvik, Per Kristian Elvestad, Kari Bjørndal og professor Anne Møystad.

– Med denne dansen har vi fått et komplett fakultet, smiler en av dem.

– Salsaen letter på humøret. Den er til å bli i godt humør av, smiler en annen.

– Det er lett å la seg rive med av rytmene, når det går fort. Jo mer man lar seg rive med, desto mer går hoftene, sier den tredje.

– Musikken er suggererende. Sensuell, kommer det nærmest i kor fra to av tannlegedanserne.

– Man blir glad av å danse salsa.

**ENERGI •** Tannlegene arbeider som instruktører ved Det odontologiske fakultet. Etter salsaen, skal de tilbake til studentene sine.

– Salsaen har gitt oss energi. Og den energien tar vi med oss til studentene, understreker en av dem.

Professor Anne Møystad synes også dette var skikkelig moro. Hun har holdt pedagogisk kurs for disse tannlegene som arbeider som instruktører i «Klinikk voksen» ved fakultetet hver torsdag. I fortsettelsen av det pedago-



Gerald Torgersen tok initiativ til Salsa dental.

giske kurset, synes hun det passet veldig godt å møtes på salsaen, hvor de kan ha noe felles.

**INITIATIVET •** Det var Gerald Torgersen som selv tok initiativ til salsa i arbeidstiden, fordi han hadde vært med på lignende opplegg på Domus Athle-

tica – studentenes treningssenter mellom Blindern og Ullevål Stadion i Oslo. Torgersen er fysiker, jobber med IT- og røntgensystemer og underviser i strålevern og strålefysikk ved fakultetet. Salsa er hobby og han instruerer gratis. Idealistisk.

– Jeg er ikke utdannet danselærer, men jeg har danset salsa i sju år, og vil dele det jeg selv har lært med andre, sier han. Torgersen er ikke mer høytidelig enn at han tuller litt med å si at han har sin egen vri på den latinamerikanske dansen, derav navnet Salsa Sinsen Style, Sinsen fordi han bor i den bydelen i Oslo.

**SALSA PÅ NETT** • Den som vil høre på salsa, kan lett finne mye fin musikk på internett. Søker man på stikkordene radio og salsa, popper det sannsynlig-

vis opp en lang rekke radiostasjoner fra latinamerikanske land, hvor de spiller salsa døgnet rundt. Klikker du deg inn på Youtube, så kan du også se dansen sammen med musikken på mange videoer. Gerald Torgersen har for øvrig laget en egen Facebook-side for Salsa dental.

– For den som vil danse salsa, finnes det mange danseskoler i Oslo. Og nesten hver kveld er det salsa på utesteder i byen, sier Gerald. Hva som finnes andre steder i landet, har han ikke oversikt over. Men sannsynligvis er det salsa i hvert fall i de største byene.

Det odontologiske fakultet er svært godt fornøyd med Salsa dental som velferdstilbud, et supplement til andre velferdstilbud som spasertur, treningsstudio og andre mer tradisjonelle opplegg.

– Det odontologiske fakultet legger vekt på et godt velferdstilbud for sine ansatte. Ansatte ved Universitetet i Oslo kan, etter avtale med sin leder, bruke inntil en time og 30 minutter i uken av arbeidstiden til fellesskapsfremmende fysisk aktivitet, sier rådgiver Kjersti Carlsen.

Slik reklameres det for velferdstilbudet internt:

«Salsa dental: Bli sprek og glad i arbeidstiden».

Der holdt reklamen hva den lovet. Tannlegene fikk trim og de ble glade.

*Tekst og foto: Harald Vingelsgaard*



Stor-Elvdal. Fra Hammarkollen.

Foto: Kristin Aksnes.