

lis engel

*krop
psyke
verden*

hovedland | institut for idræt



krop psyke verden

krop psyke verden

© Lis Engel

Institut for Idræt, Københavns Universitet & Forlaget Hovedland, 2001

Bogen er sat med Goudy

Tegninger: Lis Engel

Layout: Allis Skovbjerg Jepsen

Trykt hos **EJ Graphic A/S, Beder 2001**

Trykt i Danmark 2001

1. udgave, 1. oplag

ISBN 87-7739-518-2

Mekanisk, fotografisk, digital eller anden kopiering og mangfoldiggørelse af denne bog eller dele af den er ikke tilladt ifølge gældende dansk lov om ophavsret og efter aftale med Copy Dan.

Forlaget Hovedland

Stenvej 21

8270 Højbjerg

Tlf.: 8627 6500

Fax: 8627 6537

E-mail: hovedland@hovedland.dk

Hjemmeside: www.hovedland.dk

krop psyke verden

af

lis engel

Forlaget Hovedland
&
Institut for Idræt, Københavns Universitet

“Il faut faire de la vie un rêve,
et faire d'un rêve une réalité”

Pierre Curie

indhold

indledning	7
helhedsbevidsthed	10
den levende krop	16
livsenergi	20
krop & flow	31
oplevelsesanalyse	55
bevidsthed	74
helhedstræning	88
opmærksomhed åndedræt og bevægelse	94
kreativ visualisering	98
afslapning	106
meditation	133
meridianerne	136
tao-qi træning	147
meditativ bevægelse	156
hjertets møde	176
litteratur	178

indledning

Denne bog er skrevet ud fra mine personlige erfaringer med meditation og bevægelse og min forskning og undervisning i dette område. Bogen er en videreudvikling og bearbejdning af min bog *krop, energi og bevidsthed* (1993). De fleste afsnit er revideret eller skrevet om. Nogle afsnit er taget ud, og andre er blevet føjet til. Bogens udgangspunkt er et helhedssyn, der tager udgangspunkt i kroppens og bevægelsens betydning for vor måde at sanse og forstå verden på og dermed kroppens betydning for vor bevidsthed og mangedimensionelle kommunikation med verden. Denne forståelse af kroppens betydning udspringer af mine praktiske erfaringer med bevægelses- og bevidsthedstræning og direkte oplevelser af den tætte sammenhæng, der er mellem krop, sanser, følelser, tanker og måder at leve og kommunikere på. Et bredt felt af moderne forskning understøtter disse oplevelser af levende, dynamisk samhørighed mellem krop, psyke og verden. Teoretisk er jeg især inspireret af den klassiske og moderne fænomenologi (Merleau-Ponty 1994; Sheets-Johnstone 1999), af Batesons kommunikationsteori (1972/2000; Varela et al 1991), af humanistisk psykologi fra Maslow til moderne body-mind terapi og bevidsthedsforskning (Maslow 1968; Andresen 2000) og af den psykoanalytisk inspirerede kulturanalyse (Lorenzer 1981, 1986). Det centrale er en erfaring og en oplevelse af bevægelse og bevidsthed som mangedimensionelt forbundet med verden.

Vi kan øge vor sensitivitet og intensitet for denne dynamiske samhørighed af krop og verden ved at arbejde med metoder, der åbner både vor bevidste og intuitive opmærksomhed, og en sådan forøget sensitivitet er afgørende for vor oplevelse og kommunikation.

Vor krop og bevægelse er som vibrationelle klange. Så længe vi lever, er vi i bevægelse og vor personlige og kulturelle stemthed er som

klange og toner, der på særlig måde farver vores fortolkning og kommunikation med verden. Vi kan forøge vores evne til at opleve og kommunikere med sensitivitet og optimal dynamisk spændvidde ved at arbejde med enkle energiøvelser og opmærksomhed. Det vil ikke blot ændre os, men også vor verden.

Bogen er tænkt som en grundbog og henvender sig først og fremmest til kropsuddannelserne og bevægelsesfagene, men kan forhåbentligt også inspirere andre, der gerne vil forøge deres evne til at handle og kommunikere med alle sanser, tanker og følelser åbne. Bogen har en række teoretiske afsnit om helhedsforståelse af krop, tanke og verden set i vestlige og orientalske teorirammer. Dernæst følger et afsnit med fokus på oplevelsesanalysen som dybdehermeneutisk bevægelsesanalyse, der tager udgangspunkt i den sanselige oplevelse og sceniske beskrivelser som en måde til analyse og erkendelse og stiller spørgsmål, der med udgangspunkt i kroppen, overskrider traditionelle opdelinger mellem fagområder og begreber. Derefter følger en række konkrete praktiske eksempler på dybdeafslapning, visualisering, mentaltræning og grundlæggende krops-og energiøvelser. Der er både helt elementære forslag til træning og mere avancerede øvelsesforslag. Formålet med disse afsnit er først og fremmest at give konkrete forslag til, hvordan man kan arbejde med udgangspunkt i et helhedssyn på den dynamiske sammenhæng mellem krop, psyke og verden, hvordan en sådan dynamisk helhedsforståelse kan være basis for bevægelsesfagenes æstetiske betydning for sansning, oplevelse, artikulation og kommunikation.

Det er mit håb, at bogen kan inspirere andre til at tage udfordringen med at arbejde ud fra et helhedssyn alvorligt. Alting, alle tanker, følelser og handlinger indgår i en stadig udveksling med verden omkring os. Vi lever i et netværk af kommunikation, som ikke kun handler om den moderne teknologiske udvidelse af vor konkrete kommunikationsradius, men også handler om vores levende kommunikation udtrykt gennem vore tanker, følelser og handlinger og vor oplevelse af mening med livet. Det åbner for en direkte oplevelse af vores forbundethed med jorden og livet, ikke kun på det materielle niveau, men også på det åndelige niveau. Den direkte oplevelse af kroppen som mangedimensionelt forbundet med livet kan lære os noget om os selv og vor samhørighed med verden omkring os. Det kan

blive døren ind til en erfaring af nødvendigheden af at tage ansvar og handle ud fra en forståelse, der udspringer af en bevidsthed om altings indbyrdes afhængighed og samhørighed. For at kunne gøre det, må vi have et udsigtspunkt, et helle, hvorfra vi bedst muligt kan overskue helheder. Dette helle er ikke *et fysisk sted, men en dynamisk tilstand, en tilstand af indlevelse, transparens, ærlighed og balance*, hvor det er muligt at se væsentlige sammenhænge og klart at skelne imellem, hvad der er livgivende, og hvad der er ødelæggende for alle involverede parter. Det er vigtigt at understrege, at helhed og samhørighed ikke handler om ensrettethed, men tværtimod om vigtigheden af mangfoldighed og nuanceret rigdom i et livgivende og dynamisk samspil i en helhed af mangfoldighed. Det er mit håb, at de oplevelser, teorier og teknikker, jeg beskriver i denne bog, kan være med til at skabe sådanne processer.

his EyeQ



windhorse

*By following the disciplines
of warriorship of letting go
you can harness the
wind of goodness*

Fri fortolkning efter Trungpa 1994.

helhedsbevidsthed

om nødvendigheden af økologisk bevidsthed

Alle menneskers liv er forankret i en bestemt tid med alt, hvad det giver af muligheder, problemer, normer og betydninger. Vi er vævet ind i netværk af sammenhænge. Udgangspunktet i en økologisk bevidsthed er en helhedsforståelse, der ser mennesket i verden som et levende kraftcenter, der giver og modtager i multidimensionel indbyrdes afhængig og dynamisk udveksling med omgivelserne. Gregory Bateson (1972/2000) taler om, at mennesket lever i økologiske systemer. Med det understreger Bateson, at den økologiske livsforståelse ikke blot handler om den fysiske og kemiske side af vor liv, men også om det mentale. Mennesket er forbundet med verden gennem krop, tanke, følelser og bevægelse. Hver eneste tanke, handling og vane vi har, er afgørende for vore relationer til verden og dermed af afgørende betydning for kvaliteten af livet, vort eget og verden om os. Denne helhedsforståelse af krop, tanke og verden understreges bredt inden for en række videnskabsgrene i moderne vestlig forskning fx psykoneuroimmunologien (Grün 1990), fænomenologien (Merleau-Ponty 1994; Kirkeby 1998; Fuglsang 1998) og i moderne kognitions- og bevidsthedsforskning (Lakoff and Johnson 1999; Lakoff 1987).

Det er altafgørende for vore måder at kommunikere på, at vi erfarer denne samhørighed med alt og dermed også direkte erfarer, at vi er medskabere af den virkelighed, vi er en del af. Til gengæld er det også vigtigt at understrege, at ingen af os er eneansvarlig. Det betyder ikke, at enkelte handlinger er uvæsentlige eller usynlige i helheden. Alt hvad vi gør er altid en del af en større sammenhæng og som sådan afgørende for, om vi bevæger os i retning af skabende og livgivende handlinger, der åbner og frigør, eller handlinger, der størkner og ødelægger. Menneskers livskvalitet afhænger af et samspil af mange fak-

torer. Politiske problemstillinger handler tilsyneladende ofte kun om konkrete materielle behov, og det er klart, at mennesker og alle levende væsener har materielle behov, men på trods af, at vi i den civiliserede verden har opfyldt grundlæggende materielle behov, er det ikke automatisk lig med mening, harmoni og glæde. Vi har brug for en kollektiv bevidsthed, der åbner mod en bedre balance af de fysiske, psykiske, sociale og åndelige relationer.

Alle mennesker møder mange slags følelser i deres liv. Følelser er veje til at åbne hjertets energi, som forbinder os med os selv og verden omkring os. Følelserne er vore sande læremestre, uden følelser ville livet være umenneskeligt. Der er mange slags følelser og mange niveauer af følelser. Der er de følelser, der udtrykker øjeblikkets stemning. De kan metaforisk forstås som øjeblikkets toner, øjeblikkets melodi, og så er der de følelser, der er forbundet med vores dybere livsoplevelse, de følelser, der former vores livsvej. Metaforisk kan det ses som den harmoni, den klangfarve, den grundstemning, der er neden under øjeblikkets melodi. Klangfarven kan naturligvis også skifte, ligesom rytmen også skifter undervejs. Mennesker er altid forbundne med hjertets energi, men det er ikke altid de lytter til følelsernes betydning ud fra en helhedsforståelse. Det er en af livets vigtigste fordringer, at vi lærer at lytte til hjertets energi, altså lytter efter, om vore handlinger er livgivende for alle, de berører. Hvis vi lytter og efter bedste evne forsøger at give opmærksomhed til øjeblikket, er det valg måske det vigtigste valg – det valg, der vil farve alle andre valg i vort liv. Hjertets energi betyder for mig, at man bestræber sig på at tilgive sig selv og andre samtidig med, at man forsøger på at handle ud fra en motivation om, at hver tanke, følelse og handling er forbundet med verden om os, og at vi må bestræbe os på ud fra vores bedste evne at træffe valg, der er livgivende for alle involverede parter. Det er måske en vanskelig næsten umulig fordring, men det er også en absolut nødvendig fordring. Moderne liv er fyldt med voldsomme, smertefyldte og vanskelige problemstillinger, som selvfølgelig ikke kun kan løses med levende opmærksomhed og kærlighedsfyldt handlen. Der er brug for viden og kunnen til at løse vanskelige problemer og dermed gøre handlinger både effektive og livgivende for alle involverede parter. Det ser ud til, at mange rationelle praktikker i modernitetens institutioner især mangler at formulere nødvendigheden af at være bevidst om handlingens

inderste motivation, eller sagt helt direkte og ligefremt, af følelsens betydning for mening og for menneskers oplevelse af at være en del af noget større.

øjeblikkets nærvær – nøglen til forvandling

Vores *opmærksomhed* og vore *fokusering* er styrende for oplevelser af nærvær og dynamisk forbundethed. Vor måde at fokusere på kan metaforisk forstås som en vekslen mellem *punkt* og *bølge*.

Det er vigtigt at kunne veksle fokuseringen mellem det statiske og det dynamiske, mellem position og bevægelse sådan, at vi kan veksle imellem at sanse figuren, grænsen, adskillelsen og samtidigt også bevægelsen imellem, energiens strømmen, mellemrummene, ikke-formen, opløsningen af grænsen (Thompson 2001). En oplevelse og erkendelse, som er forankret i et møde, hvor vi åbner vores evne til indfølelse mangedimensionel sansning og nærvær. En sådan nærværende, dynamisk sansning uden forhåndsvurderinger, åbner for et møde, der skaber muligheden for at gøre hvert øjeblik „lysende“. Kvaliteten af vor opmærksomhed er afgørende for, hvor levende vi tillader os selv og vore omgivelser at være. Det afgør, om vi kan og tør møde en situation uden betingelser, eller om vi møder øjeblikket fordomsfuldt og vurderende. Denne evne til at kunne møde øjeblikket åbent hænger sammen med erfaringer med at kunne bruge kroppen åbent. Kroppen og følelserne er en afgørende faktor i vore relationer til omverdenen. De er som tangenter på vort bevidsthedsorgel. Her spiller vi vort livs musik – en kontinuerlig komposition, hvis mønstre er i stadig bevægelse. Vi kan ændre måden vi spiller på ved at ændre vort nærvær. Dermed ændrer vi alle de elementer, der indgår i vor oplevelse og kommunikation. Det ændrer måden, vi bruger vore sanser på, og dermed ændrer det også vor krops grundspænding, vore følelser, tanker, oplevelser og måder at kommunikere på, både med os selv og med vore omgivelser.

For at møde øjeblikket nærværende, må vi begynde med at sige ja til det som er, acceptere nu'et som vort udgangspunkt, uden betingelser. Det er udgangspunkt for, at energien kan bevæge sig og dermed forvandles. Vi kan hjælpe hinanden til at få mod til at møde øjeblikket uden på forhånd fikserede betingelser, ved at blive bedre til ikke at

(for)dømme os selv eller andre. Nøglen er at skabe et rum af accept af det, som er, accept af her-og-nu, sådan som det er, i sin kejtethed, i sin ufuldkommenhed, og ved at møde øjeblikket helt opdage, at energien ændrer sig, og at muligheden for heling og livgivende energi ligger i det ægte og åbne møde. Ved at åbne for et sådant nærvær i mødet opleves, at det *at give* og *at modtage* er to sider af det samme. Det er essensen af levende, kreativ kommunikation, nøglen til forvandling.

Hver enkelt af os kan forøge vor sensitivitet og møde øjeblikket med opmærksomhed og nærvær og dermed åbne for en bevidst oplevelse af, hvordan krop, tanker og følelser farver øjeblikket. Vi er altid medskabere af nu'et og dermed også af fortiden og fremtiden. Vi er netop ikke adskilt fra verden. Vi er en del af det som sker, men fordi verden på mange måder er blevet mere synlig på mange planer, bliver den forunderligt nok mere usynlig på andre måder. Måske kan vi tale om en form for glemte kommunikation, som vi kender fra drøm, leg, fantasi og naturoplevelse. Det er vigtigt, at mennesker øver sig i at gøre deres kanaler for at lytte til verden og mærke den med alle sanser så åbne og så sensitive som muligt (Mindell 1998). Kun på den måde kan vi gøre os håb om, at den levende krop og følelsernes energi kan blive bærende i vores kommunikation med os selv og med verden. Denne oplevelse af, at mennesket er indvævet flerdimensionelt i verden er afgørende for, at det moderne menneskes liv kan udfoldes i bevidsthed om livets økumentale helhed.

Dyr og planter uddør. Mange mennesker udstråler stress og mangel på overskud. Der tales endog om, at børn og unge mennesker bliver mere og mere stressede. Udmattelse, angst, overbelastning og rastløshed præger manges liv. Der er også en generel tendens hos moderne mennesker til at tillægge overfladen og iscenesættelse uhyre stor betydning. Den visuelle sans og det, der umiddelbart træder frem for synet, vurderes som afgørende for følelser af værdi og attraktion. Denne fokusering på det visuelle og på overfladen, medfører en ubalance i forhold til de andre sanser. Det har afgørende betydning for vor oplevelse og kommunikation med omgivelserne. Det handler om vor grundlæggende forståelse af virkeligheden. En helhedsforståelse af kroppen er afgørende for at forbinde opmærksomhed, sansning, følelser, tanker, bevægelser, kommunikation og forståelse af livet. Kroppen er vores kilde til en direkte sansning og oplevelse af flerdimensionel samhø-

righed med verden omkring os. Så længe kroppen kun ses som overfladeproppen, vil moderne problemer med stress, civilisations-sygdomme, ensomhed, aldersproblemer, livsproblemer og meget mere vokse. Hvis det derimod lykkes at åbne for en forståelse af kroppens enorme ressourcer og mangedimensionalitet og at åbne for kropsligt nærvær og hjertets energi, vil mennesker få en direkte erfaring af deres forbundethed med verden og nødvendigheden af at åbne sig for en sådan flerdimensionel kommunikation. Et vigtigt spørgsmål er: *I hvor høj grad kan mennesker ved at arbejde med kroppens sensitivitet, få erfaringer med udvidet sansning og nærvær og dermed ændre deres kommunikation både med sig selv og med verden?* Vores bevidsthed og vaner er forankret i kroppens personlige og kulturelle teknikker (Vedfelt 1996, Thompson 2001; Mauss 1973) og er afgørende for vores måder at møde verden på og dermed afgørende for, hvilke virkeligheder, vi bliver medskabere af. Mennesket er grundlæggende både et kollektivt og et skabende væsen. Hver dag er vi alle medskabere af det liv, vi er en del af. Selv om det næsten kan føles overvældende, må vi sige ja til de udfordringer vi får og efter bedste evne møde, det som er. Vi er ikke soloskabere af livet, men medskabere af hinandens liv og virkeligheder. Vi lever ikke kun i den fysiske verden, men også helt indlysende i de mentale rum, vi skaber for hinanden. Politikere og reklameverdenen inddeler mennesker efter køn, alder og klasse, for bedre at kunne forudsige, hvilke "behov" de skal have dækket. Vi druknes i en strøm af informationer og ofte med en meget ensidig fokusering på materielle forbrug uden hensyn til konsekvenserne. Bagsiden af informationssamfundet og reklamebombardementet er, at det er blevet svært at se, hvad der er primært og sekundært for vort liv som helhed. Det bliver mere og mere nødvendigt, at vi som mennesker er bevidste om, at vi faktisk vælger hele tiden, og at vi er ansvarlige for hvert eneste valg. Vi glemmer ofte, at hvert eneste såkaldt private valg, altid indgår i en meget større helhed, der har effekter langt ud over det personlige og lokale plan. Vi tror måske, at vi har frihed til at forurene os selv, men der findes ikke noget os selv uden de andre. Så i hver eneste følelse, tanke og handling vi har, påvirker vi altid noget andet og mere end os selv. Vi kan tro eller handle som om, at de små ting er uden særlig betydning. Men det er ikke holdbart. Hvis vi ikke skal bukke under af stress og forurening, må vi påtage os

bevidste valg, der mest muligt udtrykker kærlighed, omsorg og ansvarlighed for alt levende. Hvert eneste valg indgår i en helhed, og der er faktisk tale om valg på liv og død. Overlevelse og god eller dårlig livskvalitet er nu endnu tydeligere, end det tidligere har været tilfældet, kædet sammen med *nødvendigheden af en kollektiv bevidsthedsændring*, hvor menneskene påtager sig ansvaret for at leve i overensstemmelse med en økologisk balance, der både tager natur og ånd i betragtning. Den moderne teknologi og livsstil må ses i relation til den økologiske balance både på det fysiske plan og på det åndelige plan.



How many times have you
connected with your heart
only and fully

Fri fortolkning efter Trungpa 1994.

den levende krop

Vor fysiske krop skal forstås bredt som vore vaner og bevægelsesmønstre, men også vor kost og vore fysiske omgivelser. Vor fysiske verden og vor fysiske krop afspejler vore personlige og kollektive tankeformer og vaner. Vore tankebilleder udspringer af de holdninger, vi udvikler igennem vort liv, eller sagt lidt firkantet, de etiketter vi selv og andre hefter på os. Vi kender alle praktiske eksempler på, at vi døgnet rundt bombarderes med diverse etiketter, der afspejler andres domme, vore egne erfaringer og fortolkninger af samme. Vore forestillinger er med til at skabe virkeligheden, og dermed give form til de muligheder, vi i fællesskab gør virkelige. Jeg understreger "i fællesskab", fordi jeg gerne vil sætte fokus på, at vi altid skaber i fællesskab, også når vi ikke arbejder sammen. Alle handlinger indgår i den fælles pulje af påvirkninger af vort liv, uanset om de er udfoldet isoleret eller ej, uanset, hvad deres umiddelbare motivation er. Men ligesom denne indbyrdes afhængighed kan accelerere i en negativ retning med tankeløse og livsødelæggende valg, kan den selvfølgelig også arbejde i positiv retning. Vi er hele tiden på et større plan indfoldet i en universel helhed, selv om vi her og nu reagerer både på individuelle og kollektive planer. Derfor er det vigtigt, at hver enkelt af os påtager sig sit medansvar for, hvilke handlinger og reaktioner, man udtrykker. Det er vigtigt ikke at handle automatisk, det er vigtigt at stoppe op og lytte til hjertets stemme. *Er det livgivende for alle involverede parter?* En måde at mærke efter, om vi handler i overensstemmelse med hjertets stemme, er øvelser i opmærksomhed til kroppen.

Vor måde at forstå kroppen på er afgørende for vor måde at forholde os til verden på. På mange måder lever vi stadigvæk i en kultur, hvor synet på kroppen stadig er farvet af det klassiske vestlige dualistiske kropssyn, der siden Descartes har været videnskabens primære måde

at arbejde så objektivt som muligt. Krop og psyke er blevet forstået som to adskilte ting. Dette har muliggjort en undersøgelse af kroppen som noget rent mekanisk, kemisk, noget der eksisterede i den fysisk materielle verden adskilt fra det psykisk/åndelige aspekt. I europæisk tradition har moderne psykologi gjort meget for at ændre dette og igen gøre krop-psyke-sjæl sammenhængen til en funktionel enhed. Kroppen er andet og mere end summen af sine dele. Dog taler man almindeligvis ikke i vestlig psykologi om en energikrop, der har sine egne egenskaber og karakteristika, sådan som man gør det i orientalsk filosofi og medicin. Der er dog undtagelser fx Reich og Lowen, som begge udviklede et energetisk syn på kroppen og kædede denne kropsforståelse sammen med en helhedsforståelse af krop-psyke og har skabt en vestlig forståelse af energi som et afgørende kropsligt og psykisk-spirituelt begreb (Raknes 1972; Lowen 1988, 1995). Både Reich og Lowen har været væsentlige inspiratorer for forskellige krops- og psykoterapier og for de tanker, der ligger bag ved moderne træningsformer inden for kunstneriske udtryksformer som performance, mime, dans og drama.

Den filosof, der især har bearbejdet kroppen som en helhed af krop-tanke-følelse-verden er Merleau-Ponty (1994). I følge Merleau-Ponty og moderne fæmonologi er vi krop-tanke-verden væsener. Kropsliggjorte væsener af tanke-følelse-bevægelse-relationer. Denne helhedsopfattelse af krop-tanke-verden er også kommet til udtryk fx i Gregory Batesons økumentale systemer (1972/2000), i John Deweys æstetiske teori (Jackson 1998), i psykoanalytisk kulturanalyse (Lorenzer 1986), i figurationssociologi (Elias 1976) og i ny idrætspsykologisk forskning (Stelter 1995, 1999).

Når jeg skriver krop, mener jeg hver gang *kropbevidstheden som en dynamisk interdependent helhed af krop-tanke-verden, kroppen som en helhedsrelation af at give og modtage i levende dynamisk kommunikation med livet, den kropsliggjorte sansning, tanke, følelse, som åbner og lukker os mod verden og dermed indvæver os i bevidste og ikke bevidste indbyrdes afhængige, dynamiske og mangedimensionelle relationer og mønstre.*

På trods af den moderne forskningsforståelse af helhed af krop-tanke-verden, er vor kultur gennemsyret af tankeformer, hvor vi behandler vores krop som en genstand på linje med andre genstande. Vi betrag-

ter kroppen udefra. Vi vurderer den. Lever den op til vore idealer om, hvordan den skal se ud, og hvad den skal gøre? Vi er i høj grad fokuseret på overfladen, på det materielle, på den visuelle sans. Denne almindelige vestlige, dualistiske måde at betragte krop og bevidsthed på, har mange uheldige konsekvenser, som kan ændres fx ved at åbne for en bedre balance i vore måder at anvende nær- og fjernsanser på.

Kropsbevidsthed handler ikke om at have en detaljeret viden om kroppen eller om at kende forskellige avancerede fysiologiske og psykologiske modeller af kroppen og dens reaktioner, men om at have en *mangedimensionel erfaring*, altså om oplevelser og erfaringer med at mærke og kende sin krop, at være i kontakt med sin krop at have mange forskellige kropsoplevelser, altså en form for fysisk-sanselig-emotionel-intuitiv kropserfaring. (Saraswati 1975; Engel 1993; Gendling 1983).

Der er mange årsager til, at det moderne menneske let mister kontakten med sin krop, først og fremmest manglen på alsidig sansning og bevægelse og et stressende konkurrencemiljø med et enormt udbud af informationer og aktiviteter, hvor der lægges mest vægt på udvendig produktivitet og kvantitet, og mindre på menneskelig og økologisk helhedssyn og kvalitet. Desuden lever vi en kultur, hvor de visuelle sanser er mest i fokus. Alt det er medvirkende til, at mennesker adskilles fra en oplevelse af deres krop som energi forbundet med verden og dermed fra deres inderste kreative kilder til glæde og endog fra deres evne til medfølelse, indlevelse og mening.

Paradoksalt nok ser det ud til, at netop denne splittelse og adskilt-hed fra en mangedimensionel kropsoplevelse, er en væsentlig årsag til, at der aldrig har været talt så meget om kroppen som netop nu. Det såkaldte kropsmarked blomstrer som aldrig før med helsestudier, videotræningsprogrammer, body-building, power yoga, afspænding, kropsterapier, dans, mime, drama, kropsmanipulationer i form af skønhedsoperationer mm. Interessen er så stor som nogensinde. Disse teknikker repræsenterer en stor spændvidde af kropssyn fra de mest instrumentelle til de mest spirituelle. Hvilket krops- og livssyn, der ligger bag ved en træning er fuldstændig afgørende for vores relation til os selv og til verden.

Hvad betyder det så at være i kontakt med sin krop? Igen må vi tage udgangspunkt i helhedsopfattelsen af krop-tanke-verden. Vi må klar-

gøre os, hvad det vil sige, at det fysiske og det psykiske er en funktionel og relationel helhed, at krop, sind og omgivelser er funktionelt sam-hørige og dynamisk afgørende for vore måder at relatere til verden på. Det betyder bl.a.: at krop, livssituation og livshistorie er tråde indvævet i verden. Det betyder, at det vi føler, påvirker det, vi tænker, og at det vi tænker og føler påvirker vor fysiske krop og vore relationer til verden.

Vi er i et net af kommunikation, fysiske, fornemmelser, sansninger, følelser, erfaringer, oplevelsesniveauer og udtryk. Vi er kropsligt indfoldet i dynamiske mønstre af sanser, tanker, følelser, bevægelser, handlinger, vaner. Kroppen er på en gang energi og bevidsthed, som forbinder os med virkeligheden og dermed den dynamiske medskaber af virkelighedens oplevelses- og udtryksniveauer.



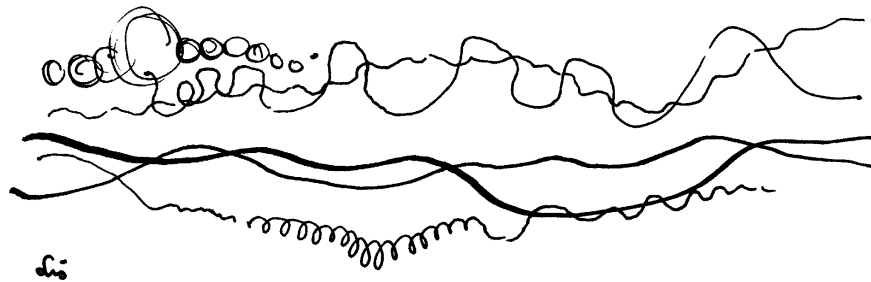
livsenergi

energikroppen

Alle de store kosmologier har udtrykt en helhedsforståelse af kroppen. To væsentlige kilder til forståelse af energikroppen er klassisk kinesisk filosofi med Tao Teh Ching (1972) og The I Ching (Wilhelm 1950/1967). Østlig kropsforståelse tager udgangspunkt i en livsforståelse, hvor alt er gennemstrømmet af livsenergi i bevægelse. Kroppen ikke kun er en fysisk krop, men også en konkret energikrop. Krop-psyke-sjæl er en uadskillelig helhed med energikroppen, som det konkrete forbindelsesled mellem den fysiske, psykiske og spirituelle krop og universet. Energien, der strømmer igennem og rundt om kroppen kaldes prana, chi eller qi (ca. livskraftenergi). Energiudstrålingen rundt om kroppen kaldes for auraen. Centre i kroppen, hvor energien fordeles, kaldes for chakraer, og kanalerne, som energien strømmer igennem på kroppens overflade, kaldes meridianer. Meridiansystemet cirkulerer energien systematisk til alle organer, som igen er koblet til muskelsystemet og til følelserne. Derved indgår alle disse faktorer i en funktionel og spirituel helhed, som igen er i udveksling med det universelle energifelt mellem himlen og jorden. Bevægelse, kropsholdninger, følelser og omgivelser er derfor en funktionel helhed, og energien står hele tiden i konstant udveksling med alle faktorer i og uden for personen. Det betyder, at livsenergien kan påvirkes indirekte og direkte på uendelig mange måder, hvoraf nogle af de vigtigste i følge klassisk orientalsk helhedsforståelse er følgende:

- åndedrættet, dybde, tempo, gennem næsen, gennem munden
- bevægelse
- manipulation, berøring
- visualisering, meditation
- kosten

- lyd, stemmeklang, musik
- klima, vind, kulde, varme, fugt, lys, mørke
- dufte



energi og væren

Vore bevægelser er organiske, knyttet til livsfunktionen, dvs handlinger, som drejer sig om overlevelse og effektivitet i forhold til et bestemt mål, men vore bevægelser er også altid ekspressive og som sådan en vigtig del af vores måde at sanse, opleve, forstå og relatere til omverdenen på.

“Please excuse me while I study the ecstatic nature of the Universe. I am but a snail that protrudes eye-fingers out into the world-space. I explain things as I suck along.”

Buchman 1988

At være menneske svarer på nogle punkter til den amerikanske poet og billedkunstner Buchmans metafor af sneglen, der “mærker-sig-frem-gennem-verden”. Mennesket føler sig også frem gennem sin krop, gennem sine sanser og bevægelser. Bevægelsen er det fælles grundvilkår for vores eksistens. Livet begynder med bevægelse, med cellernes rytmiske bevægelser, med dannelsen af former, organer og funktioner med alle de biologiske rytmer, der er basis for vores organisme og alle de bevægelser og rytmer, der kommer til udtryk gennem vor krops bevægelser. Hver gang noget gør indtryk på os, bevæges vi i bogstaveligste forstand. Hver handling, hver sansning, følelse og tanke forplanter sig og bringes til udtryk gennem kroppens bevægelser. Selv når vi er i hvile, er kroppen i rytmisk bevægelse.

Forstået på denne måde er kroppen og dens evne til at bevæge og bevæges det basale grundvilkår for vores kontakt med livet og vor måde at skabe virkelighed for os selv og hinanden på.

Men før bevægelse bliver til form er *impulsen* til bevægelse. Denne impuls til bevægelse før form udspringer af vort møde med verden. I orientalsk filosofi beskrives denne relation som den evigt foranderlige bevægelse af den universelle livsenergi – qi (Huan&Rose 1999, p 202). Filosofisk forstås qi som universets og livets basale grundprincip, der synliggøres i alle livets udtryk. Liv udtrykkes gennem qi'ens dynamiske bevægelse i mennesket og i omgivelserne. I klassisk kinesisk filosofi beskrives qi'ens bevægelse som evig dynamisk vekslen mellem yin og yang. Den ældste beskrivelse af yin-yang teorien findes i I Ching, forvandlingernes bog (Wilhelm 1950/1970. Alt på jorden og i himlen er i følge kinesisk filosofi dannet af qi, og kvaliteterne af qi udtrykkes gennem bevægelser af yin og yang. Qi er altid i bevægelse – kvaliteten af qi'ens bevægelse former verden og alt i den (Wilhelm 1950/1970): det modtagende og det givende, det sammentrækkende og det udvidende. Denne livets urbevægelse strømmer igennem alt i universet og dermed også igennem vor krop og igennem verden. Vi er hele tiden forbundet med mønstre af energi, som både hører med til de fysiske og kemiske omgivelser og til de netværk af stemninger, følelser, tanker og bevægelser, som vi er i og til et vibrationelt, energetisk plan. Dette vibrationelle felt handler altså både om de konkrete fysiske bevægelser og udtryk og om de mere subtile relationer af vibrationer, følelser, drømme og længsler og forestillinger om, hvad der er muligt. Her i det fælles energifelt, i det kollektive rum for energiens bevægelse, foregår den personlige og kulturelle formning af, hvad der har betydning, her formes den personlige og den kulturelle og sociale krop: idealer og normer for væren-i-verden og dermed hvilke virkeligheder, vi lader komme til udtryk.

Vi kan artikulere vore indtryk gennem sprog, klang, farver, billeder, musik og bevægelser, men uanset hvilket udtryk vi vælger udspringer det altid fra kroppen og bevægelsen. Vor kommunikation begynder med sansningen og den kropslige erfaring, vort første 'sprog' er den sansende, erfarende krop, som forbinder os dynamisk med livet. Det afgørende er, *at sansningen og bevægelsen ikke er givet på én bestemt måde*. Den forandrer sig i forhold til bevidsthed, tid og sted og i for-

hold til mulighederne for at blive udfordret og udvikle sin kropslige sensitivitet og artikulation, både på det personlige og på det kollektive plan (Merleau-Ponty 1994; Mauss 1973; Elias 1976; Nagbøl 1997; Fink-Jensen 1998).

Hvis vi accepterer at kroppen er nøglen til vore måder at sanse og forstå verden på, og at kroppen dermed er et dynamisk spejl af vore livsmåder, er en bevidst udvikling af den kropslige sensitivitet og artikulation af afgørende betydning for den enkeltes mulighed for at kommunikere med sig selv og med verden.

Den musiske krop

Begrebet *den musiske krop* understreger denne betydning af kroppen. *Den musiske krop handler om bevægelsen før form og om bevægelsen som form, og om bevægelsen som relation, om kroppen som vibrationel væren og om den rytmiske bevægelse af sanser, følelser, tanker og relationer. Den handler om "energi" forstået som urbevægelser mellem yin og yang, som dynamiske relationer imellem kroppen og verden:*

Betydningen af den musiske krop kan udtrykkes i følgende bevægelser:

1. at lade sig bevæge = at modtage indtryk, at opleve.
2. at bevæge sig = at give udtryk, at give form.
3. at være i bevægelse med = at forbinde sig med, at bevæge sig sammen med, at "swinge" med, at kommunikere.

Forstået på denne måde betyder *det musiske*, at livet udfoldes mange-dimensionelt gennem kroppens bevægelser og rytmer i tid, rum og form. Kroppen er kanal for kommunikation med øjeblikket, både som modtager og som giver. Bevægelserne svinger i rytmiske mønstre i kroppen og rummet, og disse mønstre er bestemmende for vore relationer med verden. Vi kan åbne og lukke os selv i forhold til øjeblikket. Menneskets situation er at være skabende i forhold til øjeblikket. Mennesket har muligheden for at sige ja eller nej til øjeblikket – og til at være bevidst om dette valg, og bevidst om, at dette valg er kreativt medskabende.

Udtrykket *den musiske krop* understreger, at kroppen er basis for den skabende sansning – ikke forstået som en sansning, der kun er

privat, subjektiv, men som en sansning, der forbinder os med verden. Hvert øjeblik er unikt, og det unikke rummer både det personlige, det fælles og dermed både det alment og objektivt.

krop, energi og form

I det øjeblik energien artikuleres i verden, må den nødvendigvis fastholde et øjeblik som form, og denne form kan beskrives som om den var statisk, men pointen er, at *form er bevægelse*. I tanken forsøger vi på at fastholde og fiksere en form og oftest oplever og tænker vi bevægelser som kombinationer af særlige former for derved at forstå dem og have en følelse af, at vi kan kontrollere dem.

Hverdagens form udspringer ofte af vaner og det umiddelbare behov, men formen kan også berøre det unikke øjeblik, som når det bringes til udtryk også rummer både det almindelige og det usædvanlige. Her kommer hverdagens form ind som en symbolsk kommunikation af noget, der rækker ud over både det generelle og det individuelle og når ind i det universelle, det eksistentielle (Løgstrup 1983). Det magiske er, at netop ved at gå helt dybt i det personlige, forbindes det subjektive med det universelle og det eksistentielle. Kroppen er på en gang både subjekt og objekt. Kroppen kan opleves afgrænset fra omgivelserne, og kroppen kan opleves som værende ét med omgivelserne, uden fysisk grænse. Kroppen kan opleves og defineres som denne særlige krop, i dette særlige øjeblik, på dette særlige sted, men samtidig er den kanal for gennemstrømning af sansninger, følelser, tanker og bevægelser, der oplever og fortolker kroppen og verden og deres indbyrdes relation i en multidimensionel ramme, dvs. forankret i bevidsthedens tid og sted. Kroppen kan altså opleves både adskilt fra omgivelserne og som en del af omgivelserne, og måden kroppens grundtonus og dynamiske mønstre interagerer med den omgivende verden definerer relationen mellem krop-psyke-verden. Kroppen er levende, dynamisk i åbenheden og muligheden for at svinge med det som er. Kroppen er vores mangedimensionelle kanal til, hvordan vi konstruerer relationer til os selv og vore omgivelser, og hvordan vi forbinder os med verden. Kroppen er afgørende for, om øjeblikket bliver til noget helt særligt eller bare et almindeligt øjeblik, som passerer uden at vi lægger mærke til det.

På denne måde er kroppen nøglen til vores forståelse af verden og til vores mangedimensionale kommunikation med livet. Kroppen forbinder os via bevægelsen til nuet og samtidig med det som var – og vil være.

kultur og bevægelse

De basale menneskelige bevægelser: at gå, løbe, hoppe, kaste, gribe, strække sig, række ud, give, modtage, rejse sig, sætte sig, dreje, sig osv er grundformer, som er i alle kulturer, men hver kultur farver dem med sine særlige livsformer og udformer dermed særlige måder, kropsteknikker. (Mauss 1973). Alle bevægelser er altid både forbundet med en særlig funktion og samtidig med en følelse, som forbinder handlingen med øjeblikkets særlige stemthed. Bevægelsen er altid forbundet med en bevidst eller ubevidst hensigt. Det betyder også, at enhver bevægelse altid er forbundet både med en personlig og med en kulturel betydning, dvs med en særlig rytme og dynamik i forhold til, hvad det vil sige at være netop dette menneske i denne særlige situation. Samtidig er det også en fortælling om, hvordan det er muligt at være menneske i netop denne kultur på dette tidspunkt. Vi er altid i forskellige fællesskaber – i et givet rum på et givet tidspunkt, omgivet af et hav af kollektive tankebevægelser. Vi formes af de omgivelser vi er i, men vi har også *en kreativ kraft*, som giver os mulighed for at artikulere og på den måde bringe energi og bevægelse ind i det kollektive rum. I det øjeblik vi artikulerer os, giver vi form til noget. Vi bliver medskabere af levende former, af sanser, tanker, følelser, erfaringer og dermed medskabere af kreativ åbenhed, der skaber nye impulser, nye former, nye sammenhænge og dermed overraskelser og nye betydninger.

Denne kreative åbenhed ligger som intuitive muligheder i vores levende krop. Fordi kroppen rummer denne mange-dimensionelle betydning for vores måde at kommunikere med livet på, er træning af kroppens sensitivitet og artikulationsevne i forskellige former for kropsteknikker af afgørende betydning for vort liv. Vor kropslige sensitivitet og bevægelser er kanal for vor udfoldelse som mennesker. Livsprocessen indebærer, at vi begynder med en åben og helt uerfaren krop. Vi modtager en uendelig strøm af indtryk, som formes og fortolkes i genken-

delige mønstre i vort sprog og vor kulturelle praksis. I ungdommen er der fokus på den ydre krop og en mængde kropsteknikker afprøves, især idræt og sport, men også dans og andre former for bevægelse. Men alle mennesker må bevæge sig, og de voksnes hverdagsbevægelser set i relation til børnenes og de unges bevægelser fortæller en masse om, hvad vore kulturer gør ved os og om, hvad vi synes er vigtigt, smukt og attraktivt i livet.

Vort moderne liv tvinger os ind i situationer, hvor vi helt konkret ofte sidder uendeligt mange timer hver dag, fordi vi arbejder med teoretiske arbejdsprocesser, som kræver, at kroppen er relativt fysisk stille. Hverdagens bevægelsespraktikker bliver mere ensformige og dermed anbringes den levende krop i en venteposition. Hjernens aktivitet er i fokus, mens sanseligheden og konkret bevægelse er mindst mulig i fokus, undtagen ved særlige begivenheder. Hvad gør det ved os som mennesker? At vort moderne liv og arbejdssituation ofte sætter kroppen til side – til senere – til bedre situationer? Hvor lidt bevægelse behøver kroppen for at holde en rimelig kondition, som oven i købet har en videnskabeligt beviselig indvirkning på livskvaliteten? (Andersen et al. 2000). Sådanne spørgsmål ved vi i dag meget om. Men de mere bløde spørgsmål som, hvad betyder det, hvis vi ikke hver dag bruger vor lugtesans intens? Vore kinestetiske sanser? Vore berøringssanser? Vor høresans? Vor synssans? Vi bruger selvfølgelig vore sanser hver dag, men spørgsmålet er, bruger vi dem med opmærksomhed? åbent? nuanceret? Bevæges vi og bevæger vi? Her er punktet, hvor træning af den musiske krop i form af bevægelse, idræt, leg, dans og kreativitet har en mulighed, som er af afgørende betydning for det at give plads til det levende, legende menneske.

levende bevægelse

Den musiske krop er nøglen til vor mangedimensionelle kommunikation med livet. Derfor er musisk-æstetisk bevægelsestræning et aspekt, som fortjener, at vi sætter fokus på det i skolen. Denne side af kroppens betydning er essentiel, og vi skal gøre os bevidste erfaringer med, at levende bevægelse er døren til vore måder at sanse på og derved *nøglen til oplevelse, erkendelse og kommunikation af, hvordan det er muligt at leve*. Den musiske krop og musisk bevægelsestræning kan

ikke defineres statisk. Den er *ikke afhængig af en bestemt stil eller særlig form*. Den musiske krop er både *evnen til at være kropsligt nærværende* og *evnen til dynamisk varieret og autentisk bevægelse*. Når øjeblikket synger, åbner vi os for indtryk, der bevæger og bringer os i bevægelse. At arbejde med *kroppens nærvær* og *sensitivitet* og *evne til nuanceret artikulation* er lige så vigtigt som at træne kroppen som funktionel maskine for overlevelse eller præstation. Vore bevægelser er organiske, knyttet til livsfunktionen, dvs handlinger, som drejer sig om overlevelse og effektivitet i forhold til et bestemt mål, men vore bevægelser er også altid sanselige og ekspressive og som sådan en vigtig del af æstetisk kommunikation og læreprocesser.

bevægelsens elementer

Al bevægelse udtrykkes i forhold til rum, tid og kraft. Al menneskelig bevægelse har altid både en historisk og kulturel og en personlig forankringer. Det giver hver bevægelsesform en særlig farve, en særlig stil, som kan være åben mod særlige indtryk og artikulationer, men forankringen i kroppen er også universel og dermed en fælles menneskelig erfaringsgrund, som gør det muligt at forstå det fælles i det særlige. Vi er udspændt i dette særlige sanselige erfaringsfelt af, at hver enkelt sansning er unik, forbundet med et særligt sted, en særlig tid, en særlig åbenhed eller lukkethed, en særlig parathed i sansningen, og at denne unikke erfaring kan gives forskellige udtryk, hvor sansningen og kropserfaringen er basis for universal kommunikation af livet.

stemthed og mening

Sensitivitet er vigtig ikke bare som en personlig her-og-nu mulighed for at gøre øjeblikket levende, men også kollektivt, fordi hvert øjeblik er forankret og forbundet med en større helhed. Glæde er at være forbundet i en følelse af samhørighed, følelsen af, at man kan give udtryk for noget, og at det bliver modtaget af nogen. Denne forbundethed er selve udfoldelsen af livet, og vi er netop forbundet gennem vor krop. Vi bevæger os alle hver dag. I hverdagens ritualer, i særlige situationer, i særlige bevægelsesarenaer for idræt, leg, dans. En

større kropslig sensitivitet og erfaring med kropslig artikulation øger muligheden for indlevelse og dermed evnen til at kommunikere. Det er en kropslig, sanselig og følelsesmæssig erfaring, som formidles gennem kroppens særlige evne til at indleve sig i og til symbolsk at udtrykke sig, i vort liv og gennem verbale og nonverbale formsprog, gennem poesi, drama, eventyr, myte, fortælling, musik, dans, billeder m.m. Gennem det levende udtryk åbnes for møder af nuancerigdom og forskellighed.

Hver enkelt af os er igennem vore hverdagspraktikker og vort liv en tråd i det kollektive netværk af dynamiske indbyrdes afhængige mønstre. Det unikke og personlige indvæves i et net af universelle mønstre og bevægelser.

bevægelse – energi – relation

Hvert eneste øjeblik, hver dag, hver situation, hver handling har sine bevægelser, sine vaner, sine udtryk, som fortæller noget om øjeblikket og den måde, man er nærværende på. Kroppen er i bevægelse i mange-dimensionelle relationer. Noget er vi bevidst om, andet er helt automatisk uden for vor bevidsthed. En træning af kroppen som betydningsfuld form: *bevægelse, energi og relation* kan indeholde følgende fokuseringer:

1. *nærvær* – at skabe en form for stilhed – åbenhed – lytten – hvor man møder det, som er, med alle sanser åbne uden at holde fast i bestemte måder, bestemte idealer, eller facitlister, bestemte vurderingskriterier.
2. *udforskning af bevægelsesmuligheder* – at eksperimentere med oplevelse og skabelse af basale grundbevægelser, bevægelsesstemaer og bevægelsesbilleder.
Dette er en fase, som bedst kommer til udfoldelse i tillid gennem åbenhed, nysgerrighed og accept af det, som er og ved at arbejde med opmærksomhed på bevægelsesens elementer.
3. *udforskning af energien*. Det er vigtigt at udvide repertoiret af *bevægelsesmuligheder*, men det er lige så vigtigt at være opmærksom på *energien* i den enkelte form eller sagt med et andet ord den musisk-æstetiske kvalitet. At opleve og udtrykke forskellige former for energi er med til at udvikle erfaringer med kvalitet.

Det handler om, følelsen, atmosfæren, relationen: meningen, billederne, forestillingerne, forbundetheden. Den musisk-æstetiske kvalitet ligger i måden, man møder nuet på, og nøglen til at give kvaliteten form ligger i intentionen, både den vi er bevidst om, og den, vi ikke er bevidst om. Derfor er det lige så vigtig en øvelse at arbejde med kendte bevægelser, kendte øvelser og bevægelsestemaer og øve sig i at variere dem ved at nuancere de klassiske bevægelselementer: tid, kraft, rum, relation i forhold til *nærvær* og *mening*.

Du kan analysere eksempler fra din hverdag? Fra din idræt? Eller andre aktiviteter du gør? Hvad er motivationen? Hvilke måder møder du øjeblikket på? Hvad er dine følelser? Hvilke tanker og forestillinger præger den aktivitet? Hvilke bevægelser gør du? Hvilke bevægelser bruger du? Hvor nærværende er du? Sanseligt? Følelsesmæssigt? Mentalt? Hvor stort er dit repertoire? Hvilken dynamisk spændvidde råder du over? Hvilke relationer er du opmærksom på? Hvilken mening har dette øjeblik for dig?

opgave

Prøv at gøre noget du kan lide at gøre, og som du kender godt. Giv det *opmærksomhed*. Oplev det med alle sanser. Hvad sker der? Påvirker det din oplevelse? Påvirker det din evne til at give udtryk? Påvirker det din måde at kommunikere på?

Vor livserfaring kommer til udtryk, i vore handlinger og de forestillinger vi har og omgives af. Motiver og følelser farver de måder vi forbinder os med verden på. Det lagres som grene og årringe som mønstre i vort kropsdynamiske repertoire og i kulturens krop. Disse nuancer er så at sige usynlige, fordi de føles "naturlige". Hverdagslivets bevægelser fortæller en masse om vore kollektive og personlige måder at være i verden på. Her ser vi de såkaldte almindelige bevægelser, hvilke bevægelsesrepertoarer og hvilke dynamikker har vi rent faktisk til rådighed? Hvad gør vi? Hvad må man gøre? Hvordan må man gøre det? Hvilke rytmer er tilladte? Hvilke handlinger er vi optaget af? Hvilke tanker fylder os? Hvilke følelsesstilstande kender vi og bruger? Hvad sender vi ud? Hvad er vi åbne for at modtage?

Det er muligt at se vor måde at bevæge os i verden på som et *dynamisk-energetisk billede af måder at være i verden på*.

Vi lever i en kultur, hvor der er en høj prioritering af teoretisk forståelse. Vi øver os i at være opmærksomme på ting, genstande, begreber, i at se forskelle og definere forskelle. Vor mentale evne til at skelne og adskille er afgørende for at kunne forstå forskelle og nuancer, men den anden evne til at forstå, *indlevelsen*, evnen til at mærke energien og bevægelsen imellem, er afgørende for at kunne forstå, at det tilsyneladende adskilte og forskellige også er forbundet. En samhörighed, der kan åbnes og lukkes for, alt efter graden af opmærksomhed og sensitivitet. Kroppen kan åbne for et levende, dynamisk nærvær, men kroppen kan også lukke af. Kroppen kan åbnes og lukkes i forhold til vore forestillinger om verden, og vor relation til øjeblikket. Ved at træne den kinestetiske sansning, og give opmærksomhed til energiens bevægelse og strømning i kroppen, åbner vi vor evne til at lytte til kroppen og „at mærke verden“. Vor krops bevægelser og mønstre rummer fortid, nutid og fremtid forbundet i et multidimensionelt netværk med livet. Kroppens praktikker er med til at forme fremtidens mønstre, derfor kan man opfatte kroppen som værende i mange forskellige slags tid fx historisk tid, men også multidimensionel tid eller grænseløs tid, og paradoksalt er kroppen også allerede fremtid.

Essensen af musisk-æstetisk træning er at kunne lytte, at mærke energien og at give slip på, at formen skal være på en bestemt måde, men med en høj grad af sensitivitet og indlevelse i kvalitet. Kun på denne måde, når vi åbner vore sanser og følelser forbindes vi dynamisk skabende med livet. Falder vi for et ønske om kontrol, forfalder vi let til fikserede idealer og til hverdagens rutiner „at vi allerede ved“ og derfor ikke behøver være opmærksomme, at vi lytter uden at lytte. Kun når sanserne bevæges, og vi tillader bevægelsen, møder vi øjeblikket levende. Det moderne liv, med meget præcis planlægning, programmering og ønske om høj effektivitet (produktion) risikerer at miste det musiske. Alt hvad der giver mulighed for at åbne sanser, tanker, følelser og for at bevæge og at blive bevæget åbner for det levende møde. Bevægelsestræning forstået som musisk-æstetisk grundtræning kunne af disse årsager være en vigtig og selvstændig del af skolernes idrætsundervisning og en selvstændig del af skolernes undervisning i kunstneriske fag og en basal metode til læring i alle fag.

krop & flow

Kroppen kan opleves på mange forskellige måder og ofte opstilles det som en flydende bevægelse imellem polariteter som: Smerte....lyst, stiv....flydende, død....levende. Hele kroppen eller dele af kroppen kan opleves som fraværende. Man har ikke kontakt med den eller dem. Kroppen gør sig hverken gældende positivt eller negativt. Nogle mennesker beskriver det, som om kroppen eller dele af kroppen er væk. I forbindelse med træning af opmærksomhed til kroppen kan man opleve, forskellige forandringer af "den følte fornemmelse" (Gendlin 1983) fx som en følelse af mere energi. Det kan forekomme, når man arbejder med områder, hvor man har blokeringer og aktiverer og løsner spændinger i kroppen. Det kan opleves, som om kroppen bliver mere flydende, som strømninger af energi eller følelser, der passerer frit igennem kroppen. Man kan opleve kroppens udstråling som et felt af energi. Denne oplevelse af kroppen som vibration eller energi kan fx udtrykkes som en oplevelse af: at kunne give sig helt hen i nuet, at blive eet med, at glemme sig selv, at overskride sine grænser, at det indre og det ydre smelter sammen, at alt opleves som en pulserende, strømmende, vibrerende, lysende helhed ind i såkaldt mystiske, kreative oplevelsestilstande. (Throop 2000; Csikszentmihalyi 1991; Newberg and d'Aquili 2000).

De tre hovedgrundkategorier i almindelig oplevelse er:

- Kroppen er fraværende.
- Kroppen opleves som smerte.
- Kroppen opleves som lyst, glæde, flow.

At kroppen er fraværende vil sige, at man slet ingen fornemmelse har for den. Dette er en meget almindelig oplevelse for mange moderne

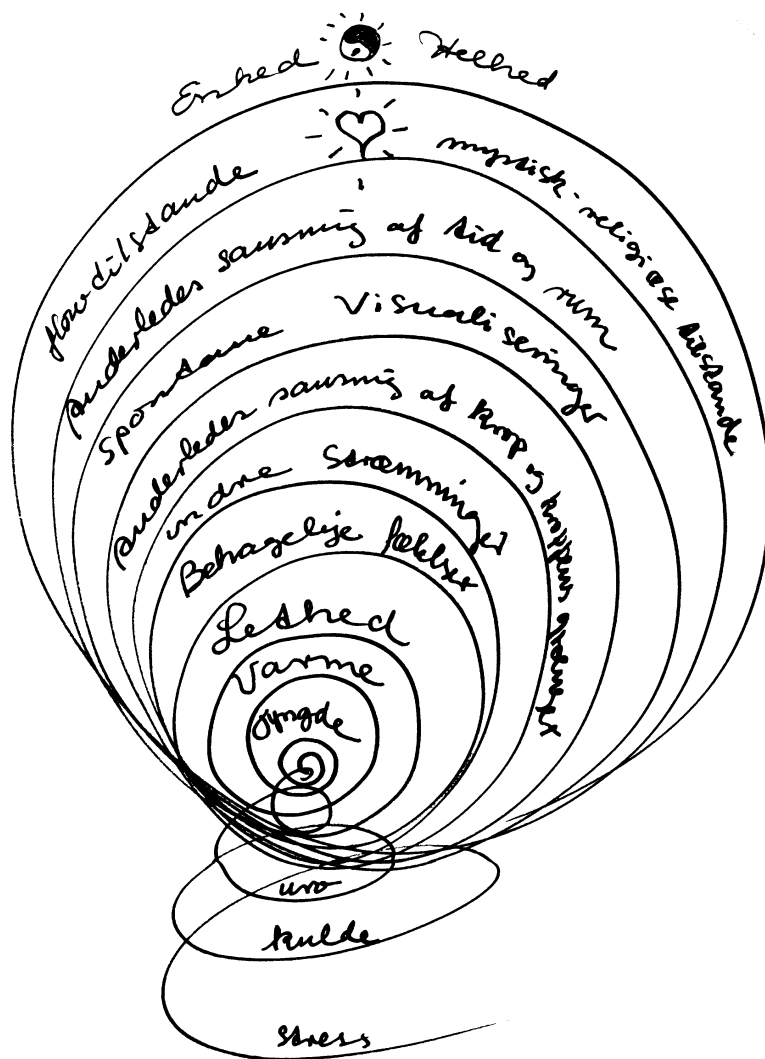
mennesker. Kroppen er der slet ikke, hverken positivt eller negativt. Mange mennesker befinder sig faktisk i et gråt skyggeland, hvor de aldrig føler sig rigtig godt eller rigtig dårligt tilpas. Kroppen er på et mekanisk plan. Dernæst kan kroppen vise sig som smerte eller lyst. Det svarer til et sansemæssigt og emotionelt plan.

Hvis man ønsker en udvidet sansning af kroppen, må man begynde med at sende opmærksomhed til kroppen, enten ren opmærksomhed eller som forskellige former for energi i form af forestillingsbilleder som varme, kærlighed, lys, osv. Viser kroppen sig som en positiv følelse, kan man udvide og sprede den følelse. Viser kroppen sig som en negativ følelse, kan man enten: Fordybe sig i oplevelsen, indtil den forvandler sig. Eller: Bevidst flytte opmærksomheden fra oplevelsen. Der er ikke tale om at fortrænge noget, men simpelthen om at flytte opmærksomheden til noget andet. Kroppen kan begynde spontant at skælve, ryste eller sitre forskellige steder, og man oplever en form for energifrigørelse på det pågældende sted. Det kan ske automatisk i forbindelse med, at opmærksomheden bevæges igennem kroppen og af sig selv opsporer og opløser evt. spændinger og blokeringer. Oplevelsen kan også gå dybere og blive til en direkte oplevelse af energistrømme gennem kroppen. Dette er anderledes end energifrigørelsen, der sker som en slags frigørelse af ophobede spændinger. Her er der tale om en form for indre strømninger, pulseringer, der opleves i og rundt om kroppen, og som ikke bevæger muskelgrupperne som sådan. Her bliver det en oplevelse af kroppen som energifelt, hvor oplevelser af kroppens grænser udvides og sammentrækkes efter opmærksomhedens bevægelse. Her er der tale om, at man arbejder med seksuelle og vitale energier, eller som det forstås i orientalsk filosofi og medicin med selve livskraftenergien, qi-energien, på det elektromagnetiske plan eller det æteriske plan.

- Energifrigørelse i form af spontane rystelser, vibrationer.
- Energistrømninger i og omkring kroppen.
- Energifelt og oplevelser af transparens.

Oplevelsen af kroppen som energifelt kan forstærkes og udvides sådan, at oplevelsen af kroppens grænser ophæves, kroppen forsvinder i normal fysisk forstand, men *kroppen er ikke fraværende*, som på første plan. Kroppen opleves transparent, grænseløs som ren energi eller

bevidsthed og kroppen kan opleves som udvidet bevidsthed, som grænseløs. I forbindelse med min ph.d. i bevidsthedsændrende teknikker fandt jeg følgende model af subjektive oplevelseskvaliteter (Engel 1991):



Nederst på tegningen er en lille indadgående spiral, som skal symbolisere den indadgående bevægelse, indsnævringen af opmærksomheden mod fx vejtrækningen og kroppen. Derved sker der en koncentration af energien og af sansningen, og det giver så muligheden for oplevelsen af en række generelle kvaliteter, sådan som det er skitseret på tegningen.

Fra neutral til negative oplevelser

Fx uro, ulyst, rastløshed, ubehag, smerte, spænding, modvilje, irritation, negative følelser, spændinger, kolde tæer, tankemylder, forstyrrelse af lyde fra omgivelser eller bare neutral oplevelse uden nogen speciel positiv eller negativ retning.

Tyngde – lethed

Kroppen føles tung og afslappet, eller kroppen føles let.

Varme

Strømninger af varme, især til hænder, fingre og fødder og ben.

Behagelige følelser

Afslapning af muskler. Afslapning af tanker. En følelse af fred, ro og harmoni, at hvile i balance med sig selv.

Indre strømninger. Indre kropsbevægelser

Prikken, snurren, pulseringer, bølger, vibrationer, elektriske strømninger, energistrømninger. Herunder hører også oplevelser af indre bevægelser i kroppen. Oplevelse af ændringer i kroppens volumen. Kroppen kan fx føles, som om den bliver bredere, fladere, længere, osv. Kroppen kan også opleves som flydende, strømmende, bølgende m.m.

Anderledes sansning af kroppen og kroppens grænser

Det kan fx opleves, som om kropsdelene flyder sammen. Oplevelsen af den normale fysiske adskilte grænse er ikke længere skarp. Kroppen opleves som svævende, vægtløs, grænseløs. Kropsdele eller kroppen forsvinder. Kroppen smelter sammen med det, opmærksomheden rettes imod.

I forbindelse med denne udvidede kropssansning, er det vigtigt at gøre opmærksom på, at der er en væsentlig kvalitativ forskel mellem kroppens fysiske grænser opløses, kroppen forsvinder og oplevelsen af, at kroppen er fraværende i betydningen, kroppen er usensitiv, død. I den udvidede kropssansning er kroppen netop meget sensitiv, meget til stede, blot på en anderledes måde end den sædvanlige. Følelsen af væren intensiveres, samtidig med at oplevelsen af den fysiske krops normale, sædvanlige adskilthed fra omgivelserne ophæves.

Visualiseringer

Der kan både være tale om viliede og spontane visualiseringer. I forbindelse med farvevisualiseringen er der tale om en træning i at tage udgangspunkt i ganske bestemte visualiseringer, mens der i forbindelse med træningen af det meditative strækprogram og løbetræningen ikke indgår bestemte forslag til, hvad der skal visualiseres. Under alle omstændigheder bliver oplevelsen af visualiseringer forskellige fra person til person, ligesom der også er forskel fra gang til gang. Uanset om der er tale om en styring af forslagene til visualisering eller ej, vil der være forskel på intensiteten.

Anderledes sansning af tid og rum

Det kan fx opleves, som om tiden ikke eksisterer eller, at tidsoplevelsen i forhold til den faktiske tid er enten meget langsommere eller meget hurtigere. Rummet opleves anderledes. Former og bevægelser i rummet opleves anderledes.

Glæde, lyksalighed og enhedsbevidsthed

Gennembrud af stærke, positive følelser uden nogen udvendig anledning. Gennem årtusinder er der samlet en betydelig viden om opnåelse af sådanne usædvanlige tilstande ligesom moderne forskning også trænger dybere ind i en forståelse af såkaldt mystiske oplevelsestilstande (Andresen 2000). Det er tilstande, som ikke kan fastholdes, mens man beskriver dem, og dermed opstår der et spring imellem den egentlige oplevelse og forsøget på at beskrive den bagefter. Denne forsinkelse gør, at det altid føles som ufuldstændigt, ordene rækker ikke til. De fleste forsøger derfor at nærme sig en beskrivelse ved at sammenligne, bruge billeder for at tilnærme sig et udtryk for oplevelsen af mystisk sammensmeltning med omgivelserne eller det opmærksomheden rettes imod. De almindeligste metaforer er: Lys, glæde, lyksalighed, kærlighed, indre stilhed. Men også mange andre typer af metaforer forekommer.

Disse oplevelseskvaliteter kan grupperes i 3 lag. Lagene er fremkommet ud fra en kvantitativ optælling af oplevelseskvaliteter i interviewene i mit ph.d. projekt om psykofysisk træning (Engel 1991).

Der er selvfølgelig ikke tale om nogen skarp adskillelse mellem lagene, men mere om dynamiske oplevelsesmønstre. Det kan også for-

stås som en empirisk, fænomenologisk beskrivelse af oplevelsesniveauer mod flowtilstande (Csikszentmihalyi 1991).

0-laget

Negative oplevelser eller neutrale oplevelser. Dette lag er defineret som neutralt eller negativt i forhold til en oplevelse af afslapning/afspænding/udvidet bevidsthedstilstand. I tilfælde af en negativ oplevelse er der alle former for ubehagelig anspænding. Er man i en anspændthed, kan det være svært at få brudt den negative tilstand. Der kan være alle mulige slags blokeringer for afslapning/afspænding: tanker, følelser, kropslige spændinger, smerter. Der kan dog også forekomme direkte negative oplevelser i forbindelse med træningen fx følelser af uro, rastløshed, mangel på koncentration, ulyst, angst, stigende spænding, ligesom der kan være angst over for afslapningsreaktionen, når den begynder, eller hvis evt. den pludselig går for dybt. Desuden kan der være tale om følelser af irritation over for situationen, mangel på motivation osv.

første lag

Begyndende afslapning, tyngde, lethed, varme, ro. Generelt kan oplevelser her beskrives som en følelse af begyndende afslapning, behagelige følelser af, at det er dejligt, rart. Der er altså tale om en indledende fysisk og mental afslapning, som de allerfleste oplever som behagelig. Ofte vil der her være oplevelser af tyngde, lethed, varme, og der kan også være tale om at føle sig lidt sløv, træt, svært ved at bryde afslapningen og komme i gang igen. Første lag er altså også præget af en vis træghed. Det er svært at komme ned i en afslapning, og er man der først, ja så er det også svært at komme ud af den igen. For at komme ned i afslapningen er det nødvendigt at foretage en vis samling af opmærksomheden, vi kan tale om en samlende mental bevægelse. Opmærksomheden indsnævres bevidst. Ved hjælp af denne koncentring af opmærksomheden kan den enkelte nå frem til en oplevelse af øget intensitet, hvad der muliggør en bevægelse i retning af næste lag. Man kan dog også begynde afslapningen med det modsatte, nemlig med en spredning af opmærksomheden – altså at åbne sig lige meget

for alle sansninger på en gang – dette fører også til en afspændt balance – en 0-stilling, som muliggør den begyndende positive spiral.

andet lag

Dybdeafslapning, strømninger, kropsgrænser, visualisering. Andet lag er først og fremmest en kvalitativ uddybning af det første, altså en virkelig god afslapning med en følelse af dybt velvære, gennemstrømning af varme, behagelige følelser af ro, klarhed, sammenhæng, en begyndende form for indre stilhed, som en klar blå himmel med ganske få hvide skyer, der blot driver af sted for vinden. I andet lag får man også oplevelser af tyngde og varme, men som regel afløses tyngdefølelsen af følelser af lethed, kroppen bliver mere svævende, og man føler heller ikke søvnighed, sløvhed, ligesom det heller ikke er så svært at skifte til almindelig vågen bevidsthed. Der sker også en udvidelse af den normale måde at sanse på, først og fremmest af måden kroppen og kroppens grænser sanses. Desuden intensiveres visualiseringer, både vilde og spontane, som kan blive meget intense. Intense oplevelser af udvidet sansning af kroppen og kroppens grænser opfatter jeg som forvandlingslagene, hvor der er tale om en begyndende udvidelse i forhold til den normale måde at opleve og sanse på. Denne udvidelse kan fortsætte over i næste lag. Betydningen af en sådan kvalitativ ændring af sansningen kan være enorm (Skarda 1999) for vor oplevelse af virkelighedsforståelse.

tredje lag

Udvidet sansning; anderledes sansning af tid og rum; udvidet bevidsthed. Skiftet til tredje lag er ofte mere radikalt, fordi oplevelsen af den kvalitative ændring er mere dybtgående og overskridende i forhold til alt andet, vi kender. Skiftet kan ske efter lang tids udførelse af afslapning, visualisering eller meditation, eller det kan ske helt uventet, spontant i et menneskes liv i særlige situationer, fx ekstatiske dans, sex, faste, isolation, naturen, stilhed og stoffer. Afhængig af udvikling og omstændigheder synes næsten alt at kunne hæmme og fremme mystiske oplevelser, meditative tilstande (Deikman 2000; Andresen 2000; Newberg and d'Aquili 2000). Hvor der sker en intensivering af nær-

vær på en sådan måde, at den normale afgrænsede måde at sanse verden i adskilte former og med tydelige grænser overskrides og udvides til overvældende oplevelser af transparens, sammensmeltning, lys, energi, pulseringer, strømninger, lyksalighed, glæde uden nogen ydre årsag. Jeg-bevidstheden bliver stadigt svagere og forsvinder i den såkaldt mystiske oplevelse. Det subjektive og det objektive flyder sammen. Spørgsmålet, om alt nu bliver subjektivt (jeg er alt) eller objektivt (alt er, jeg er ikke) kan ikke længere bevares. Når en sådan overskridelse sker, er man ikke i tvivl om oplevelsens anderledeshed og dens styrke. Har man een gang haft en oplevelse i denne retning, bliver det også lettere igen at åbne sig for muligheden. Efterhånden som man får flere erfaringer med dette lag, sker skiftet meget hurtigt. Man behøver ikke gå igennem oplevelser af tyngde, men kan gå direkte ind i en dyb afspændthed, en flyden, hvor kroppen først bliver gennemstrømmet af varme, derpå bliver svævende, vægtløs og kroppens grænser kan opleves som flydende og transparente.

Sansning af tid og rum og genstande kan ændres. Visualiseringer (indre sansninger) bliver meget intense. Der er normalt ikke oplevelse af søvnighed eller træghed, men tværtimod en lysende klarhed og en lethed til at kunne skifte umiddelbart fra den indre dimension til den ydre, fra den meditative tilstand til en såkaldt normal tilstand. Afgørende er det også, at denne tilstand i sig selv ikke afhænger af kroppens ydre form, ikke er afhængig af, om kroppen er i ro eller i bevægelse. *Det er derfor muligt at være i sådanne usædvanlige og udvidede tilstande delvist uafhængig af ydre betingelser.* Det kan ske i alle slags aktiviteter, at alle mulige fysiske handlinger, lige fra hverdagens almindelige rutiner til idræt, leg, dans og elskov. Det er et skift, der indebærer en anderledes balance mellem sansningen af det ydre og sansningen af det indre, end vi almindeligvis er vant til. Man kan sige, at vi normalt har vores opmærksomhed rettet mod de ydre krav, og at vi ser overfladen før indholdet, omvendt kan man sige, at mange meditations-teknikker begynder med, at man giver al opmærksomheden til inder-siden, den usynlige side, og dette bliver vejen til at få fat i kontakten med en mangedimensionel sansning. Det er ikke endemålet at blive ved inder-siden. For den naturlige bevægelse, når opmærksomheden snævres indad eller åbner sig for alle sansninger på en gang er, at energien øges, og det er denne forøgelse af energi, der udvider sansningen.

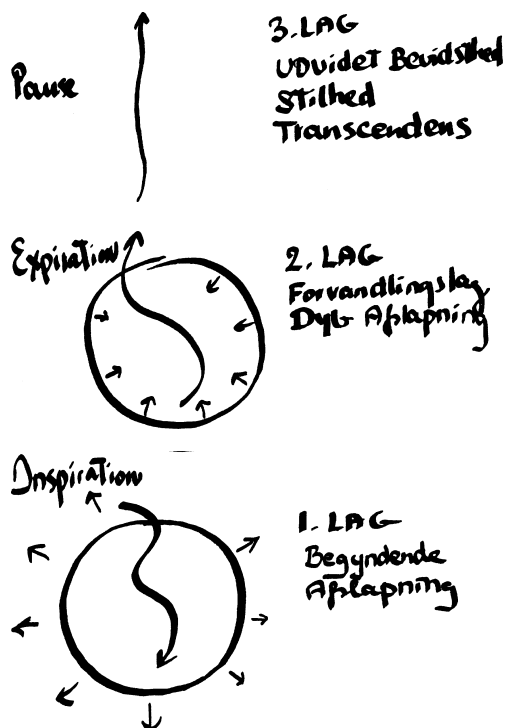
Disse lag opleves ikke nødvendigvis hierarkisk, lineært af den enkelte. De gennemtrænger hinanden, men sådan at det ser ud til, at der sker afgørende skift i, dybden af oplevelsen, når oplevelseskvaliteter som varme, indre strømninger og især udvidet sansning af kroppen og kroppens grænser forekommer oftest i form af indre bevægelser og strømninger af energi.

De to første lag kan vi betegne som afslapning og dybdeafslapning, mens tredje lag er en udvidelse af den normale sansning og den normale bevidsthed og kan betegnes som flowtilstande, meditative tilstande eller udvidede bevidsthedstilstande. Begyndere opholder sig almindeligvis relativt lang tid i de såkaldte første og andet lag. Generelt kan det siges, at langt de fleste oplever tyngde i de første faser, men det er ikke nødvendigt for at nå til de dybere oplevelser. Nogle går direkte ind i en oplevelse af varme og/eller indre bevægelser eller energi-strømninger. Andre oplever hurtigt vægtløshed osv. Der er ikke noget helt bestemt mønster, som alle skal passere i samme rækkefølge. Der er mere tale om en dynamisk relation, hvor fysiske og psykiske bevægelser gennemtrænger hinanden i flere dimensioner og åbner for muligheden af overskridelser af den sædvanlige sansning hen imod erfaring af flowtilstande.

Der foregår udvidende og sammentrækkende bevægelser både på det fysiske og på det mentale og det spirituelle plan. Det er spændende at sammenholde bevægelserne fra vejtrækningen med bevægelserne i den fysiske krop og i den psykiske-spirituelle oplevelsesspiral. Ligesom vi i vejtrækningen kan skelne tre faser, kan vi måske også tale om en tredeling af den psykisk-spirituelle bevægelse. Først indåndingen, en symbolsk, samlende, mental bevægelse, en koncentration indad med mulighed for at forøge energien, dernæst 2. lag som en given slip og en begyndende udvidelse af sansningen, især af kroppens grænser og endelig sidste eller 3. lag, stilheden, pausen, området, hvor der kan ske en sammensmeltning af de modsatrettede bevægelser, og hvor der kan opleves en udvidelse og overskridelse af den normale sansning, og dermed en overskridelse eller transcendens af de normale oplevelser af grænser og adskilthed til en oplevelse af sammensmeltning med, samhørighed med det, som opmærksomheden rettes imod.

Kroppen bliver på den måde det direkte bindeled mellem den fysiske verden og den usynlige vibrationelle verden. Det at kroppen, som

vi normalt betragter som konkret og fysisk også kan fremtræde som energi i bevægelse, er med til at åbne for oplevelsen af udvidet bevidsthed og udvidet virkelighedsopfattelse. Virkelig forståelse af energikroppen kræver en erfaring med udvidet sansning af kroppen som energifelt og energistrøm, altså erfaringer med oplevelser af 2. og 3. lag af kropsoplevelserne. Dette kan nås ad mange veje. I vejrtrækningens rytme, i pausen mellem indånding og udånding, kan vi ofte nå et øjeblik forfølelse af „stilhed“, og at være i et mellemrum af udvidet sansning. Vejrtrækningens bevægelse spejler metaforisk oplevelsen af en udvidelse af sansning og en kvalitativ forandring af kropssindet.



mine personlige oplevelser i forbindelse med energi- og bevidsthedsændrende teknikker

Disse iagttagelser er hentet fra notater og erindringer fra mine personlige erfaringer inden for forskellige former for dybdeafslapning, meditation og energitræning siden begyndelsen af 1980, hvor jeg dagligt har beskæftiget mig med én eller flere af ovennævnte ting. Varighed pr. gang er normalt 20-30 minutter. Det drejer sig både om fysisk passive og fysisk aktive teknikker. Normalt foregår de fysisk passive teknikker liggende eller siddende med lukkede øjne, oftest ude i naturen, mens de fysisk aktive teknikker foregår med åbne øjne med såkaldt blødt fokus, også ofte ude i naturen i form af gang, løb, energitræning eller dans. Uanset om det drejer sig om en fysisk passiv eller en fysisk aktiv teknik, begynder jeg altid personligt med

1. at lade opmærksomheden hvile et øjeblik i vejtrækningen
2. at åbne for en følelse af at lade mig gennemstrømme af lys, varme og en følelse af universel kærlighed
3. at lade denne følelse udvide sig og strømme igennem hele kroppen og ud over kroppens fysiske grænser

Åndedrættet gøres i begyndelsen bevidst langsommere og dybere. Jeg lader opmærksomheden berøre punktet mellem indånding og udånding. Det opleves som en sammensmeltning mellem åndedrættet – kroppen, alle celler, al lys, lyd, bevægelse, bevidsthed opleves som værende ét med åndedrættet som en bølge, der vokser, når et højdepunkt, bliver hængende i pausens uendelighed for at svinge ned i bølgedalen og igen nå pausen, intetheden og altheden. Åndedrættet opleves som en evighedens rytmiske bølger. Dernæst lader jeg et øjeblik opmærksomheden røre ved det fysiske center, hara, området et par cm under navlen, og det psykiske center, det 3. øje, et punkt midt imellem øjenbrynene på én gang, hvilket hos mig fremkalder en følelse af ro og flyden både i krop, følelser og tanker, foruden at jeg sædvanligvis får kontakt med en udvidet sansning af kroppen, hvor fx kroppens grænser, opleves som transparente. Der opstår spontant forskellige kinestetiske sansninger fx pulseringer, vibrationer og følelser af transparens eller gennemstrømning af lys intensiveres. Disse indre kropsbevægelser forstærker bevidst ud over kroppens normale fysiske grænse. Kroppen opleves som energi og vibration, der fylder rummet. Rummet pulserer. Krop og rum eller det, opmærksomheden fokuseres på opleves svingende i en fælles “kosmisk dans”. Dernæst fokuserer jeg opmærksomheden på oplevelser af varme, lys og kærlighed, og disse følelser intensiveres og forlænger jeg igen bevidst ud over kroppens fysiske grænser.

Det er klart, at denne skitse af, hvilke sansninger og tankeformer jeg benytter mig af og de oplevelser, jeg får, ikke er nøjagtig ens fra gang til gang. Der er mange nuancer af dybden af oplevelsen. Oplevelsesmæssigt kan også fremhæves andre faktorer som fx oplevelsen af intense følelser, gennemstrømning af glæde uden nogen direkte udvendig årsag, oplevelser af tidløshed, spontane visualiseringer af farver, lys, vågen drøm m.m. I aktive teknikker, hvor jeg træner med åbne øjne med blødt fokus, opleves noget lignende samtidig med en

følelse af, at det ikke er mig, der bevæger kroppen. Jeg bevæges, følger med og oplever kroppens bevægelser. Sansningen i det hele taget intensiveres, fx kan farver og lys blive meget intense. Der kan være oplevelser af at se luften vibrere, se bølgemønstre omkring fysiske genstande, se lys fra levende genstande. Konkluderende kan siges, at jeg oplever en følelse af glæde, en åbenhed og balance samtidig med en øget gennemstrømning af energi. Det er en tilstand, der i de mest intense øjeblikke kun kan beskrives som ekstatiske.

Jeg har ikke nogen fast ydre form. Det kan foregå på alle tidspunkter, men gerne tidligt om morgenen eller sent på eftermiddagen, eller lige før jeg går i seng om aftenen. Det er underordnet for mig, om det foregår indendørs eller udendørs, og det har heller ikke nogen afgørende betydning, om der er musik eller ej. Indendørs benytter jeg mig dog ofte af musik. Både indendørs og udendørs vender jeg mig altid mod lyset og opsøger et så smukt sted som muligt. Min personlige erfaring er, at den udvendige teknik ikke er afgørende for at kunne åbne sig for disse særlige oplevelsestilstande. Det drejer sig mere om at have erfaringer med *betingsløs nærvær i øjeblikket* og en *mangedimensionel åbning af sanserne* og ikke mindst af den kinæstetiske sansning. Det er en fordel at kunne bringe tankerne i en vis stilhed (vejrtrækning) og at afspænde kroppen nogenlunde. Det er en kendsgerning, at lige så snart man har haft en sådan oplevelse, vil kroppen huske det og blot det at genkalde sig erfaringen, er med til at øge muligheden for bevidst at nå ind i lignende oplevelsestilstande. Efterhånden bliver evnen til bevidst at gå ind i en sådan udvidet oplevelse mere og mere uafhængig af ydre og indre forstyrrende forhold. Den forankres i kroppens erfaring. Det betyder ikke, at det er totalt ligegyldigt, hvordan de ydre og de indre omstændigheder er. Jeg ser det som en form for balance mellem ressourcer og belastninger, mellem indre og ydre faktorer. Det er klart, at vi i stressede situationer kan opleve, at belastningerne øges voldsomt, både på grund af ydre omstændigheder og på grund af vores reaktionsmønstre, og at sådanne situationer vil virke hæmmende, ligesom det modsatte kan være tilfældet, når vi oplever situationer, der spontant fremkalder oplevelser af harmoni, glæde og samhørighed. At kunne bringe krop-sindet i en klar og afslappet, dynamisk balance, er en ressource. Det skal ikke forstås som en fortrængning af virkeligheden, men som en mulighed for bevidst at 0-stille, at

bringe sig selv i en tilstand af *indre stilhed* og dermed kunne være mere ægte og åbne sig for en oplevelse af at give og modtage betingelsesløs kærlighed.

undervisning og flow

I forbindelse med min undervisning i forskellige fysiske og mentale teknikker har jeg undervejs i forløbet gjort nogle interessante iagttagelser af nogle tilsyneladende sammenhænge mellem min og gruppens oplevelsestilstande. Denne form for afsmitning beskrives fx hos Cade (1979) i forbindelse med undersøgelser af effekten af såkaldte healere. De healere, der havde særlig gode resultater, viste sig at arbejde i bevidsthedstilstande, der bl.a. var karakteriseret af en evne til afslappet fokusering, og af at de kunne overføre dette til de personer, de healede på. I gruppeundervisning indgår der mange faktorer, som ikke er under kontrol. Rum. Temperatur. Oprydning. Lyde. Musik. Stemmer. Tempo. Klangfarver. Følelser. Gruppens stemning. Den enkeltes og gruppens forventning. Lærerens forventning. Lærerens evne til at kommunikere. Bevidst og ubevidst kropssprog både hos læreren og hos gruppen. Det, der især har vakt min nysgerrighed er, at jeg fornemmer, at det har relativt stor betydning, om læreren forsøger at forholde sig neutral i såkaldt normal analytisk, kritisk bevidsthed eller, om han selv har erfaring med/og bevidst åbner for udvidede oplevelsestilstande. Tidligt undervejs i min eksperimenteren med at formidle disse teknikker til grupper, er der et par gange spontant sket det, at situationen som helhed pludselig forvandlede sig og blev usædvanlig. Min bevidsthedstilstand ændrede sig spontant fra den normale, hvor man forsøger at forholde mig konkret og rationelt til gruppen og det emne, vi er i gang med. I stedet skete et skift i min sansning og i min oplevelse af tid og rum. Jeg så alle med lysende aura omkring hoved og krop. (Moss 1979). Rummet og gruppen smeltede sammen til en drømmeagtig rytme af lyksalighed. Første gang det skete, blev jeg forskrækket og troede, der var ved at ske et eller andet mærkeligt med mig, som jeg ikke rigtigt vidste, hvordan jeg skulle forholde mig til. Men senere har jeg turdet glæde mig over sådanne foræringer af fuld intens væren i her og nu også i undervisningssituationer, der jo sjældent åbner sig mod sådanne muligheder, hverken for deltagere eller for lærere. For at

dette kan ske oftere og ikke kun som et glimt, som en foræring, må både læreren og gruppen turde situationen og sige ja til at åbne for muligheden. Det handler om at skabe en situation, der muliggør og fremmer en fuldstændig, men afspændt og tillidsfuld fokusering, en flyden i et punkt eller sagt på en anden måde at skabe et ritual, hvor det bliver en naturlig forventning, at alle forsøger at være levende og mangedimensionelt nærværende.

Det er lettest med positive rammer og harmoniske forventninger hos alle. Det handler om måden, man forholder sig på til situationen som helhed. At påtage sig ansvarlighed for øjeblikket ved at erfare, at den værdi, man tillægger det har afgørende betydning, for hvilke bevægelser der kan ske. Der, hvor et sådant ritual er en del af kulturen, sker denne foræring af indlevelse og samhørighed som noget naturligt. Vi har givet afkald på en sådan kontakt med det magiske og må genopdage den. For uden magien vil den moderne verdens mangfoldighed og optagethed af ydre form vanskeliggøre sådanne oplevelser af nærvær og samhørighed.

Et ritual er en ramme, både for det ydre og det indre. Det, at der er en ramme, en forudvedtaget betydning og form, skaber tryghed og dermed bedre mulighed for at overskride normale grænser og fordomme. Samtidig har ritualen indbygget en viden om, at energien i gruppen kan vækkes og fokuseres ved, at alle samles om at gøre ritualen, og at alle har en fælles forventning. Derved sker der i første omgang en indsnævring af opmærksomhedsfeltet, som igen bevirker en åbning og intensivering af sansningen. Den normale sansning udvides, den normale oplevelse af fysisk adskilthed transcenderes. Der sker en udvidelse af bevidstheden individuelt og kollektivt. Dette åbner for flowtilstande eller for mystiske erfaringer af altings indbyrdes sammenhæng og helhed.

Et ritual gør det lettere at skabe en sådan situation, hvor alt bevæger sig i en retning af optimalt nærvær. Så opstår forvandlingens mulighed. Det er ikke den ydre ramme i sig selv, ikke teknikken detaljer, men graden af overgivelse, der er afgørende. Det drejer sig om at skabe en situation af positiv forventning og motivation, at genskabe en følelse af øjeblikkets hellighed. Ved at vælge at være til stede med fuldstændig intensitet, åbner vi for en mangedimensionel kommunikation med øjeblikket. Vi bliver bedre i stand til at forbinde os med øje-

blikket og dermed for at blive medskabere af mening. Ved at gøre det almindelige, hverdagsagtige til noget særligt, bliver det også noget særligt. Ført tilbage til lærerens rolle, må læreren også forvente noget særligt af den helhed, han eller hun er en del af, ligesom man også må forvente noget særligt fra dem, der deltager i undervisningen og åbne for at deltagerne forstår, at de er medskabere på lige fod – og så bliver det også noget særligt!

Konkluderende om mine personlige, praktiske erfaringer med undervisning, er jeg nået frem til følgende kvaliteter som væsentlige for muligheden for oplevelser af flow i undervisningssammenhænge:

1. afslappet fokusering
2. acceptere her og nu
3. give opmærksomhed – give øjeblikket betydning
4. give og modtage i ligeværdig levende kommunikation

Fokuseringen handler ganske enkelt om nødvendigheden af at kunne centrere opmærksomheden, hvorved der sker en forøgelse af energien. At acceptere nu'et vil ikke sige at fortrænge eller fornægte, men tværtimod at acceptere udgangssituationen, som den er, som det eneste mulige punkt for bevægelse, idet det at acceptere indeholder en indbygget afslapning og neddæmpning af evt. betingelser og fordomme. Derved frigøres spændinger, og energien kan flyde mere frit. Og endelig at give opmærksomhed, der muliggør *mødet*, som er den egentlige nøgle til forvandlingens mulighed. Og et åbent og nærværende møde er udgangspunktet for levende kommunikation.

sansning og udvidet bevidsthedstilstand

Et væsentligt kriterium for at tale om ændrede bevidsthedstilstande er, at sansningen er ændret i forhold til en såkaldt normal sansning (Newberg & d'Aquili 2000). I min ph.d.-undersøgelse udtrykker forsøgspersonerne oplevelser af en markant ændring af måden at sanse på, først og fremmest af kroppen og kroppens grænser. Der sker altså et markant skift i måden at sanse på. Det kan også ske på trods af et negativt subjektivt udgangspunkt. Fx kan det opleves, som om man udvikler en evne til at lade negative følelser opløses og transcenderes fx træthed. Den psykologiske tilstand, der især påvirker oplevelsen i blo-

kerende retning er angst (Kohr 1977). Jeg opfatter den ændrede, udvidede sansning af kroppen og kroppens grænser som udgangspunkt for erfaring med ændrede bevidsthedstilstande. Kvalitative beskrivelser af meditative erfaringer, som også understøtter en forandring af måden at sanse på, ses fx hos Osis, Bokert & Carlson 1973 og hos Brown og Engler 1980, der direkte beskriver meditationsprocessen og den meditative tilstand som en vedvarende udvidelse og forfinelse af sansningen, ligesom de også understreger sammenhængen mellem vor måde at sanse på og vor virkelighedsopfattelse, og dermed ser kvaliteten i vor sansning som basis for vor livskvalitet og livsholdninger. For Brown og Engler er træningen af vor måde at sanse på, og det at få bevidst adgang til udvidet bevidsthed, altså en måde at udvide vores virkelighedsopfattelse på.

Det at have bevidst adgang til udvidet sansning og udvidet bevidsthed bliver da en udviklingsvej, der åbner nye muligheder og perspektiver for kvalitet i den menneskelige tilværelse. Dette beskrives også af Kresten Bjerg (1990, pp 310-323), der i forbindelse med bevidsthedsændringernes psykologi taler om, at der findes forskellige oplevelser af virkeligheder, og at disse virkeligheder kan adskilles ud fra deres forhold til tre hovedformer af forventninger: det katastrofale, det vidunderlige og det trivielle. Han fremhæver også, at en af de ting, der kendetegner de udvidede bevidsthedstilstande netop er en oplevet overskriden af de grænser, der normalt går om det enkelte individ. Der opleves en øget sensitivitet i måden at sanse på, og der opnås en oplevelse af sammensmeltning med det, der er uden om en selv. Bjerg antyder, at det kunne være belastende fx midt i et myldrende byliv at blive overfaldet af en sådan mystisk enhedsoplevelse, sammensmeltning med sine omgivelser.

Her mener jeg, at der ligger en betydningsfuld forskel i måden, man får adgang til disse tilstande på. Er det sket ved hjælp af kemiske stoffer, mister man muligheden for selv at styre. Sker det derimod ved hjælp af grundlæggende afspænding og øget sensitivitet ved hjælp af forskellige former for opmærksomhedstræning, meditation og fysisk træning, kan disse tilstande opleves samtidig med, at man beholder sin klarhed og sin mulighed for at åbne og lukke. Man har så at sige en indbygget dynamik og kan selv styre, hvornår man ønsker at åbne mod sådanne oplevelsestilstande og går kun så dybt i tilstanden, som

man er klar til. Yderligere kan man opleve, at man kan være til stede i begge oplevelsestilstande på én gang. Altså en større spændvidde og dynamik i oplevelse og udtryk.

forventningseffekten

Det er klart, at forventningerne spiller en stor rolle i alle slags menneskelige forhold, og det er da også vist, at forventningerne er afgørende både for måden, der trænes på og for, hvad resultatet bliver (Frank 1962, Smith 1976, Hunt, Chefurka 1976, Plotkin 1980, Coe 1980).

Fordi en del af nøglebegreberne som fx udvidet sansning, ophævelse af kroppens grænser og udvidet bevidsthed ofte ikke har nogen basis i den enkeltes personlige erfaringer, bliver det i hvert fald i begyndelsesfasen for mange præget af en form for undren omkring disse begreber og en naturlig, sund skepsis. I øvrigt kan en for høj forventning netop komme til at virke blokerende, fordi begynderen tror, at der skal ske et eller andet helt specielt, og almindeligvis vil begyndelsesoplevelserne netop være helt almindelige og behagelige. Det er altså vigtigst at understrege, at der ikke nødvendigvis sker noget usædvanligt. Det vigtigste er en åben forventning uden nogen bestemte krav til, hvad der evt. skal ske. Erfaringer viser, at de fleste hurtigere når dybe tilstande i forbindelse med fysisk passive teknikker, hvor der er en overvægt på den sansemæssige aktivitet i forhold til den motoriske aktivitet. Dette er også i overensstemmelse med andres iagttagelser. (Bjerg 1990, p. 317).

angstniveauer

I alle tre teknikker, som jeg undersøgte i mit ph.d (Engel 1991): farvevisualisering, meditativt stræk og løbetræning, er der en statistisk signifikant nedgang i målingen af angst som personlighedstræk (trait-angst). Dette er i overensstemmelse med forskellige former for meditationstræning fx Davidson, Goleman og Schwarz 1976 og Dillbeck 1977. I vore forsøg sker der ingen sikker påvirkning af her og nu angst (state-angst). Dette ses også hos Davidson, Goleman & Schwarz (1976) og hos Lehrer et al (1983), der rapporterer, at der hos begyndere tværtimod ofte sker en stigning i state-angst i forbindelse

med meditationstræning, og at det først er hos mere øvede, at der kan iagttages en nedgang i state-angst. Det kan forekomme logisk, at begynderen faktisk kommer til at føle mere angst i forbindelse med en proces, hvor den indre dimension får større vægt, hvad der er i skarp kontrast til vort samfunds normale vægtning af det udvendige og fastholdelsen af virkeligheden og den fysiske normale oplevelse af adskilte grænser.

muskelspændingsniveauer

I alle tre typer af træning er der en tydelig tendens til nedgang i den almene muskelspænding målt på pandemusklens (m. occipitofrontalis) i my volt, og denne nedgang var signifikant både for løbegruppen og for farvevisualiseringsgruppen. De overordnede konklusioner omkring bevidst kontrol af muskelspændingen drejer sig om, at en relativt lav muskelspænding er en nødvendig, men ikke tilstrækkelig forudsætning for at kunne opnå en høj produktion af langsomme hjernebølger (høj alpha%). Begge dele, både den lave muskelspænding i panden og den høje produktion af langsomme hjernebølger, regnes som en del af den normale afslapningsvirkning, der er rapporteret i forbindelse med mange forskellige spændingsregulerende teknikker (Lehrer et al 1983, de Vries et al 1977).

specifikke virkninger knyttet til forskellige typer af træning

Mange undersøgelser understreger, at forskellige teknikker som fx de klassiske progressiv afslapning (Jacobsen 1929) og forskellige afslapnings-og meditationsteknikker (Lehrer et al 1983) viser, at lighederne er større end forskellene. Der er først og fremmest den grundlæggende relaxation response (Benson 1974; Andresen 2000), der viser sig som lavere Emg, større produktion af de langsomme hjernebølger især alpha bølger m.m. I Lehrer et al's forsøg kunne der ses en lidt større virkning på Emg i forbindelse med afslapningstræningen sammenlignet med meditation, til gengæld medførte meditationen en bedre evne til at fordybe sig og bedre motivation for at udføre træningen.

Der er tendenser til forskelle på de tre teknikker i vore forsøg, men igen er lighederne mere iøjnefaldende end forskellene. Forskellen, der ser ud til at være på programmerne, kan skyldes forskelle, der i første omgang spejler, hvor komplekst et træningsprogram virker på forsøgspersonerne i begyndelsesfasen. Vi ved fra tidligere forsøg, at det meditative strækprogram også har en sænkende effekt på muskelspændingen, men at den i begyndelsen ikke kommer til udtryk, fordi forsøgspersonerne har for meget opmærksomhed i den udvendige del af programmet, huske øvelser osv. Dette ophæves imidlertid ved træning, sådan at det for øvede er muligt at fastholde afslapningsresponsen også i forbindelse med fysisk aktivitet (Rani & Rao 1994).

de langsomme hjernebølger, alphabølgerne

I alle tre typer af træning er der en statistisk signifikant stigning i mængden af langsomme hjernebølger, målt på forhjernen som alpha % af den samlede mængde hjernebølger. Dette er i overensstemmelse med mange andre undersøgelser, der også finder en stigning af alphabølgeproduktionen specielt i forbindelse med forskellige typer af meditationstræning fx Benson 1975, Davidson 1976, Delmonte 1984. Det er en almindelig opfattelse i litteraturen, at en høj alpha % svarer til en tilstand af mental ro (Andersen 2000). Disse virkninger er normalt knyttet til afslapningsreaktionen (Wulff 1992; Benson et al. 1974; Benson 1993) og er ikke unikke for en bestemt træningsteknik. Det er også en tendens, at fp, der allerede har en høj tendens til produktion af alphabølger i forbindelse med basistesten, også har en tendens til at kunne forøge alphaproduktionen mere end fp, der ligger lavt i basistesten. Det er registreret i forbindelse med vidt forskellige teknikker som fx afslapningsprocedurer, meditation og hypnose (Delmonte 1984; Benson et al 1974) og i vore forsøg også i forbindelse med løbetræning. I følge Austin (1998) kan zenmunke have ca. 50% alpha under gående meditation, mens utrænede kun har omkring 20% alpha. Flere undersøgelser kommer ind på sammenhængen mellem angstniveauer og evnen til at nå en høj produktion af alphabølger. Fp med høj angst eller depression kan ikke nå en høj produktion af alpha, og de kan heller ikke få denne produktion af alphabølger til at brede sig over hele hjerneområdet (Bick 1989).

Det er i øvrigt især hos begyndere, at der kan registreres asymmetri i udbredelsen af de langsomme hjernebølger, hos mere øvede få breder de langsomme hjernebølger sig til begge sider af hjernen (Earle 1981). Der er altså et vist sammenfald mellem lave angstniveauer og evne til høj alfabproduktion, idet det er nødvendigt, at angstniveauet er relativt lavt, for at der kan opstå en høj produktion af alpha. Det er dog ikke tilstrækkeligt til, at det sker, og det beviser heller ikke, at der er en direkte årsagssammenhæng (Cornelius et al 1988). I vort materiale er der da heller ikke nogen relation mellem alphaniveauer og angstniveauer, men til gengæld imellem alphaniveauer og subjektive oplevelseskvaliteter. En mere avanceret teknologi er nu til rådighed til registrering af disse hjernebølgeomønstre, nemlig EEG Brain Mapping (Bick 1985; Duffy 1986; Maurer & Dierks 1987). Med denne nye teknologi bliver det muligt at registrere meget mere nøjagtigt, hvordan ændringerne i hjernebølgeomønstrene udvikler sig over de forskellige hjerneområder. Ofte sker der en stigning i alfabølgeproduktionen op til 60-80 % alfabølger i forbindelse med udvidet bevidsthedstilstande (Wallace 1970; Wallace et al 1971; Banquet 1973; Banquet & SAILHAN 1974, Bick 1989). Dette understreger vore iagttagelser om, at det er niveauet mere end stigningen, der er afgørende for intensiteten af den anderledes sansning og en samtidig oplevelse af udvidet bevidsthed (Andresen 2000; Jacobs et.al. 1996).

den subjektive oplevelse af flowtilstande og udvidet bevidsthedstilstand

Vore forsøgspersoner nåede frem til meget enslydende beskrivelser af forskellige niveauer af oplevelser af usædvanlige oplevelsestilstande, uanset om det var fra træningsgrupperne eller fra kontrolgruppen. Disse oplevelsesniveauer og de metaforer, der blev knyttet til passer fint med, hvad man kan finde i litteraturen af sådanne beskrivelser af anderledes bevidsthedstilstande, både fænomenologiske, sportslige kunstneriske, religiøse og mystiske beskrivelser (Callen 1983; Bjerg 1990; Csikszentmihalyi 1991; James 1929; Newberg & d'Aquili 2000). En af de karakteristiske oplevelser, der går igen i de mange forskellige beskrivelser, er oplevelser af at overskride de normale fysiske grænser, at opleve mystisk enhed med det opmærksomheden fokuseres på. Dette

forekommer også i vort materiale, omend kun for ganske få fp. Tendensen er mest udtalt i de fysisk passive teknikker. Det er vanskeligere at nå disse oplevelsesmåder, når kroppen er fysisk aktiv, men det er ikke umuligt (Austin 1998). Konkluderende kan det siges, at næsten alle når til de første to lag af afslapningen, men at højst halvdelen rapporterer om noget, der kunne forstås som begyndende erfaringer af udvidede bevidsthedstilstande.

negative oplevelser

Hos alle begyndere kan der forekomme negative oplevelser i stedet for de forventede positive. Nogle af de mest almindelige er: Frustration, skuffelse over, at der ikke sker noget særligt, ulyst til at træne på den angivne måde, kedsomhed, uønskede tanker, at man føler sig mere træt bagefter. I vort tilfælde målte vi træthed i relation til udførelsen af træningen, og her sås faktisk en virkning af mindre træthed både i her og nu virkningen og også henover tid. Dette var tydeligst for de mentale teknikker, altså for farvevisualiseringen. Men i følge interviews i forbindelse med træningen var der mange, der gav udtryk for, at de følte sig mere friske efter det meditative strækprogram end efter den fysisk passive farvevisualisering. Det kunne tyde på en vis uoverensstemmelse mellem de psykometriske stemningsmålinger, og det fp selv spontant gav udtryk for efter træningen.

visioner

Det er muligt ved hjælp af disse energi- og bevidsthedsændrende teknikker at lære en mere bevidst kontrol med psykofysiske vaner og reaktioner, sådan at den enkelte bedre kan anvende sin energi positivt i forskellige situationer. Det ser ikke ud til at være de udvendige forskelle i teknikkerne, der er afgørende. Den afgørende faktor er tilsyneladende den psykofysiske tonus og stemthed, som spejler den indre motivation og betydning, som øjeblikket får. Det handler om evnen til at åbne sig for et betingelsesløst nærvær, om nuancer af sensitivitet sådan, at man kan forbinde sig opmærksomt og mangedimensionelt gennem sanser, tanker, følelser og bevægelser med øjeblikket, som vi hele tiden er medskabere af, hvad enten vi er bevidste om det eller ej.

Jeg er overbevist om, at de samme virkninger kunne være opnået ved hjælp af andre teknikker med en anderledes vægtning af mentale og fysiske aspekter. Dog ser det i disse forsøg ud til at være lettest, i hvert fald for begyndere, at nå en oplevelse af udvidelse af den normale sansning, når kroppen er fysisk passiv og opmærksomheden i begyndelsen koncentreret indad.

Men der findes også mange beretninger, hvor dette opnås ved hjælp af en høj fysisk aktivitet, som vedvarende og rytmisk bearbejder kroppen og vejtrækningen på en hypnotiserende måde. Denne anderledes væren, der altså især karakteriseres ved ændret, udvidet sansning kan altså både nås via såkaldt passive metoder og ved hjælp af mere dynamiske metoder. Begge veje fører samme sted hen, nemlig til en form for dynamisk afslapning, der viser sig som en synkronisering og stigning af langsomme hjernebølger først i den ikke dominante del af hjernen og efterhånden bredende sig til begge sider af hjernen. Samtidig opleves en form for klarhed og lethed, der ikke umiddelbart forbindes med afslapning, der i sine indledende faser kan være præget af oplevelser af tyngde og lidt sløvhed. Det er med den nuværende viden ikke muligt at afgøre fuldstændigt, hvilke elementer, der er af afgørende betydning, idet alle teknikkerne er brugt i deres helhed. Hver enkelt vil dog ved at arbejde med disse teknikker få en erfaring af, hvilke elementer, der fremmer disse erfaringsmuligheder.

Der er nok ikke tvivl om, at visse former for iscenesættelse gør det lettere at nå sådanne oplevelser end andre. Visse situationer virker fremmende, mens andre virker hæmmende. Der er ikke tale om én eneste rigtig måde, men om en dynamisk balance med mange nuanceringsmuligheder, afhængig af erfaringer, ressourcer og belastninger i forhold til den enkelte.

I vores kultur er der ikke noget, der på naturlig måde stimulerer denne færdighed og derfor indgår det heller ikke i vore almindelige forventninger og heller ikke i vore almindelige uddannelsessystemer. På trods af det vil der altid være nogle mennesker, der spontant vil komme ud for sådanne oplevelser, måske uden at de selv ville sætte ord på oplevelsen. I andre kulturer findes der meget bevidste måder individuelt som kollektivt til at stimulere denne færdighed, dels ved hjælp af ritualer, ekstaseteknikker og dels ved hjælp af meditative teknikker.

Jeg ser det som det moderne menneskes udfordring at forholde sig bevidst til denne mulighed for udvidelse og overskridelse af vores normale måde at være til stede på, ikke for at bruge det som en form for beruselse eller forsvinden ind i mystisk ekstase oplevelse, men for bevidst at kontakte en dybere kommunikation og dermed åbne for en kropsligt forankret kommunikation, end det ellers er tilfældet i vores samfund.

Pointen er altså, at denne udvidelse ikke er knyttet til nogen bestemt udvendig form eller nogen bestemt person, men at det er evner, muligheder, som alle har og kan lære at komme mere bevidst i kontakt med. Det handler ikke om at lægge sig fast på en bestemt ydre træning, men om at skabe en åbenhed i sansning og nærvær. Derfor er det afgørende heller ikke, om teknikken er fysisk passiv eller fysisk aktiv. Begge dele har muligheden for at åbne for usædvanlige oplevelsestilstande. Men det ændrer ikke, at der er visse generelle faktorer, der vil vanskeliggøre en sådan oplevelse, fx hvis øvelserne er for komplekse i forhold til deltagernes erfaringer, eller hvis man går for højt op i det udvendige resultat.

Der ligger også nogle forskelle i, om træningen foregår individuelt, alene eller i en gruppe. Gruppedynamik og gruppeforventningen er stærke faktorer, hvad angår muligheden for at kunne skabe en situation, hvor en udvidelse fremmes. Til gengæld kan gruppe-energien være vanskeligere at styre og dermed også farligere. I en gruppe er det afgørende at skabe en fælles beslutning, og benytte sig af at skabe fælles rammer, som udgangspunkt for det levende møde. Konklusion: Det er helt afgørende at tillægge det, man gør, betydning i ordets mest udvidede forstand og åbne for måder, der understøtter dette for en selv og andre, og her er det afgørende at være bevidst om, at det skal være livgivende for alle involverede parter.

Den overordnede værdi ligger i, at vi på et indlevels- og erfaringsplan forstår vor samhørighed med og afhængighed af verden omkring os. Det er altså ikke den udvendige form af teknikkerne som sådan, heller ikke de specifikke fysiologiske og psykiske gevinster, jeg vil fremhæve til sidst, men først og fremmest kvaliteten og betydningen af det levende møde:

- at handle ud fra en grundfølelse af accept af udgangspunktet som det første skridt mod en forvandling

- at åbne for at møde øjeblikket sanseligt nærværende uden betingelser
- at give hvert enkelt øjeblik opmærksomhed
- at handle ud fra en grundholdning af ansvar for og kærlighed til alt liv.



*Since there is already
Such space and openness
and the total absence
of fear, the play of wisdom
is a natural process*

Fri fortolkning efter Trungpa 1994.

oplevelsesanalyse

Oplevelsesanalysen er en forskningsmåde, som betoner betydningen af menneskers erfaringer med krop, bevægelse, tid og rum for deres liv og verden. De sanselige, emotionelle sider af erkendelsen må tages lige så alvorligt som de rent teoretiske. Det er et klart metodologisk dilemma omkring en ægte sidestilling af teori - praksis. For at hente inspiration og forbilleder er det vigtigt at inddrage erfaringer fra beslægtede forskningsfelter, hvor man fokuserer på kroppens betydning for sansning og kroppens interaktion med omgivelserne og dermed for oplevelse og erkendelse af virkeligheden.

Kultursociologen og psykoanalytikeren Alfred Lorenzer (1981, 1986) har sammen med en gruppe forskere udviklet en interpretationsmetode, som han har kaldt "den psykoanalytiske dybdehermeneutiske fremgangsmåde". Denne metode kan i en modificeret form anvendes i forbindelse med figurationsanalyser. Metoden er i følge Søren Nagbøl (1990,1994) en ny måde at iagttage og opleve på, et håndværk, en teknik, som man må lære at bruge. Jeg har arbejdet med denne forskningsmetode, siden jeg blev introduceret til den af lektor Søren Nagbøl og følt den som en afgørende inspiration for at kunne inddrage kroppen og bevægelsen i en analyse af menneskers måder at leve på. Det bagved liggende tema er forholdet mellem krop, bevægelse, omgivelser, rum, og dermed forholdet mellem krop, kultur og identitet. Udgangspunktet er "at opleve i helheder" og dermed at afdekke betydningen af interaktionen mellem krop og omgivelser. Sansningen og oplevelsen af her-og nu situationer bliver en vigtig kilde til erkendelse og refleksion. Oplevelsesanalysens særlige mulighed ligger i denne balance mellem sansning og refleksion, mellem teori og praksis. Metoden forsøger konkret at skabe bro mellem den sanselige krop og bevidstgørelse. Midlet er indlevelse og bearbejdning via en scenisk

beskrivelse og fortolkning (Toombs 2001). Dette samspil af omgivelser og menneske kommer til udtryk i sanselige figurationer, der er med til at beskrive oplevelsesmønstre og kropserfaringer, som er indlejret i den enkeltes kropslige mønstre og sensitivitet sammen med bestemte forventninger om og udfoldelser af, hvordan man kan leve. Figurationer er de sanselige processer, der kan henføres til menneskers oplevelse af krop, bevægelse, tid, rum og de dermed forbundne mønstre. Set i det perspektiv er sanselige figurationer et kollektivt symbol på menneskers livssituation, som både spejler det kollektive og den individuelle udfoldelse i det kollektive. Et eksempel på en figuration er "the flowing pattern formed by players and the ball in a football game." Det fungerer både som en grafisk illustration af begrebet "figuration" og som dynamiske billeder af sociale processer. Mønstret formes i lige høj grad af spillere på begge sider af banen. (Elias & Dunning 1986, p 56). Som forsker befinder man sig midt i de figurationer, man oplever og fortolker. Når vi bevæger os ind i figurationens mønstre, er vi også indvævet i dem. Både som teoretisk model og som realeksisterende figuration.

Alle vore oplevelser indgår altid i helheder, som kan beskrives som sceniske helheder. I disse helheder kan vi opleve forskellige mønstre. Den enkelte form har aldrig kun én betydning. Betydningen afhænger altid af det, der kommer foran og det, der kommer bagefter. Relationen er altid mere end det enkelte element. Alle har erfaret i oplevelser af musik, poesi, rytmer, at helheden er afgørende, og at denne helhed altid er mangedimensional også på det personlige mikroplan. Alle sanser er integrerede med tanker, følelser, forestillinger. Du bevæges, ser, hører og mærker osv. På den måde kan du høre farven og mærke bevægelsen i en form. Ligesom den enkelte tone er indrammet af andre lyde og stilhed, er den enkelte bevægelse også indrammet af andre former og bevægelser og stilhed. Vor opmærksomhed er med til at skabe rammen og afgrænsningen af rummet, men også ydre former for iscenesættelse kan hjælpe os med at fokusere vores opmærksomhed på en given måde. Teateriscenesættelser er meget bevidst om iscenesættelsen som måder at forme opmærksomheden og oplevelsen i forskellige retninger på. Men hvert enkelt individ er unikt i sin evne til at kunne sige ja og nej, til at kunne åbne og lukke til at være mere eller mindre nærværende, og hvert enkelt menneske har også hele sin

biografi og sine krops-tankemønstre med i mødet med verden. Hvert enkelt individ bevæger sig i et energifelt, som både skyldes indre og ydre faktorer, hvorfor den enkelte altid vil farve øjeblikket med sin evne til at modtage og give. Det er klart, at de måder vi møder øjeblikket på, er forankret i vor krop, farvet af vor personlige livshistorie, som igen er kulturelt og historisk farvet.

Selve her og nu situationen vil tit afgøre, i hvilken rækkefølge vi bevæger os ind i en figuration, men rækkefølgen er aldrig kun lineær. Relationer mellem rum, tid, krop, bevægelse vil altid veksle mellem åbent fokus mod et overordnet felt af ikke definerede helheder og til et snævert fokus rettet mod vekslende detaljer. Opmærksomheden bevæger sig flydende fra en fritsvævende opmærksomhed til en fokusering på særlige karakteristiske elementer, mønstre og figurer. Traditionelt vil en analyse ofte begynde med omgivelserne, med at mærke det rum, det drejer sig om. Rummet træder ofte ind i ens oplevelse før kroppen, og rummet styrer også hele tiden bevægelsen. Rummets form, linjer, lys og atmosfære er under alle omstændigheder afgørende for hvilke kropserfaringer og hvilke bevægelser der er mulige. Næste element er ofte registreringen af tid. Tidsoplevelsen influerer naturligvis også på oplevelsen af krop og bevægelser i den givne her og nu situation. Tidsoplevelsen er en vigtig indgangsnøgle til menneskers oplevelse af de sanslige processer af: rum – tid – krop – bevægelse. Tidsoplevelsen kan være historiske interaktionsformer, den historiske proces, men også den subjektive oplevelse af tid som ren kropslig-emotionel sansning, som stemning, som bevidsthed, som intensitet, som øjeblikkets puls, som rytme, som vibration. Men strukturen er ikke fikseret og hver enkelt situation er betydningsfuld for, hvilke af elementerne, der først træder frem i opmærksomhedsfeltet. Analysen kan også begynde med at tage udgangspunkt i kroppen og kroppens stemthed og de bevægelser og relationer, det åbner for. Uanset hvilken rækkefølge, der beskrives, vil der altid være tale om dynamiske interdependente interaktionsmønstre.

scenisk forståelse

Med den "sceniske forståelse" er det ikke tilstrækkeligt, at man betragter omverdenen som en scenisk helhed, der eksisterer ved siden af og

på trods af ordenes udsagn. Den sceniske forståelse er en livspraktisk forståelsesmodus, ment på den måde, at den forudsætter en sanselig umiddelbart involvering i de forhold, som man vil forstå oplevelses-analystisk. Scenisk forståelse er sanselige billeder af sociale oplevelses-mønstre, som udtrykkes i subjektive oplevelses figurer. Men målet for erkendelsen er ikke et subjektivt perspektiv, selv om erkendelsen starter med et subjektivt perspektiv. Forståelsesprocessen forbliver ikke subjektivistisk, fordi den udvikles i et stadigt dynamisk vekselspil med materialet og de interaktionsmønstre, der opstår. En scenisk forståelse opstår direkte gennem en scenisk deltagelse i det umiddelbare oplevelses- og bevægelsesspil, hvor den analyserende overfører sine umiddelbare følelser, associationer og forestillinger gennem en serie af sceniske beskrivelser. I dette vekselspil imellem oplevede stemninger, overraskelser, irritationer skal den i selve oplevelsesprocessen udviklede evne til at udnytte “de frie associationer” forenes med “den frit flydende opmærksomhed” i sceniske beskrivelser, der tegner dynamiske billeder af oplevelsesforløbet. De sceniske beskrivelser skal fortætte sig i figurer, der samler sig til mønstre og fortællinger, som på en gang er indsamling af data og indgang til fortolkninger (Nagbøl 1994).

Det er vigtigt at være bevidst om, at forestillingen ikke er, at der kan nås en endegyldig entydig fortolkning, men at der hele tiden kan gås dybere i fortolkningen, og at nye sammenhænge kan blive synlige. Man udnytter i selve oplevelsesprocessen, de latente, men virksomme erkendelsespotentialer, som kan henføres til ens egne visuelle, kinæstetiske, taktile, akustiske og olfaktoriske erfaringer i et dynamisk spil med lys, bevægelse, lyd, duft, rytme.

nogle vigtige grundprincipper for scenisk forståelse

- Det er vigtigt at have en umiddelbart, sanselig tilgang til det, man vil interpretere.
- Derfor er det nødvendigt, at man på en gang deltager og forsøger at forstå, ikke kun gennem udvendig observation, men gennem kropslig indlevelse på så mange planer, som det er en muligt. Man er altid selv en del af det, man fortolker.
- Det er vigtigt, at oplevelsen foregår fra så åbent og balanceret en holdning som muligt. Sagt metaforisk må man forsøge at “viske tav-

len ren” inden man sætter sig for at opleve. Derfor er ens egen kropslige og mentale tilstand af betydning for, hvor sensitivt og åbent man kan opfange karakteristiske træk og sammenhænge i den sceniske helhed.

- Desuden skal man kunne udnytte og forene to grundprincipper, som de kendes fra den klassiske psykoanalyse: den fritflydende opmærksomhed og de frie associationer.
- Forskningspraksis tager udgangspunkt i en helhedssituation og kan derfor ikke begrænses inden for een forståelsesramme, men forsøger i stedet at udvikle en scenisk forståelse, der tager udgangspunkt i den menneskelige oplevelse.
- Forskningsprocessen skal ideelt rumme både en analytisk, kritisk grundholdning og en indlevende, sanselig tilgang samtidig med, at vi skal forankre oplevelser og iagttagelser i en figurations sociologi (Elias 1976) og dermed vise de deformationer og forvridninger, der låser og begrænser de potentialer, der kan løfte os videre.

De sceniske beskrivelser sætter fokus på mange betydningslag fx:

- Sammenhænge mellem kropsformer og livsformer.
- Sammenhænge mellem samfundsprocesser og herskende magtmønstre.
- Afhængigheden af de mellem menneskelige relationer og kreative formsprog. Forskellige bevægelseskulturer skaber og er med til at sætte normer og grænser for oplevelses- og udfoldelsesmuligheder.
- Det er tit lettere at forholde sig kritisk, at træde ind i de figurationer, hvor det er iøjnefaldende at fokusere på deformationsprocesserne og ikke få øje på de skabende, nye muligheder, der også kan være til stede.

Den sceniske forståelse hviler på en teori, som først og fremmest er baseret på forståelsen af dynamiske udviklingsprocesser. Udgangspunktet er forståelsen af en multidimensionel verden, hvor det er nødvendigt at veksle kontinuerligt mellem en empirisk undersøgelse og en teoretisk refleksion. Derfor bliver den sceniske forståelse også fagligt grænseoverskridende, idet den er en undersøgelse af menneskets følelser og adfærdsmønstre og derfor må hvile på kropsfænomenologiske, sociologiske, psykologiske og fysiologiske forståelsesrammer.

om at forstå det ikke-sproglige ved hjælp af sproget

Vi står over for det problem, at vi vil forstå oplevelser, der er relateret til oplevelsen af krop, bevægelse, tid og rum uden at vi besidder et verbalt eller skriftligt sprog, som umiddelbart kan benyttes til at gengive oplevelsen af de repræsentative symbolsystemer. Tale- og skriftsproget er utilstrækkeligt til at formidle en oplevelse. På en måde kan oplevelsen kun formidles gennem direkte sansning og erfaring og ikke gennem en eller anden forklaring. Dette er imidlertid heller ikke helt sandt, for sproget har en dobbeltrolle. Det kan både tilhøre et diskursivt og et afbildende symbolsystem (Bateson 1972). Fx kan et digt ikke forstås, uden at man lytter sig ind i helheden. Sammenhænge, rytmer, associationer, billeder giver digtets dets betydning. Så sproget kan rent faktisk bruges til at tale i billeder med, til at skrive digte med, og det er denne kvalitet i sproget, vi må udnytte for at nå ind i en mere sanselig forståelsesprocedure. Det er et fælles træk ved de psykoanalytiske symbolforståelser (Lorenzer 1984, p 23), at de fremtræder som oplevelsesfigurer og erindringsmønstre, der kan henføres til affekter og emotioner, kort sagt forestillinger, som ikke kan forklares og kontrolleres ved at slå ordenes betydning op i en ordbog eller et leksikon. Dette er et basalt problem i oplevelsesanalysen, nemlig forholdet mellem det sproglige og det ikke sproglige. Hvordan kommer vi til en forståelse af den betydning, som de sanselige symboler har for voksne menneskers socialisation? I psykoanalysen, hvor man har det samme problem, benytter man sig af det modsætningsfyldte at spore sig ind på og hente oplysninger og viden om det ikke-sproglige gennem sproget. Det kunne se ud som en umulig situation, men alligevel forsøger man at knytte en forbindelse mellem ikke sproglige symboliseringsformer og den sproglige symbolisering. Her fremhæver Lorenzer, at vor erkendelse er scenisk organiseret, og at symboler i en scene kan være alt, der har betydning. Det er indlysende, at en så kompleks symbolforståelse ikke forestiller sig, at det er muligt at finde et mindste betydningsselement. Det handler om at blive bevidst om interdependenten sammenhænge og et element kan indgå på mange forskellige måder og dermed have vidt forskellige betydninger (Lorenzer 1984, p30-31). Jeg anvender denne metode med en særlig fokusering på kroppens og bevægelsens betydning for måder at leve og kommunikere på. Det er klart, at en bevægelsesform kan have uendeligt mange betydninger, og at selve

formen kan nuanceres uendeligt, nøjagtigt som farvernes glidende nuancer. Alligevel er det muligt at analysere menneskers bevægelse og finde karakteristiske mønstre og kvaliteter – og fortolke og belyse betydninger af disse mønstre, dels i forhold til øjeblikket, dels i forhold til det personlige og det kollektive.

bevægelsesformer og oplevelser af bevægelse

Bevægelse finder sted med alle mulige formål i menneskers liv: øjeblikkets bevægelse, hverdagens almindelige aktiviteter, arbejdsbevægelser, leg, sport, dans og mange andre former. Traditionelt inddeles bevægelser ofte overordnet efter funktionelle, rationelle mål og æstetiske, oplevelsesorienterede eller kunstneriske mål. Men alle bevægelser rummer i en eller anden udstrækning altid flere sider. Kroppen og bevægelsen indgår altid som en del af vores måde at være i en situation på. Hverdagslivets forskellige miljøer og bevægelsesformer spejler også kroppens symbolske former, som kan læses som symbolske fortællinger om det moderne menneskes måder at leve på. Her udtrykkes i symbolsk form, hvilke mønstre, der er almindelige og karakteriserer særlige grupper og miljøers værdier og betydninger. Danse- og kropsmiljøer er særlige laboratorier for kroppens og bevægelsens udforskning. Her udforskes kroppens poetiske, musikalske og dramatiske sprog. Dansemiljøerne kan ses som særlige bevægelseseksperimenterende miljøer, hvor kroppens og bevægelsens udtryk er i fokus og hvor nye bevægelsesformer og personlighedsudtryk udvikles.

Enhver form i menneskers liv, og her altså bevægelsesformer, er et udtryk for en praksis, som kan opleves og fortolkes som både personlige og kulturelle iscenesættelser. Bevægelsesformerne bliver symbolske udtryk for livsformer. De bliver individuelle og kollektive symboler på menneskers livsmuligheder og relationer til hinanden. Når vi bevidstgør os kroppens mønstre og bevægelsesmåder, er vi med til at sætte fokus på kroppens og bevægelsens mange betydninger for menneskers liv og dermed også med til at udvide vores måder at forstå og leve livet på. Derfor er det at arbejde med kroppen og bevægelsen som betydningsfuld form, både praktisk og teoretisk, en vigtig del af vores sansning og erkendelse, som hele tiden kredser omkring grundspørgsmål som: Hvilken betydning har kroppen og bevægelsen for menneskets

livsmuligheder, for oplevelse, kommunikation og erkendelse? Hvilke relationer skaber kroppen og bevægelsen for tanken og følelsen og dermed for vores relation til livet? Hvilke betydninger har vores krop og bevægelse for sansning og bevidsthed? Hvilken betydning har kropsoplevelse og bevægelse for vore måder at kommunikere på? Hvilke sociale og eksistentielle relationer åbner krop og bevægelse for mennesker?

nonverbale formsprog: form, indhold og relation

Nonverbale formsprog: Dans, drama, billeder, musik osv. er karakteriseret af interesse for formens relation til betydning. Det handler om relationen mellem form og indhold, som det der forbinder og skaber betydning. Betydningen er aldrig kun det informative indhold, handlingen, fortællingen, formen som tyngde, linjer og rum, men netop relationen og mødet mellem dynamisk form og bevidsthed. Vi er hele tiden i et net af indbyrdes forbundne felter af symbolsk betydning. Vore forskellige sanser spiller sammen: syn, hørelse, smag, duft, berøring, muskelfornemmelse. Den kinæstetiske sansnings udtryksform er bevægelse som poesi og teknik, leg, kropssprog, det nonverbale, dans, drama, kropsperformance, sport. Betydningen er derfor aldrig kun lineær og endimensional. Alle niveauer spiller med i det at skabe betydning. Netop derfor er den sceniske forståelse en indlysende mulighed for at nærme sig fortolkningen fra et helhedssyn uden at fiksere sig i på forhånd besluttede kategorier og sammenhænge, men alligevel er der nogle vigtige grundbegreber, som er afgørende for fortolkningen af bevægelsens former: *stemthed, dynamik og rettethed*.

tre grundbegreber: stemthed, dynamik, rettethed

Oplevelses- og bevægelsesanalysens primære formål som metode er at afdække kroppens, tankens og omgivelsernes relationelle mønstre og betydninger. Oplevelsesanalysen er som allerede beskrevet forankret i et helhedssyn på krop-tanke-verden og bevægelsesanalysen skal forstås som en indzooming på den menneskelige bevægelses nuancer.

Helt overordnet før en beskrivelse af karakteristiske elementer og kvaliteter kan vi tale om bevægelsesoplevelse som *bevidsthed om punk-*

ter, forstået som stillinger, figurer og *bevidsthed om* bølger, forstået som strømme af udefinerede stillinger imellem kendte former, veje imellem definerede stillinger (Gomatam 1999). Normalt tænkes megen bevægelsesanalyse ud fra de former og stillinger, der kulturelt og traditionelt anses for attraktive højdepunkter i bevægelsesvejen, og „bevægelsen imellem“ forbliver mere usynlig og ubevidst. Ud over denne overordnede forskel i vores måde at bevæge opmærksomheden igennem bevægelsens landskaber kan vi også tale om en slags *musikalske grundfarver* på vores bevidstheds palet og på kroppens og bevægelsens former, som jeg har valgt at betegne med følgende ord: *stemthed, dynamik og rettethed*.

Et vigtigt grundbegreb i vores forståelse af kroppen er *stemthed* (Fink-Jensen 1998; Løgstrup 1983). Kroppens stemthed er tæt forbundet med (livs)energibegrebet. Kroppen er altid stemt på en måde, der er karakteristisk for person, situation og kultur. Denne stemthed ligger som en personlig, kulturel og situativ klangbund neden under diverse kropsteknikker og stilarter. Den opstår som en integreret helhed af bevægelse og følelse, forankret både i i personlighedens og kulturens mønstre, dynamiske spejlinger af nu'ets betydninger. Idealer og repertoire af stemtheder er forskellige i forskellige kulturer, ligesom et repertoire af stemtheder hører med til et signalement af personlighed, status, situation og gruppetilhørsforhold. Visse moderne bevægelseskulturer som fx releaseteknikker i forskellige former for ny dans arbejder med idealer om en anstrengelsesløs, næsten vægtløs, flydende krop, som giver et indtryk af en spontan og legende bevægelsesæstetik. Disse idealer kan også findes i andre moderne bevægelsesteknikker fra andre kulturer fx Taiso, der er et orientalsk system af helt enkle bevægelser og øvelser, hvor vægten lægges på en fuldstændigt økonomiske udførelse af en bevægelse, men samtidig også med åbenhed og bevidsthed om den legende, spontane og improviserede mulighed i hver enkelt bevægelse. Formen udspringer af og underordnes en frit strøm-mende energi, og med en bevidsthed om betydningen af centrering, at lægge tyngden lavt, at lade bevægelsesimpulsen udspringe fra de store muskelgrupper og forplante sig organisk gennem kroppen osv. Den grundlæggende *stemthed* er altså en afgørende kategori, til at beskrive øjeblikkets energetiske og følelsesmæssige tone. Nu ville det jo ikke blive levende bevægelse, hvis der ikke også var tale om *dyna-*

mik, og dynamik er den anden væsentlige kategori for forståelsen af bevægelse. Det dynamiske element forbindes i Labans klassiske bevægelsesanalyse (Laban 1950/1971) primært med grundelementerne: rum – tid – kraft. Det dynamiske aspekt hænger sammen med en kropsliggørelse af det rytmiske princip, forstået som en veksling af betoning-ubetoning, spænding, afspænding, men det kropsliggøres også som et udtryk, der forbinder både det funktionelle, bevægelsens effektivitet og handlings aspekt med det emotionelle og ekspressive aspekt. En tredje generel kategori i bevægelsesanalyse er *rettetheden*. Rettetheden skal her forstås primært som bevægelsens mening, forbundet både med dens udvendige formål og med den inderste drivkraft. Rettetheden drejer sig om den del af bevægelsen, der mest direkte er forbundet med de to resterende klassiske grundelementer i Labans bevægelsesanalyse, nemlig: rum-relation.

Derudover indeholder klassisk bevægelsesanalyse også elementet *flow*, der i den klassiske Laban bevægelsesanalyse defineres som *bundet flow*, når bevægelsen kan standses på en hvilket som helst tidspunkt. Bundet flow kan formidle udtryk for balance, kontrol og orden, mens det modsatte *frit flow* kommer til udtryk ved at kroppens tyngde er foran understøttelsesfladen, og at bevægelsen ikke kan stoppes umiddelbart. Frit flow giver udtryk for mere spontan og fri bevægelse. Flow kan også forbindes med *bevidsthedens bevægelse* – altså bundet flow som *indadvendt bevidsthed*, og frit flow som *bevidsthedens bevægelse ud* i rummet, uden for kroppen fysiske grænse – udadvendt energi. Det er ikke kun blikkets retning. Blikket kan være rettet udad, uden at bevidstheden er rettet udad, og udtrykket vil så være mere bundet flow. Her er der som i alle elementerne tale om en uendelighed af nuancer og kombinationer. Hertil kommer det klassiske element *volumen*. Volumen indgår i alle slags bevægelser, idet enhver bevægelse altid har et volumen i relativt lille, normal, stor. Vi kender det alle fra en hverdagsagtig ting som underskrifter. Nogle underskrifter skrives meget tætte, stramme og små, mens andre måske skrives enorme. Volumen er også et spejl både af følelser og energi og den særlige farve situationen har i netop det givne øjeblik. Alle disse kvaliteter spejler altså både energi og følelser i her og nu situationen og samtidig også noget om det enkelte menneskes personlighedsmønstre og kulturelle mønstre.

inden en oplevelses- og bevægelsesanalyse

Vi bliver konstant evalueret og evaluerer ting og mennesker omkring os. For at det kan gå hurtigt nøjes vi ofte med visse stereotyper hurtige etiketter, som vi anbringer på os selv og andre. "Jeg er god til det". "Jeg er dårlig til det". "Det kan jeg lide". "Det kan jeg ikke lide". Det er en af de måder, vi fikserer vores oplevelse, gør det til vaner, som vi kun delvis oplever, fordi vi allerede har så mange vurderinger på forhånd, at de skygger for et mere direkte møde. Det handler både om personlige og kulturelle vaner, som forhindrer at vi opleve med begynderens sind. Derfor er det vigtigt at øve sig i at være opmærksom, sanseligt nærværende og at gøre sig åben for det man vil opleve (Engel 2001). Sanselige og kropslige mønstre kan åbne og lukke for oplevelsen og dermed også for erkendelsen. Det betyder på en måde, at vi må begynde med at give slip på alt, hvad vi ved eller i hvert fald forsøge at tømme os for forhåndsforventninger og etiketter og begreber, som vi almindeligvis bruger for at navigere så hurtigt og effektivt som muligt. Ofte er vi slet ikke opmærksomme på disse mønstre. De bliver som selvopfyldende profetier. Derfor er kropbevidsthedens mønstre afgørende for vore måder at møde øjeblikket og kommunikere med livet på. Vores individuelle og kulturelle krop er det filter, som vi sanser verden med. Moderne kulturer er meget optaget af kroppens iscenesættelse og også meget optaget af at kontrollere den spontane krop. Der er dog store kulturelle forskelle på, hvad der betragtes som muligt og ønskværdigt ikke bare på forskellige landes kultur, men i høj grad også på de forskellige aldersgruppers kulturer, som igen hele tiden forandrer sig med tid og sted. Det kan blandt andet ses i vore hverdagsbevægelser. Relationen mellem vores krop og verden er i allerhøjeste grad dynamisk inden for mange niveauer, forstået som forskellige oplevelsesniveauer, der både er knyttet til situationen og til bevægelsen som helhed. Den enkelte kan være mere eller mindre hårdhudet og mere eller mindre bevægelig. De bevægelsesrepertoarer, vi har til rådighed, kan inden for den samme kultur variere meget og varierer selvfølgelig også altid med den øjeblikkelige situation. Der er altid flere niveauer af mulig oplevelse. Dette gælder for alle i alle slags situationer. Vi kan have et hverdagsfilter, og vi kan blive ramt af forundring, hvor alle vore sanser vågner og spiller langt mere intenst sammen. Det interessante i denne sammenhæng er, at hvis vi ikke er opmærksomme

på denne fleksibilitet – at vi selv kan skrue op og ned for sensitiviteten og blive bedre til at åbne vore sanser, fikserer vi unødvendigt meget vore måder at møde verden på. Det vil yderligere gøre vores krop og vor omverden mere fikseret, en ødelæggende spiral. Vi må selv være villige til at lade os bevæge og til at bevæge os dynamisk med øjeblikket. Nøglen er sanselig opmærksomhed både på de kendte punkter og på de ukendte mellemrum. Det afgørende er kvaliteten af vores opmærksomhed forstået som kropsligt og psykisk nærvær. Denne opmærksomhed kan have et svævert og et åbent fokus. Et klassisk problem, når man skal forsøge at analysere bevægelse er, at man vælger at se bevægelsen som en række stillinger, og „glemmer“, at den egentlige bevægelse netop foregår i mellemrummene imellem de såkaldte stillinger. Nogle bevægelsesteknikker bl.a. i sport er kun optaget af teknikken som funktion og resultatet, mens dans er optaget af teknikker som veje til udtryk. Men uanset primært formål har alle bevægelsesformer både en funktionel og en ekspressiv side. I en dybdehermeneutisk bevægelsesanalyse er det vigtigt at øve sig i opmærksomhed både på funktion og ekspressivitet.

Det er ikke ligegyldigt, hvordan den der analyserer bruger sig selv i situationen. Det er ikke meningen, at det skal være en udvendig observation, men netop en sanseligt indlevende kommunikation med øjeblikket. Måden vi bruger sanserne på i samspil med krop-sindets stemthed ændrer på oplevelsen. (Arnheim 1974; Engel 1991, 1993) Det vil være en fordel at have arbejdet med afspændings-og meditative teknikker sådan, at man kan forberede sig bedst muligt ved at centrere sig både kropsligt og mentalt og “hviske tavlen” så ren som mulig. Man forsøger bevidst at åbne sig og ikke bære evt fordomme og forventninger ind foran, hvad der foregår. Hvordan vi giver opmærksomhed er afgørende for vor oplevelse af bevægelsen. Moderne bevidsthedsforskning har understreget 4 forskellige typer af opmærksomhed, som alle kan bruges i forbindelse med dybdehermeneutisk analyse.

1. *Opmærksomhed til ydre former med snævert og åbent fokus (“attentive resonance”)*: helheden og detaljer som det fx kendes fra mesterdetektiven som på en gang er fokuseret på et specifikt problem og samtidig har en åbent fokus mod mange ubetydelige detaljer.

2. *Opmærksomhed til kroppen – kinestetisk opmærksomhed* (“*the felt sense*”): Forskellige krops- og psykoteknikker har arbejdet med opmærksomhed til kroppen og betydninger heraf. Det vigtige er at veksle opmærksomheden fra udvendig opmærksomhed på, hvordan kroppen ser ud til en indre opmærksomhed på, hvordan kroppen føles (Gendlin 1983; Engel 1993).
3. *Poetisk sensitivitet* (“*poetic sensibility*”): Udgangspunktet er at møde øjeblikket med “en fritsvævende opmærksomhed”. Hengive sig til øjeblikkelig oplevelse, blive opslugt uden at ville gribe eller fastholde nogen bestemt betydning, men lade associationer, metaforer og symboler bevæge sig frit. (Lorenzer 1981, 1986).
4. *Væren* (“*mindfulness*”): Denne form for opmærksomhed kan nærmest sammenlignes med meditationsteknikker som zen, hvor det gælder om at møde øjeblikket nærværende uden at vurdere eller analysere. Det kræver, at man giver slip på ønsket om at analysere og sætte definitioner op, give slip på behovet for at kontrollere og vurdere. (Engel *Himmelkys* 2001 pp 59-67, 109-124, 155-164; Claxton 1998, p 170-72).

oplevelses-og bevægelsesanalysens midler

Følgende analysemetode er en praktisk anvendelse af fritflydende opmærksomhed på en sceniske analyse med støtte i Labans klassiske bevægelsesanalyse. Enhver bevægelsessituation kan være genstand for analysen. Det være sig hverdagsbevægelser, særlige danseteknikker eller idrætter. Når genstandsområdet er valgt, må man forholde sig til en konkret situation og tage udgangspunkt i den. Her følger skematisk nogle mulige og generelle referencepunkter for analysen, men rækkefølgen er altid fri, ligesom der kan opstå opmærksomhed omkring andre faktorer end her fremhævet. Frit flydende opmærksomhed rettet mod helheden med særligt opmærksomhed vendt mod bevægelsen.

fritsvævende opmærksomhed

Du kan gå fra overordnede helhedsbetragtninger til mere og mere detaljerede registreringer – eller springe fra detaljer til helheder. Lad rækkefølgen komme så spontant som muligt.

Brug kroppens indlevelsessevne til at mærke det. Hvad fanger din opmærksomhed? Hvordan er scenen som helhed? Hvad foregår der? Hvad lægger du først mærke til? Hvad er karakteristisk for bevægelsen? Hvilke billeder, associationer, kropslige fornemmelser, fortællinger opstår? Hvilke bevægelsesdynamikker udfoldes? Hvordan er stemningen? Hvilken energi kommer til udtryk? Hvilken stemthed/tonus kommer til udtryk? Hvilke relationer er der til musik, rum og andre bevægelser? Hvilke mønstre og figurationer bliver synlige? Hvilke temaer kommer til udfoldelse? Hvilke betydninger kommer til udtryk? Mærk i din krop: Harmonier, disharmonier, betydninger. Hvilke associationer, fortællinger, billeder, fornemmelser opstår?

scenisk beskrivelse og minianalyse af discoteksmiljø med hip hop danse performance

12. Januar 1996 Jazzhouse. Niels Hemmingsen Gade. Klokken er blevet 1.00 om natten. Dansestilen blandt publikum er løs og afslappet. De fleste danser ikke særligt kropsligt iøjnefaldende. Bevægelserne er relativt små og tætte omkring centrum. Rytmen udtrykkes først og fremmest med fødderne og benene og lidt med hofterne og overkroppen, som vippes frem og tilbage og fra side til side. Armene er ikke særligt påfaldende, men understreger alligevel rytmen og følelsen. For det meste er armene symmetriske, begge arme løftes på samme måde samtidigt. Det meste foregår som små trin på stedet og med små drejninger. Musikken er forbløffende rar i rummet. Lyden er høj, men på ingen måde smertende. Instrumenterne er smukt indstillede i forhold til hinanden. Klangene er både kropslig og rumlig. Bassen får gulvet og kroppen til at svinge helt fysisk. Stemningen er afslappet, åben og behagelig. Endelig kommer danserne på scenen. Scenen er lille og fungerer også som dansegulv. Derfor begynder showet med, at de dansende presses sammen lige nede for scenekanten. Vi er tæt på. Vi kan faktisk røre ved dem. Deres energi og udstråling er stærk og den rytmiske præcision professionel. Selv om "Out of Control" er en garvet gruppe, som har danset siden 1982, ser de unge og meget åbne og venlige ud. Uldhuerne er langt nede om ørerne, men det får dem bare til at se drengede ud. Cowboybukserne er oversize, hvilket understreger en vis nonchalance. Men der er intet løst over deres koreografi.

Intet tøvende over deres sceneoptræden. De indtager rummet med en professionel selvfølgelighed: Musik, lys, bevægelser hamrer rytmerne ind i alle sanser. De bliver fulgt med stor opmærksomhed og efter deres optræden bryder klapsalverne løs. Et øjeblik er der en kort tilbageholdt pause. Som en forventning. Så bryder bifaldet løs. Det varer et øjeblik, hvor scenen er tom, men så er alle i gang igen. Fødderne danser. Hænderne tegner små gestus. Øjne mødes. Stemningen er høj, meget varm, intens og meget venlig.

Hip hop kulturens dansestilarter locking, electric boogie og break dance (Engel 2001 in press) rummer alle basale dansetrin, der kan beskrives som en bevægelsesstil, der giver udtryk for en meget energisk og legende *stemthed*, som er spejlet i en på en gang afspændt og dynamisk bevægelse, et udtryk af ekstrem kraft og energi med en stor *dynamisk spændvidde*, især i kraft elementet, som går fra det blideste til det hårdeste. Tidselementet i hip hop dans ligger almindeligvis i en midterzone, nærmest som slentrende gang, men med afstikkere til slow motion og pludselige, eksplosive bevægelser. Rummet bruges mest i rette linjer og vinkler, afbrudt af kurver i form af drejninger og pirouetter. Træningsrum og scener er relativt små intime. Bevægelsernes volumen er sædvanligvis normal til stor, men kan også blive ultratæt og lille.

Selvfølgelig kan man ikke tolke *rettethed* og *relation* alt for endimensionelt, men der kan dog tolkes en vis generel tendens i hip hop til en relativ lukkethed indad. Symbolsk kan det tolkes som om bevægelsesudtrykket lukker sig omkring indercirklen, de, der hører til. Den indre drivkraft, relationen er flertydig, med altid med fokus på rytmen og et grundlæggende udtryk af energi og personlig kreativitet.

Der er tre billedassociationer, der falder mig ind, når jeg ser Out of Control danse nemlig: Klovn, barnet og robotten. Disse billeder udspringer først og fremmest af bevægelsesstilen, men understreges også af den bevidst valgte tøjstil, der er nonchalant og lidt en mellemting mellem klovnekostume, legedragt og fængselskostume.

Klovn dækker også artisten, gøgleren, outsideren og oprøreren. Den, der tør overraske sig selv og gøre det uforudsigelige, det fantastiske. Den, der helt konkret vender tingene på hovedet.

Barnet føler jeg kommer til udtryk i kraft af spontaniteten, det ægte og det legende, næsten skitseagtige i kroppens bevægelser. Kroppen

er hele tiden i gang med en nysgerrig, legende udforskning af bevægelsens grænser. Det er let at få disse associationer, især i breakdance med de mange stuntagtige og akrobatiske indslag, hvor der vendes op og ned på kroppen og balanceres og snurres på ryg, skuldre, hoved og hænder, men også udtryk fra electric boogie stilen understreger disse billeder fx i form af det meget fantasifulde 'splatteragtige' kropssprog, som kommer til udtryk i overraskende isolationsmønstre og i forskellige kropbølger, som bl.a. kan give benene et 'gummiagtigt' og klovneagtigt udtryk. Der er hovedspring og andre elementer kendt fra redskabsgymnastikkens gulvøvelser, fra cirkus og fra capoeira, men i en mere fræk og fanden-i-volds form uden traditionelle æstetiske krav om lige linjer og symmetriske bevægelser. Tværtimod er det æstetiske krav, at formen ikke må være overstrakt, symmetrisk og forudsigelig. Formen leger med det spontane i udtrykket, som barnet og klovnen, der tumler rundt, overraskes, jubler over egne indfald og ikke bekymrer sig om lange, strakte linjer, men i stedet lægger al vægten på selve det at gøre bevægelsen og leve den. En følelse og et indtryk af, at kroppen har uendelig mange led, at den kan være fri, at den kan være kraftbetonet, men samtidig ironisk, sensitiv, overraskende og poetisk.

Robotten kommer især til udtryk i det mekaniske, det rykagtige og meget spændte, særligt tydeligt i 'locking'-stilen med de meget skarpe fastlåsnings, som kobles på electricboogiens isolationsteknik. Det robotagtige understreges også af, at forflytninger altid er i lige retninger. Lige til siden. Lige frem. Drejningerne er ultra skarpe. Kropsdelene bruges adskilt og accentueret. Der er noget robotagtigt, både over brugen af rummet og af kroppen. Noget meget fastlagt med understregning af rene retninger og skarpe linjer i en stor kontrast til den anden side af idealet om at være spontan, fri og kreativt skabende i udtrykket. Men det robotagtige brydes også hele tiden. Det er ikke nogen standardrobot. Det er en løssluppen, fanden-i-voldsk robot, en oprører, en bajads, inderst inde et uskyldigt barn, men også et meget bevidst barn, som leger, udforsker og udtrykker verden gennem bevægelse.

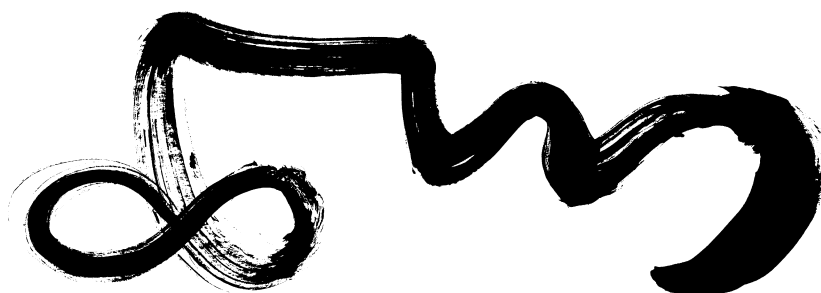
Bevægelsesudtrykket rummer en spændvidde af kontraster, som ikke lader sig beskrive i ét billede. Det er en robot, der lynhurtigt gennem-bryder sine egne stiliseringer med en beruset glæde over sine tricks og sin kropslige uforudsigelighed.

scenisk beskrivelse og minianalyse af aerobic dance

1996. Low 2 i et træningscenter i en forstad til København med en kvindelig instruktør.

Jeg er for første gang i Sweatshop i Lyngby. Klokkeren er 10 om formiddagen. Her er masser af kvinder fra ca 20 år til midt i fyrrerne og een mand, som ser ud til at være midt i 30erne og i øvrigt er tydeligt overvægtig. Timen starter med en traditionel trinopvarmning, og vi bliver bedt om at spænde i armene, med instruktørens ord "ingen slaske arme". Hun foreviser energisk, iført et erotisk ypperstepræstinde kostume, som umiddelbart ville gøre sig som illustration til "blød sado-masochisme". Stramme sorte tricot med bredt sort læderbælte, bar mave og sort sporty bh med brede stropper. Sorte aerobic støvler med lynlås. Langt, affarvet hår sat op i en stram hestehale lidt a la Lotte Heise. Desuden har hun bundet en mikrofon foran munden, som hun hyppigt retter på undervejs. Timen har et raskt tempo med masser af kendte dansetrin lige frem, lige til siden, lige bagud og af og til diagonalt frem og diagonalt tilbage. Alle armbevægelser er helt stereotype. Begge arme løftes parallelt på én gang og sænkes igen. Jeg kommer til at tænke på billeder af sejrende sportsstjerner med begge arme oppe i luften eller på politiske grupper i begejstringsrus med armene løftede. Den eneste anden armbevægelse end de energiske løft op og ned er en styrkepræget spænding af biceps, mens rytmen slås med knyttede hænder. Ryggen holdes fikseret, men kroppen bliver varm. Rytmerne begynder at sprede en følelse af overskud og glæde. Tempoet manipuleres hurtigere, sådan at sangerne lyder som en Anders And version. Lidt over midten af timen kommer der et indslag for mavemusklene. Og det er en udgave, der virkelig vil noget. Vi arbejder længe med de lige mavemuskler. Instruktøren forklarer, hvordan vi kan nå dem mest effektivt og enkelt, simpelthen ved at løfte knæene op og så løfte hoved og krop frem og op. Vi bliver ved og ved. Derefter fortsætter vi med de skrå mavemuskler. Ingen tvivl om, at vi når op på niveauer, hvor mælkesyren kan mærkes. Efter timen stråler alle af glæde og giver tydeligt udtryk for følelser af velvære. Varmen strømmer. Kroppen er gennemarbejdet, dog med visse "blanke pletter" fx har vi slet ikke berørt halsmusklene og heller ikke arbejdet med dreje eller vridebevægelser i rygsøjlen. Fodsålerne er heller ikke særligt gennemarbejdede på trods af de mange hop og det energiske benarbejde.

Fitness/aerobic har helt andre krop-og bevægelses idealer end hip hop. Her er *stemtheden* meget høj, idealet er at "se energisk ud". Tidselementet rækker fra hurtigt til meget hurtigt, alt efter øvethed. Kraftelementet er altid relativt højt. *Dynamikken* er ikke spændt ud i en polaritet, men har valgt side med fokus på højt tempo og stor kraft og spænding. Brugen af rummet er symmetrisk, rette linjer og vinkler, rationelt og repetitivt. Træningsstederne er lysere, blankere og større og mere spejlende. Alligevel er volumen ikke specielt stort eller åbent – muligvis af hensyn til mængden af deltagere. Blikket er rettet udad mod spejlet mod en selv eller mod publikum. Bevægelsen ses udefra og vurderes udefra gennem spejlbilledet. Bevægelses linjerne er rette, genkendelige, symmetriske mønstre, som er lette at overskue. Idealet er effektiv træning ud fra en rationel krops forståelse. *Rettetheden* kan forstås som udadvendt, men også i høj grad optaget af overflade og det visuelle udtryk. Bevægelsesstilen er først og fremmest et udtryk for ønsket om styrke, høj energi, kontrol med kroppen, overskuelighed og orden.



*The experiences in your life
Pain and pleasure alike
are all sacred teachings
in the heart -*

Fri fortolkning efter Trungpa 1994.

hvad: form og energi:

repertoire af bevægelsesformer og stemthed

stilhed – bevægelse

åndedræt, fiksering – fleksibilitet

helhed – del, totalbevægelse – isolation, organisk – mekanisk

akser, hældninger, kroppens hældning i forhold til lodret

symmetri – asymmetri

rygsøjlels bevægelser: bøje, strække, dreje, læne, forlænge

arme, hænder, fingre: bøje, strække, dreje

ben, hofter, knæ, ankler, fødder, tæer: bøje, strække, dreje

forflytninger: gå, jøkke, løbe, fjedre, hoppe, springe, kravle, glide, rulle, balancere

hvordan: stemthed – energi – dynamik

energetisk og følelsesmæssig tone og fysisk tonus

kompakthed – transparens

kraft: hård – blid, spændt – afspændt

tid: langsomt – hurtigt, vedvarende – pludseligt

volumen: lille, normal, stor

flow: frit, bundet

hvor: rum, fysisk retning og psykisk rettedhed

udadrettet, indadrettet

retninger i rum: frem, tilbage, side, diagonalt, op, ned, kurver, spiraller, rette linjer, vinkler

retninger i kroppen: – do –

planer: lav – mellem – høj

hvorfor: relation – mening

relationer: møder mellem “mig’et” og “det andet”

betydninger: nøgleord, billeder, metaforer, associationer, fortællinger

bevidsthed

Ligesom vort kropssyn stadig er præget af Descartes dualistiske adskillelse mellem krop og psyke gælder det også vor forståelse af bevidstheden. Hvilken bevidsthed taler vi om? Er det en analytisk, intellektuel bevidsthed? Er det en helhed af krop-tanke-verden, en økologisk bevidsthed, hvor vi er bevidste om vores dynamiske forbundethed med verden omkring os? Er det Batesons „bit mind“ forstået som økomentale systemer? (Bateson 2000).

Det bevidsthedsbegreb, som jeg arbejder med i denne bog er en helhed af krop, tanke og verden (Merleau-Ponty 1994; Kirkeby 1998; Damasio 1999). I den klassiske vestlige forståelse af bevidsthed blev begrebet forstået som vores bevidste opmærksomhed, vore tanker, følelser og vilje. Denne forståelse af bevidsthed tager ikke højde for kroppens og sansningen og for relationen til verden som afgørende for den flerdimensionalitet, som ligger i en moderne bevidsthedsforståelse. I denne helhedsforståelse af bevidsthed tales ikke om det ubevidste som adskilt, men om bevidsthed, som en helhed af det bevidste og det ubevidste i begrebet bevidsthed (Arvidsen 2000). Gregory Bateson er en forsker, der fremhæver forbundetheden med verden og betydningen af kroppen for forståelse af kommunikation og bevidsthed. Bevidstheden er afgørende for oplevelse af os selv og af verden, og den kommer til udtryk gennem vort sprog og gennem vores krop og non-verbale formsprog. Derfor er kunstens udtryksformer vigtige kanaler til forståelse og kommunikation om livet. Bevidstheden eksisterer som en bevidstheds- og bevægelsesstrøm, der kan opleves på mange måder og som er karakteriseret af forskellige kvaliteter og tilstande, som bevægelse, stilhed, stemthed, vågen, søvn, drøm, dagdrøm, trance, meditation, tilstande som ikke er skarpt adskilt fra hinanden. Disse mange måder at være på er af afgørende betydning for, hvordan vi fortolker

vores virkelighed (Vedfelt 1996; Dalton 1999; Engel & Andersen 2000). Vore personlige og kulturelle erfaringer skaber forskellige bevægelses- og bevidsthedsmønstre, som afgør, hvilke måder vi møder øjeblikket på. Disse forskellige mønstre kan groft beskrives i forskellige kvalitative former, som traditionelt har været beskrevet som bevidsthedsniveauer. To hovedformer går igen i mange beskrivelser, nemlig såkaldte hverdagstilstande eller normale bevidsthedstilstande og usædvanlige, ændrede bevidsthedstilstande, flowtilstande (Laughlin & Throop 1999; Throop 2000) eller 'ren bevidsthed' (Deikman 1982, 1996). Kulturen og personlige erfaringer farver, hvilke måder vi kender og benytter os af. Vores kultur har været og er til en vis grad stadig væk forankret i en dualistisk virkelighedsforståelse, på trods af en stigende strøm af brud med den klassiske dualisme (Gomatam 1999).

Vi har brug for en kulturel forvandling i retning af mere bevidst adgang til fleksible og flerdimensionelle oplevelsestilstande, hvor vi ikke i så høj grad tænker og oplever dualistisk i adskiltheder og forskelle, men mere i flerdimensionelle net af betydninger og sammenhænge. Det gælder både vore relationer til os selv og til vore omgivelser.

Et sådant skift fra en mere dualistisk tænkemåde med adskillelse af det subjektive og det objektive over for en mere holistisk oplevelsesmåde, hvor oplevelsen fokuserer flerdimensionelt på processer i bevægelse kan metaforisk beskrives som et skift fra punkt bevidsthed til bølgebevidsthed (Goswami 1993; Gomatam 1999) – eller fra en fokusering på formen til en fokusering på bevægelser imellem og igennem former (Esfeld 1999). En fokusering på indbyrdes samhørighed og på betydningen af opmærksomheden i mødet, som afgørende for den bevidsthed, der skabes i berøringen med det andet. Kvaliteten af nærvær i mødet er udgangspunktet for øjeblikkets relationer. Et sådant skift i forståelsen og erfaring af bevidsthed er af afgørende betydning for, hvordan mennesker fortolker og forstår virkeligheden og dermed for, hvordan vi forstår os selv og vores betydning som medskabere af verden. Alt, hvad vi sender ud, er en del af en større helhed og vender tilbage igen – både det vi er direkte bevidste om, og det vi ikke er bevidste om. I mødet udtrykkes bevidsthedens dynamiske mulighed. Mødet skal forstås som kvaliteten af nærvær i øjeblikket, evnen til at kunne give sig selv helt til øjeblikket.

Den klassiske forståelse af bevidstheden opdeler den normale hverdagsbevidsthed i en kontinuerlig oplevelse af vågenhedsgraden fra fuldstændig vågen og opmærksom til coma. Bevidsthedstilstande kan også beskrives ved hjælp af hjernebølgemønstret, som kan registreres elektrisk. En sådan elektrisk registrering af hjernebølgemønstret kaldes et electroencephalogram (EEG) og regnes for en måde at identificere forskellige bevidsthedstilstande (Vander, Human Physiology 1990). EEG mønstrene består af bølger. Bølgernes amplitude viser, hvor meget elektrisk aktivitet, der er på et givet tidspunkt. Amplituden måles i microvolt, og den kan variere fra 0.5-100 my volt. Bølgefrequensen, altså hvor hurtige svingningerne er, måles i hertz, eller perioder pr. sekund, som kan variere fra 0.5-30 Hertz. Denne opdeling i karakteristiske hjernebølgemønstre kan i en vis grad forbindes med fænomenologiske oplevelsesniveauer. Her følger den klassisk forståelsesramme.

skematisk skelnes mellem følgende frekvenser:

Deltabølger 0.5-4 Hz. Deltabølger forekommer typisk i dyb, drømmeløs søvn.

Thetabølger 4-7 Hz. De langsomme thetabølger forekommer under søvn og i dyb meditation, trancetilstande og særlige kreative tilstande.

Alphabølger 8-13 Hz. Alpharytmer er hjernebølgerytmer med en frekvens på 8-13 Hz. De opstår lettest med lukkede øjne, og når man er afslappet og relativt ikke-analyserende. De blokeres af vedvarende koncentreret visuel og mental anstrengelse. De langsomme alphabølger forekommer i drømmeagtige perioder, fx lige før man falder i søvn (hypnagog), eller lige før man vågner helt (hypnapomp), ved dagdrømme og i forbindelse med drømmesøvn (REM-rapid eye movement), ligesom de findes i forbindelse med afslapning, meditation, healing, hypnose

bevidsthed

og trancetilstande sammen med thetabølger
(Andresen 2000)

Betabølger 13-21 Hz. I normal vågen bevidsthedstilstand har vi overvejende hurtige betabølger.

hjernebølger

Skematisk frekvensopdeling.

I løbet af et døgn bevæger alle mennesker sig igennem de forskellige hjernebølgefrequenser. (Bick 1989; Bjerg 1990; Crone et al.1990; Vander 1990; Wildschjødtz et al, 1989):

Herz 30 (bølger pr. sek.)					
14	BETA	Normal vågen Bevidsthed Kritisk evne		Beslutning Analyse Vurdering	<i>Bevidst</i>
10½	ALPHA	Drømme – R.E.M. Kreativitet Problemløsning Healing	Meditation	Hukommelse: Positive & negative programmer: Skyld Vaner Færdigheder	<i>Ubevidst</i>
7					Psykiske funktioner
4	THETA	Super styrke Stop smerte Stop blødning			Ekstra sensorisk sansning (ESP)
½	DELTA	Drømmeløs søvn			Ændrede bevidstheds- tilstande

de fire grundniveauer

Ved hjælp af hjernebølgemønstrene skitseres de fire grundformer:

1. Drømmeløs søvn. Drømmeløs søvn er karakteriseret af overvejende deltabølger.

2. Drøm. Drøm er karakteriseret af en høj mængde alpha og theta-bølger.
3. Den normale ydre virkelighed. Den normale bevidsthed er karakteriseret af en høj mængde betabølger.
4. Udvidet virkelighed. Udvidet virkelighed er karakteriseret ved en høj mængde alpha og thetabølger samtidig med en subjektiv oplevelse af klarhed og årvågenhed.

udvidet sansning, usædvanlige oplevelsestilstande, flow, klarhed og årvågenhed og mere

Som allerede understreget er dette en skematisk opdeling, som rummer mange glidende overgange. Nogle forskere taler også om en femte tilstand, hvor de meditative og tranceagtige tilstande forbindes med vores normale årvågne tilstand i en slags ultravågen, ultra sensitiv tilstand, hvor vi på en gang er intuitive, visionære og analytiske og logiske (Cade 1979). I den historiske og kulturelle virkelighed og i vor dertil hørende "normale" bevidsthed er der nogle bestemte normer for, hvad der opleves som virkeligt, og hvad der er muligt. Kulturen styrer til en vis grad vore erfaringer, og vore erfaringer understøtter kulturens normer. Drømmeløs søvn indgår ikke rigtigt i vore oplevelser og erfaring som sådan. Det opleves lidt som et ubestemmeligt rum-tid, hvor der så vidt vi ved ikke umiddelbart foregår noget som helst. Drømmeløs søvn er karakteriseret af overvejende deltabølger. Drømmen, drømmeverdenen, er på en vis måde lige så virkelig som den normale, ydre virkelighed, men en masse faktorer er alligevel helt anderledes. Her gælder andre grænser for, hvad der er muligt. Almindeligvis forkaster vi drømmeoplevelser som uvirkelige, som bare drøm, selv om vi oplever dem som fuldstændigt virkelige under drømmen. Drøm er karakteriseret ved en høj mængde alpha- og thetabølger. Ved optræning fx ved hjælp af meditation og/eller naturligt talent kan vi nå tilstande, karakteriseret ved en høj mængde alpha og thetabølger, samtidig med at vi er fuldstændig vågne og bevidste. I sådanne tilstande af udvidet bevidsthed kan virkeligheden opleves på en anden måde. Der sker en form for overskridelse af den normale sansning, en transcendens. Transcendens kommer fra det latinske ord scandere, som betyder jeg klatrer, og ordet trans, der betyder over. Det handler helt en-

kelt om en kvalitativ forandring i måden at opleve og erfare på. (Moss 1979; Cawasje 1988; Csikszentmihalyi 1990, 1996, 1997; James 1929; Throop 2000).

skitse til en helhedsforståelse af sindstilstandenes mangfoldighed og dimensionsrigdom

Fælles udgangspunkt for alle bevidsthedsændrende teknikker er begrebet opmærksomhed (Crone et al. 1990, p 179). Jeg anvender begrebet opmærksomhed om processer, der omfatter krop, bevægelse, sanser, følelser, tanker og relationer til verden. En levende organisme bombarderes af myriader af sanseindtryk. Behandlingen af denne overvældende informationsmængde kan kaldes datareduktion eller filtrering. Beslutningen om, hvilke oplysninger fra sanserne, der skal passere til videre behandling, og hvilke der skal stoppes, tages af storhjernen på grundlag af omstændighederne, medfødte tilbøjeligheder, læreprocesser og vaner evt. sensibilisering. Når organismen vælger at behandle visse stimuli og negligere andre, kaldes adfærden for opmærksomhed. I almindelig bevidsthed er opmærksomhed næsten fuldstændigt indhyllet i ord, indre talestrøm, men det er i virkeligheden noget langt mere basalt end ord, idet der er strømme af information fra så at sige alle subprocesser ind i opmærksomhedsfeltet. Opmærksomhed omfatter generelle processer; man kan være mere eller mindre opmærksom uden fokusering på stimuli af en særlig kvalitet. Eller opmærksomheden kan være visuel, auditiv, taktil, kinæstetisk og så videre, evt. vendt i en bestemt retning. Det er en almindelig erfaring, at man kan fokusere sin opmærksomhed på en sansekvalitet (fx lytte) og samtidig være relativ uopmærksom på andre sansekvaliteter (Skarda 1999). Inden for en sansekvalitet, kan man begrænse sin opmærksomhed inden for en bestemt forventning fx en enkelt persons tale i støjende omgivelser. Almindeligvis taler man overordnet om en skelnen imellem såkaldt normale, hverdagsagtige bevidsthedstilstande og ændrede, anderledes eller usædvanlige bevidsthedstilstande, idet man ved de sidste forstår alle de særlige tilstande, der antages at være forskellige fra den normalt anerkendte, vågne dagsbevidsthed, idet vi her ser væk fra søvn og drøm. Indledningsvis skal det understreges, at der her er tale om en skematisk forenkling, idet både de hverdagsagtige såkaldte

normale bevidsthedstilstande og de usædvanlige tilstande langt fra er entydige, men rummer en uendelig række af nuancer. Alligevel finder jeg det hensigtsmæssigt at tage udgangspunkt i denne forenkling, som da også findes mange steder i litteraturen om bevidsthedstilstande og ændring af disse (Tart 1986). Hos Kresten Bjerg (1976, 1990) finder vi følgende beskrivelse med understregning af nuancerigheden inden for de to hovedbegreber normal og udvidet bevidsthed.

den såkaldt normale hverdagsbevidsthed

De såkaldt normale hverdagstilstande kan forstås ud fra et bredt spekter af tilstandsdimensioner, vågenhed og stemninger, afhængige af daglige dynamiske processer, bundet til bestemte kropslige livsvaner, til variable sociale samspil og til tid og sted. Anskuer man sindstilstandenes dimensioner ud fra et fysiologisk perspektiv må man tage hensyn til årvågenhedens dominerende retning og vakthedens grad og art i forskellige funktionsområder.

Årvågenheden kan være rettet mod:

1. Ydre sanseindtryk: lys, lyd, lugt osv. (eksteroceptivt).
2. Mod ens egen krops muskulære spændingsfordeling, bevægelse og balance (proprioceptivt).
3. Mod ens eget kropsindre, fornemmelser i fordøjelsessystemet, åndedrætssystemet, blodcirkulations-og seksualsystemet (enteroceptivt).
4. Mod ens eget indre tanke-og forestillingsunivers (ideoceptivt).
Årvågenhedens retning siger noget om, hvilke informationer man er åben for. Den måde, man er årvågen på, hænger sammen med, hvilken grad og art af vakthed (arousal), der gør sig gældende i kroppens delsystemer.

Vaktheden kan karakteriseres i forhold til tre forskellige delsystemer:

1. Hjernebarkens vakthed (cortical arousal), som viser sig ved forskellig dominans af forskellige typiske hjernebølgemønstre.
2. Det autonome nervesystems vakthed. Sympatisk vakthed (bl.a. kamp-flugtberedskab) og parasympatisk vakthed (bl.a. hvilefordøjelse).
3. Muskelsystemets vakthed (hviletonus og aktivitetstonus).

Det er klart, at der er bestemte basale og typiske sammenhænge mellem disse systemer, fx falder sympatisk vakthed normalt sammen med høj muskulær vakthed, hjernebarksvakthed (betabølgerne dominerer) og årvågenhed i exteroceptiv retning. Men der er en uendelighed af kombinationsmuligheder, hvilket kan ses i den mangfoldighed af tilstande, der er knyttet til den enkeltes måder at være nærværende på i forskellige situationer.

Anskues bevidsthedstilstandene ud fra et socio-fænomenologisk perspektiv, må vi nærme os en forståelse, ud fra hvilke livsrutiner og oplevelsesrutiner vi opbygger, og dermed hvilke vaner og bevidsthedsrepertoarer, vi udvikler i vort liv og dermed hvilke måder, vi forbinder os med verden på (Wolf 1990). Disse vaner styres fra de særlige tilpasningskrav, vort moderne liv er underlagt: Det voldsomme bombardement af nye oplysninger, mennesker vi møder, aviser, musik, TV, fjernheden fra naturen osv. Her er tale om helt uprøvede kombinationer af over- og understimulering. Disse mønstre er med til at binde især bymennesket ind i en eksistens, der hele tiden er fyldt med begivenheder og indtryk og dermed reducerer eller vanskeliggør muligheder for stilhed, dyb eftertanke og nærvær.

Det er vigtigt at gøre sig klart, at hver enkelt person har sit eget gængse repertoire, som kommer til udtryk i døgnets og årets aktiviteter og rytmer. Vi udtrykker os forskelligt om forskellige følelser, stemninger osv., og oveni købet er disse nuancer af sindstilstande vanskelige at udtrykke sprogligt. Vi har hver især et typisk grundrepertoire, som måske består af en 20-30-50 forskellige grundtilstande. Iøvrigt er det vigtigt, når man taler om bevidsthedstilstande at regne med, at der sker en direkte afsmitning af sindstilstande mellem mennesker, enten som en udløsning af tilsvarende eller modsvarende tilstande. Det betyder, at vi indirekte ved hjælp af vort kropssprog (betoning, intensitet, gestus, kropsholdning, talehastighed og m.m.) styrer de andres opmærksomhed og binder deres bevidsthed til at fungere i en bestemt takt og rytme (Sidenbladh & Tjarkovskif 1983). Det er på baggrund af en sådan økologisk forståelse af sindstilstandenes mangfoldighed og dimensionsrigdom, man skal forstå udskillelsen af særlige såkaldt ændrede eller udvidede bevidsthedstilstande.

udvidede eller ændrede bevidsthedstilstande

De usædvanlige bevidsthedstilstande er karakteriseret ved

1. en særlig formåen, en særlig følsomhed, en særlig intensitet (Newberg & d'Aquili 2000; Csikszentmihalyi 1990)
2. en usædvanlig virkelighed. Hertil kommer virkelighedernes forskellige tidsperspektiver og deres forhold til de tre hovedformer af forventninger, som vi alle rummer, nemlig: Det katastrofale, det vidunderlige og det trivielle (Bjerg 1990).

Overskridelsen af den normale virkelighed og normale sansning bevirker det psykologer kalder en de-automatisering, hvor forholdet mellem den sansemæssige aktivitet og den motoriske aktivitet er forrykket i forhold til et sædvanlige. Dette bevirker en oplevelse af gennemtrængelighed af grænser mellem selvet og omverdenen, der indebærer en oplevet udvidelse og transparens af de grænser, der i vestlig kultur traditionelt går omkring det enkelte individ og omgivelserne. Der opnås en sammensmeltning med det, der er uden om en selv. Herigennem opnås en øget følsomhed over for det, der foreligger for sanserne. Ændret bevidsthedstilstand er først og fremmest karakteriseret ved en anderledes og kvalitativt udvidet sansning end den såkaldt normale. Du kan fx opleve din krop anderledes. Den kan opleves som enormt tung, svævende let, som lys, strømmende, uden grænser, transparent, som energi i bevægelse (Tart 1986; Engel 1991; Damasio 1999). Du kan huske ting, du mener aldrig at have oplevet eller læst om. Tid- og rumoplevelser kan ændres drastisk. Din oplevelse af energi kan ændres og meget mere. Sædvanligvis indtræder flere af disse ændringer samtidig, og vi taler da om en udvidet bevidsthedstilstand. Ændringen er for drastisk til, at det kan opfattes som en variation af den såkaldt normale bevidsthedstilstand. Der er tale om både en kvalitativ og kvantitativ ændring.

stabilisering af bevidsthedstilstanden

Det er praktisk, at vores normale bevidsthedstilstand er relativt stabil. Det betyder, at vi kan overleve i en verden med uendelig mange stimuli uden ved den mindste foranledning at blive kastet ud i en anderledes eller ændret bevidsthedstilstand. Stabiliseringen sker først og frem-

mest via det arbejde, der er forbundet med den samlede fortolkning af alle input og desuden via den feed-back, der sker. Vi får hele tiden feed-back fra den ydre verden og inde fra kroppen. Dette er altså en fornuftig og rimelig måde, hvorpå vi netop opretholder den såkaldt normale bevidsthedstilstand. I det øjeblik vi fjerner noget af arbejdet fx ved at indskrænke input frivilligt, ved at forholde os ikke-vurderende eller på anden måde ændre på den normale balance, skaber vi muligheden for, at vi kan gå ind i en såkaldt ændret bevidsthedstilstand. Vi glemmer ofte, at vores normale bevidsthed i høj grad er kulturbestemt, og den afhænger også af vore individuelle erfaringer og fortolkninger inden for vor kulturramme. Derfor kan man i en vis forstand sætte lighedstegn mellem personlighed og bevidsthedstilstand. I den føromtalte grovinddeling i søvn-drøm-vågen/normal og udvidet bevidsthed skal bevidsthedsniveauerne forstås som en model til grovorientering. Da vi alle helt sikkert har erfaringer med de tre første: søvn, drøm, normal vågen, ved vi naturligvis godt, at det er en meget grov beskrivelse. Søvn er ikke nogen entydig tilstand, ej heller drøm eller normal vågen. Vi kan beskrive/erfare tusindvis af nuancer, grader af nærvær, stemning, tanker, følelsesindehold, relationer, omgivelser, kroppens fysiske tilstand og mange flere faktoreres indflydelse og farve på vores bevidsthedspalet. Alligevel kan den grove skitse bruges til orientering, selv om selve erfaringen og oplevelsen af den specifikke tilstand såvel den normale som den såkaldt anderledes eller udvidede er unik.

bevidsthedstilstandens indflydelse på erfaring og viden

Viden er afhængig af bevidsthedstilstanden. Hvilke erfaringer og hvilken viden, vi har adgang til, afhænger af vores bevidsthedstilstand. En analogi kunne være at kaste et net ud i havet for at undersøge, hvad der er. Størrelsen af maskerne vil være afgørende for, hvad der kommer op til overfladen. Bevidsthedsforskning viser, at vor viden er tilstandsspecifik (Tart 1983). Nogen viden kan dog opleves i flere forskellige bevidsthedstilstande. Fx vil man normalt give samme svar på spørgsmålet om, hvor man bor uanset bevidsthedstilstand, men der er ting, som kun kan erfares i ændret bevidsthedstilstand, og som kun vanskeligt kan kommunikeres igennem vort normale hverdagsprog, men måske igennem poetiske og kunstneriske udtryksformer, igennem

vort såkaldte nonverbale formsprog (bevægelse, dans, toner, klang, poesi, sang musik, billeder m.m.). Hvis vi altså vil udvide vor viden og erfaring, må vi også inddrage erfaring med og forskning i ændrede bevidsthedstilstande og disse oplevelsers udtryksformer igennem nonverbale formsprog (Bateson 1972/2000). Hvis vi forsøger at forstå alt, kun ud fra den såkaldt normale bevidsthedstilstand, vil der være områder, vi ikke kan nå. Tilstandsspecifik forskning, forskning i forskellige bevidsthedstilstande, vil på afgørende måde kunne udvide menneskets viden og forståelse. (Tart 1972, Vedfelt 1998).

farer ved udvidet bevidsthed

Farer ved denne totale overskridelse af vores normale forståelse og sansning af den ydre og den indre verden, er naturligvis, at oplevelsen er så overvældende og så ekstatiske, at man kan fortabe sig i den. Man bliver indfanget i den, beruses, bliver afhængig. Man kan blive forført til at bruge bevidsthedsændrende teknikker, som en form for underholdning, en form for flugt fra den verdens udfordringer og krav. I Charles Tart, *Transpersonal Psychologies* (1975) nævnes visse generelle ricici, som kan opstå ved stræben efter en mystisk eller meditativ oplevelse: Hvis vore sædvanlige forsvarsmekanismer ændres eller mindskes kan vi få at gøre med overvældende oplevelser fx: Man bliver stolt af sine oplevelser. Man bliver forvirret, barnlig, fremmedgjort over for den kropslige og fysiske og samfundsmæssige virkelighed. Der kan være forblændelser, for stor passivitet, overdrevethed, fanatisme, og der er også konstant den normale modtagelighed for vanvid. Dertil kommer risikoen for, at visse mennesker kan forledes til at bruge det spirituelle til at nå egoistiske, individuelle mål uden ansvarsfølelse for en større helhed. Derfor er det vigtigt at bevare kontakten med den fysiske krop og med virkeligheden, som den udfolder sig kulturelt og socialt. Det er nødvendigt at arbejde med den udvidede sansning og erkendelse i kommunikation og handling i relation til verden i og omkring os. Den udvidede sansning og virkelighedsoplevelse må bruges og virkeliggøres i hverdagens konkrete handlinger. Udfordringen er at udfolde livet på måder, hvor grænserne mellem jeg og du, mellem jeg og det andet, er transparente, og alle dimensioner indgår i en økologisk og økomental helhed. Ved at møde verden autentisk og åbent,

skabes udgangspunkt for et nærvær, der åbner for et møde, som er grundlag for levende kommunikation og en etisk ansvarlig udvikling og forvandling, personligt som kulturelt.

værdier af udvidet bevidsthed

Pejlemærkerne for at bevæge sig i retning af udvidet bevidsthed rummer en personlig erfaring af udvidet sansning. Opmærksomhed mod sansningen og vor forskellige kanaler er væsentligt for at åbne for udvidede bevidsthedstilstande (Mindell 1985, 37-48). Sådanne erfaringer af udvidet og mangedimensionel og opmærksom sansning vil åbne for en anderledes erfaring af både en selv og af omgivelserne og vil føre til et kvalitativt skift, som ikke kan undgå at forvandle hele ens livsforståelse og kan som sådan være afgørende for både personlig og samfundsmæssig forvandling. En afgørende betydning i en forøget sensitivitet og åbenhed er betydningen af indlevelse for tolerance og kommunikation med det ukendte, som blot kan være andre kulturformer.

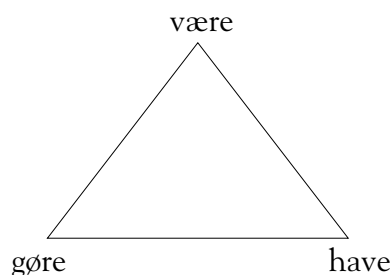
bevidsthedstilstand og intensitet

Vor hverdagsbevidsthed er ofte præget af, at vi er til stede i hverdags-handlinger, vaner på en ikke særlig nærværende måde (Engel, Himmelskys pp 59-67). Det er selvfølgelig på ét plan helt nødvendigt, at visse rutineting kan foregå med et minimum af opmærksomhed. Men ulempen ved det er, at vi indøver denne halve tilstedeværelse, øver os i at sanse så lidt som muligt. Visse negative forhold kan være umulige at ændre eller fjerne sig fra, og man kunne hævde, at det er en nødvendighed for at kunne overleve i et moderne samfund, at man ikke sanser alt for opmærksomt, at man mestrer at bevare en vis hårdhudethed for at kunne leve med det moderne livs bombardement af indtryk og information. En anden side af modernitetens kompleksiteter er forførelsen ind i mangfoldigheden af muligheder. Det kan ikke undgå at give stress. Kravene er mangfoldige, og det samme er ønskerne og mulighederne. I ønsket om at leve op til alt og ikke at gå glip af noget, bliver resultatet ofte rastløsheden, som kommer til udtryk i den såkaldte zappermentalitet. Alt på én gang og kun kort tid ad gangen: skrive, læse, lytte, spise osv. Igen kan man hævde: jamen det er –

hensigtsmæssigt at kunne flere ting på én gang, og nogle gange helt nødvendigt at kunne være spredt opmærksom, klar til at reagere på det nødvendige; men ulempen er igen, at man vænner sig til at acceptere dette halve eller kvarte nærvær som det normale.

En kendt måde at skærpe nærværet er at rejse til nye steder – og der, revet ud af hverdagens rutiner, oplever man verden “med begyndere-sind”. En sådan skærpelse af nærvær ændrer spontant vor oplevelse, bringer os i kontakt med nu’et på en måde, som er berigende og som vi måske kun åbner os for i specielle situationer. Når vi møder det overraskende, bjergtager det os, forfører os til at møde øjeblikket helt. Det er vigtigt at erfare denne sammenhæng mellem opmærksomhed og kvaliteten af vore oplevelser. Hvor meget opmærksomhed vi giver, ændrer afgørende intensiteten af vores nærvær og dermed oplevelsen. Vi har alle denne medfødte evne til spontant at blive bjergtaget, at blive draget til at opleve totalt. Det kræver, at vi lærer at kunne nul-stille, at kunne møde nu’et ikke-dømmende i selve oplevelsen. Vort liv udfolder sig igennem handlinger, tanker, følelser og sansninger, som forbinder os med livet. Ofte er vi vant til at sætte betingelser for vor eksistens, før vi synes, at vi kan være helt: Ethvert øjeblik vinder ved, at vi er helt nærværende. Det betyder automatisk, at vi kan modtage mere, og at vi har mere at give og dermed at vi kan gøre mere.

Ofte siger vi måske: Jeg må have mere fx teknik, penge osv. for at kunne gøre mere spille bedre, rejse osv., og så kan jeg være mere glad! Jeg tror på, at forvandlingsmuligheden ligger i at starte med at være mere, og derved opdage, at det er en vej til at have mere, og dermed til at gøre mere.



I vores kultur opnås forførelsen, beruselsen næsten altid via en eller anden stimulering på det ydre plan fx: alkohol, stoffer, forbrug. Beruselsen kan også opstå på grund af det usædvanlige, overraskelsen fx forelskelsen, musikken, naturen. Men du kan lære at blive bevidst om, at øjeblikkets intensitet og åbenhed er delvis uafhængig af den udvendige situation.

Efter min mening er det ikke afgørende, hvilke teknikker man vælger. De virker alle sammen, forudsat, at man bruger dem. Der er ikke kun *hvad*, men i høj grad *hvordan*, der er afgørende for øjeblikkets tone. Det vigtige er at sige ja til det, man gør. At give sig hen med udgangspunkt i det, som er, og så møde øjeblikket i ægte dialog uden betingelser og uden fordomme. Følgen af et åbent mangedimensionelt nærvær er en levende og autentisk kommunikation, der åbner for bevægelse og handling. Fælles, uanset om man arbejder med særlige teknikker eller blot med opmærksomhed på øjeblikket, som det er, er oplevelsen af dynamisk forbundethed med livsprocessen, karakteriseret af tillid og opmærksomhed. Når det lykkes, kan kommunikationen løfte os ind i det usædvanlige, ind i forvandlingen af øjeblikket og af vort liv.

Begynd med:

- Accept af her og nu. Nærvær. Tillid. Betingelsesløs kærlighed.
- At man åbner for stilhed. At give slip på forhåndsvurderinger.
- At man kan tilgive sig selv og andre.
- At give og modtage i levende og skabende kommunikation.

Så vinder man:

- Overraskelsen. Det uventede. Fortryllelsen.

helhedstræning

Udgangspunktet for krop-psyke træning er et helhedssyn, der ser livet som en dynamisk vekselvirkning mellem den synlige, fysiske verden og den usynlige, vibrationelle verden. Vi er i en strøm af energi i dynamisk bevægelse, ur-bevægelsen af at give og modtage, at udvide og sammentrække.

Hver lille del influerer på helheden og helheden influerer på delen (Bateson 1972/2000, Lao Tzu 1972). Nyere forskning begynder også igen at være optaget af den nære sammenhæng, der er mellem krop og psyke (Freeman 1999). Den del af videnskaben, som kaldes psykoneuroimmunologi (Grün 1990) har udført en række spændende forskningsforsøg, hvor man har påvist en meget nøje sammenhæng mellem menneskers oplevelser fx af forskellige typer film og deres immunforsvar. Det kan direkte vises, at film, som vi oplever som ubehagelige, har en svækkende indflydelse på immunforsvaret. Det betyder faktisk, at alt, hvad vi tager ind, direkte influerer på vores krop-psyke og dermed også på vores måde at kommunikere med os selv og omverdenen på. Der findes også en del psykofysiologisk forskning, som viser en sammenhæng mellem fysisk aktivitet og stemning. Løb er ofte blevet knyttet sammen med oplevelser af euforiske tilstande, såkaldte 'runner's high'.

krop, bevægelse, rum, tid, kraft, verden

Formål

- at træne opmærksomhed
- at træne rytmisk bevægelse og energi som formsprog
- at arbejde med energi og nonverbal kommunikation
- at åbne for intuition og kreativitet

- at arbejde med erfaringer af krop-psyke teknikker som veje til direkte erfaring af udvidet sansing af krop og verden og dermed teknikker til at åbne for overskridelse af normale polariteter som fx
 - gentagelse – nyhed
 - aktiv – passiv
 - det indre – det ydre
 - det kropslige – det mentale

Midler

- centrering – 0-stille
- opmærksomhed
- rytme
- vejrtrækning
- bevægelser
- berøring
- stemme
- kombinationer af ovennævnte faktorer

Andre faktorer

- at være en del af et psykisk og socialt felt af samhørighed
- at give og modtage opmærksomhed, kommunikation.
- den fysiske omverden fx kost, klima, lys, lyd, luft, vand, bygninger, dufte, farver

Træning

Træning er at arbejde bevidst med *hvad, hvordan, hvem, hvor og hvorfor*. Træning ud fra et helhedssyn vil sige, at man forsøger at forholde sig til alle disse vinkler ud fra en overordnet helhedsforståelse af kro, psyke, verden, og på den måde arbejde bevidst med kroppens og bevægelsens betydning for vore relationer til os selv og verden:

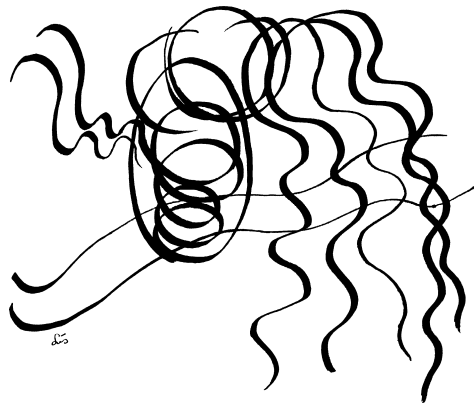
Måder at nå usædvanlige oplevelsestilstande

- naturen
- forelskelse
- kærlighed
- bevægelse: gang, løb, dans, leg, sport
- musik

- sang
- meditation
- meditativ bevægelse, energiøvelser, qi-træning, tai-chi, yoga
- at møde ethvert øjeblik betingelsesløst nærværende

Kemiske påvirkninger, som ændrer bevidstheden og sensitiviteten

- Kosten (både kvantitet og kvalitet, for stor kvantitet og tung kvalitet bruges fx ofte til beroligelse, bedøvelse, kort og godt til at sænke graden af sensitivitet, men netop ved at være bevidst om kvalitet og kvantitet, og tilpasse den optimalt til den enkeltes liv, kan kosten være en faktor af stor betydning for at øge sensitivitet og dermed åbne til udvidet bevidsthed.
- stimulanser
- alkohol
- stoffer



Fysisk aktivitet og psykisk velvære

Regelmæssig fysisk aktivitet er en vigtig faktor til vedligeholdelse og forbedring af sundhed og velvære, dels fysiske aspekter og dels en række psykologiske aspekter som fx bedre koncentration, bedre selvopfattelse, større selvtillid og oplevelse af velvære, højere energi, bedre stemning/humør, lavere angst, positiv virkning på negative følelser som depression og fjendtlighed. (Agnew et al. 1987, DeVries 1987, Doyne, Chambels & Beutler 1983, Morgan & Goldston 1987, Raglin & Morgan 1985, Davidson, Goleman & Schwarz 1976, Taylor, Sallis & Needle 1985; Andersen et al. 2000). Der findes en del undersøgelser, der viser, at fysisk aktivitet har en positiv virkning på angst og depression på individer med høj angst og depression. (Hayden et al. 1984;

Engel & Andersen 2000). Undersøgelser, hvor man tager hensyn til den positive forventning, viser, at der især sker en forbedring af variable, der er direkte knyttet til aktivitet, som fx større tilfredshed med vægt og kroppens fremtoning og mere positiv oplevelse af at være i fysisk form (King et al. 1989).

Basale elementer

- at give øjeblikket nærvær og betydning
- acceptere her og nu, ikke-vurderende, ikke-dømmende
- vejrtrækning
- afslappet fokusering
- åbenhed
- indre stilhed. Optimal spændingsbalance (0-stille) både psykisk og fysisk
- at tyngden ligger lavt (økonomi)
- rygsøjlels balance. At arbejde med opmærksomhed på vejrtrækningsbølgen gennem rygsøjlen – at bevægelsen flyder uden blokeringer.
- kosten: Minimal kvantitet, optimal kvalitet
- *hvordan* er afgørende for betydningen af *hvad*, dvs at krop, bevægelse, bevidsthed, relation, verden og mening er mangedimensionelle, dynamiske netværk. Inspirationen til at ændre måden, man er nærværende på, kan opstå alle vegne fra, såvel udefra som indefra.

Elementer der blokerer for en sådan erfaring

- fokus på de negative sider: Negative følelser af uro, angst, bekymring, skepsis, tvivl
- en kritisk, analyserende holdning
- smerte, for høj akut eller kronisk fysisk spænding
- mangel på at turde/kunne hengive sig
- for meget fokus på målet i stedet for på vejen
- for meget fokus på det ydre, materielle i stedet for accept af det som er uden betingelser.

Stressreaktionen – fysisk

- hurtigere puls, forøget blodtryk.
- hurtigere vejrtrækning, mere overfladisk og uregelmæssigt

- højere blodsukkerniveau
- forøget adrenalin
- hurtigt EEG (20-40 Hz), Betabølger
- højere EMG, forøget muskelspændingsniveau, dårligere koordination, forøget sved, nervøse bevægelser (tromme med fingre, tygge m.m.), søvnproblemer,
- træthed. Mangel på energi

Stressreaktionen – psykisk

- flere negative tanker: Irritation, depression, oversensitivitet.
- nedsat koncentrationsevne.
- manglende evne til at slappe af og O-stille
- nedsat hukommelse
- følelser af træthed og mangel på energi og lyst
- følelser af forvirring, mangel på overblik, mangel på overskud
- følelser af angst, panik

Faktorer, der forøger stressophobning i kroppen

- fysiske og psykiske stressfaktorer i hverdagen, der giver uhenigtsmæssige overspændinger i muskulaturen
- mangel på glæde
- mangel på varieret bevægelse
- mangel på opmærksomhed og følelse af samhørighed
- bekymringer og angst
- ensformigt arbejde
- for mange ting på en gang
- for meget mad med et højt fedt- og proteinindhold
- overforbrug af stimulanser og medicin.
- rygning

Afslapningsreaktionen – fysisk

- lavere puls
- lavere blodtryk
- langsommere vejrtrækning
- lavere muskelspænding (EMG)
- langsommere og mere synkroniserede hjernebølger (højere mængde af alpha og thetabølger)

Afslapningsreaktionen – psykisk

- angstniveauet falder, både situationsbetinget angst og på længere sigt personlighedsbetinget angst
- koncentration og opmærksomhed øges
- velvære, ro, humør og energi stiger
- evne til nærvær og kommunikation forøges
- intuition øges
- kreativitet øges
- evne til improvisation øges
- livsglæden øges



*if you are purely looking
for answers, then you don't
perceive anything*

Fri fortolkning efter Trungpa 1994.

opmærksomhed åndedræt og bevægelse

Fælles for de mange teknikker og metoder ser jeg følgende basale elementer: Opmærksomhed, åndedræt og bevægelse.

Opmærksomhed skal forstås som en bevidst retten sin opmærksomhed mod et punkt eller et felt, altså almindeligvis en form for indsnævren af opmærksomheden til i særlig grad at berøre det valgte emne eller tema. Jeg kunne også have valgt at bruge ordet koncentration, men vælger opmærksomhed, idet jeg dermed vil understrege, at der er tale om en afspændt flyden i det valgte punkt/tema. Et effektivt tema for denne øvelse i opmærksomhed er kroppen. Man kan gøre det i form af direkte at lade opmærksomheden bevæge sig igennem kroppen, eller man kan udvide det ved at lade denne opmærksomhed være fyldt med særlige kvaliteter som fx varme, lys, energi eller andre kvaliteter, man kan føle sig i overensstemmelse med. Man får erfaringer af, at blot det at bevæge opmærksomheden igennem kroppen, ændrer oplevelsen både af kroppen og verden, ligesom man kan erfare, at man kan vælge at sende særlige kvaliteter igennem sit bevidsthedsfelt og på den måde farve kropsoplevelsen i en særlig retning. Åndedrættet og sammenhængen mellem krop, tanker, følelser og verden vil jeg komme nærmere ind på senere, men koncentration på åndedrættet er en meget brugt måde til at centrere og balancere både fysisk og psykisk og dermed skabe mulighed for en ændring af oplevelsen ikke bare af kroppen, men af relationen til verden og livet. Endelig er bevægelse og rytme en meget stærk måde at gribe ind i kroppen på, og alle har sikkert umiddelbare erfaringer af, hvordan skift

i vejrtrækningsrytmen og i måden at bevæge sig på direkte influerer på følelser og energi. Her er der tale om et uendeligt stort spekter af variationsmuligheder fra præcise stillinger som fx i yoga, Lowens bio-energi og andre former for fysiske og energetiske øvelser til helt åbne former for bevægelsesimprovisation og leg, som det vil gå for vidt at komme ind på i denne sammenhæng.

Opmærksomheden og afspænding er et meget stærkt middel, når det handler om at komme i kontakt med at øge sensitivitet til krop og omgivelser, og det er noget, vi alle har erfaret i situationer, hvor vi bliver fuldstændig opslugt af det vi gør, idet vi overgiver os helt til nu'et. Det er somme tider ikke lige så let for voksne, fordi vi i den moderne verden forfalder til mentalt at være enten foran eller bagved. At arbejde intenst med sanselig opmærksomhed på indre og ydre bevægelser, vende opmærksomheden indad, vil af nogle blive opfattet som en form for navlebeskuen, en flugt fra virkeligheden. Det er jeg ikke enig i. Kun hvis man opfatter kroppen som noget rent fysisk, adskilt verden kan man måske have den opfattelse. Tværtimod vil jeg påstå, at begynder man først at arbejde med kropbevidstheden og en udvidet kropserfaring, begynder man samtidig en revolution både af krops-og livssyn. Det er muligt, at man slet ikke er bevidst om det i begyndelsen, og at ens motivation har været en helt anden, men man undgår ikke dybtgående ændringer af sig selv og af alle de relationer, man er i.

Arbejdet med kropbevidstheden vil bryde ind i kroppens og sindets mønstre, og dermed bryde igennem personlige og i sidste ende også kulturelle mønstre, som også viser sig i vores virkelighed. Vi er netop ikke isolerede kroppe, men kropsbevidstheder i hinandens energi- og følelses- og tankefelter. Netop derfor mener jeg, at idræt og kropskultur er et af de mest spændende områder, man kan få lov til at beskæftige sig med, et område, der har mange muligheder for at gøre mennesker mere levende, og hvis bevægelsen forbindes med træning af sensitivitet, kan det åbne for en oplevelse af større samhørighed med omgivelser og dermed for en erfaring af vores mangedimensionelle forbundethed. Jo mere energi et menneske lader komme til udtryk, og jo mere sensitivt et menneske kan være i kontakt med sig selv og sine omgivelser, jo mere vil det blive bevidst om sit medansvar for helheden. At begynde med at være opmærksom på krop-psyke helheden er et af de

stærkeste midler til på længere sigt at skabe en radikal ændring af kommunikation, følelser, væren, tanker og handlen. En øget krop-bevidsthed bliver basis for en direkte kropslig erfaring af altings dynamiske samhörighed, altså af en egentlig økologisk bevidsthed og dermed basis for en nødvendig kollektiv bevidsthedsændring (Bateson 1972/2000).

åndedræt, bevægelser og følelser

Åndedrættet er den mest grundlæggende funktion i kroppen og bindeled mellem det fysiske og det psykiske. Åndedrættet reguleres automatisk afhængig af fysisk aktivitet og psykisk sindstilstand. I en vis udstrækning kan vi kontrollere vort åndedræt, gøre det roligere og dybere, holde vejret osv. Åndedrættet er også direkte forbundet med følelserne. En hvilken som helst følelsesmæssig reaktion vil med det samme ændre åndedrætsmønsteret, og dermed ændre følelser og fornemmelser i kroppen. Mange afspændings- og meditationsteknikker bygger på denne viden. Kropsbevægelserne har også en nær sammenhæng med åndedrættet og med følelserne. Det er faktisk muligt at ændre på sin vejtrækning og sine følelser ved at ændre på måden at bevæge sig. Altså både bevægelserne og åndedrættet er direkte forbundet med følelserne. Hvad jeg gør ved min krop og mit åndedræt påvirker følelserne, og omvendt påvirker følelserne og tankerne min krop og mit åndedræt. Når vi ånder dybt og helt, forstærkes følelserne. Når vi holder vejret blokeres følelserne (ubehag såvel som lyst og glæde). Dybden af åndedrættet er altså bestemmende for intensiteten i følelserne, og undertrykte følelser kan genoplives via åndedrættet. Typiske stressreaktioner er at holde vejret, trække skuldrene lidt op om ørerne, og at kroppen stivner lidt. Når kroppen stivner, blokeres følelser, for følelserne er bevægelse. Derfor kan man selvfølgelig også bruge bevægelser til at genvinde følelsen i en kropsdel, man ikke har kontakt med. At være i levende kontakt med kroppen betyder altså at tillade de spontane bevægelsesimpulser at strømme frit igennem kroppen. Enhver hæmning af åndedrættet eller af de spontane bevægelses pulseren i kroppen nedsætter også intensiteten i vore følelser. Den spontane bevægelses pulseren i kroppen kan iagttages hos helt små børn, dyr og på mennesker i afspændt bevægelse.

åndedrætsbølgen – den organiske totalbevægelse

Når vejrtrækningen foregår uhindret kan det beskrives som en sammentrækning og udvidelse ikke bare i åndedrætsorganerne, men i hele kroppen. I en levende krop er rytmiske hvirvelsøjle- og bækkenbevægelser en integreret del af åndedrættet. Bækkenet og hvirvelsøjlen deltager i hver eneste åndedrætscyklus, som beskrevet i ord forløber på følgende måde: Indåndingen følges af en lille svajning i lænden, der som en organisk impuls forplanter sig gennem bækken-talje-brysthoved. Udåndingen starter som en lille krumning, der forplanter sig gennem bækken-talje-brysthoved. I en krop uden blokeringer breder denne pulseren fra åndedrættet sig til hele kroppen. Denne kroppens pulseren er grundlaget for alt liv, og når hele organismen tager del i den, fungerer organismen i en flydende og dynamisk spændingsbalance. Denne funktionelle pulseren kan opleves som en følelse af energi, der strømmer frit i kroppen. Omvendt kan enhver hæmning af denne fri funktion få mindst to alvorlige konsekvenser, dels nedsat evne til koncentration og udholdenhed, på grund af mindre energi til rådighed som følge af anspændthed, fastlåsen, blokering, dels mindre evne til at kunne give sig helt til her og nu.

Med udgangspunkt i denne erfaring af krop, åndedræt og bevægelse, er det klart, at vi må forsøge at åbne for en levende, organisk frit flydende bevægelse via metoder, der tilgodeser denne helhed, og det vil i vores samfund sige, at man bevidstgør sig betydningen af den sanselige, emotionelle del og forstår den store betydning heraf for menneskers liv.

Vi må finde frem til arbejdsmetoder, der fremmer den sanselige, emotionelle erkendelse af krop, sind og verden som funktionelt identiske. Her vil vi støde på en vis vanemæssig modstand. Vi er alle bundet ind i det dualistiske sprogs tankeformer. Vi er vant til at sætte hovedet og analysen først, undtagen ved specielle lejligheder. Vi vil gerne forstå og kende en rationel begrundelse, før vi går på opdagelse, eller giver os selv lov til at opleve og erfare, og ofte kommer vort analyserende og vurderende jeg til at stille sig i vejen for en kropsligt levende og nærværende oplevelse.

Vi må åbne os for bevægelsesformer, som arbejder med at fremme erfaringen med og forståelsen af en bedre balance mellem krop, tanke og verden, mellem processen og målet.

kreativ visualisering

Visualisering er noget vi alle har erfaringer med, også selv om vi slet ikke har mødt nogen form for professionel mental træning. Vi kender det fra vores hverdag, fra drømme, fantasi og dagdrømme, men vi bruger det måske uden at være særlig bevidst om det. Visualisering er spontane eller villedede billedtanker, som vi kan se, høre, føle, lugte og smage. I det øjeblik vi forestiller os en oplevelse med vore sanser, reagerer kroppen, som om sansningen er virkelig. Det betyder, at vi ved hjælp af vores fantasi skaber en psykisk virkelighed, som kommer til udtryk i kroppens reaktion og dermed også åbner for en forandring af vores fysiske virkelighed. Moderne bevidsthedsforskning har påvist, at vore tanker og indre billeder har afgørende betydning for, hvordan vi forbinder os med øjeblikket og dermed både for vores oplevelse og for vores præstation. (Samuels & Samuels 1975; Andresen 2000).

I Norden foregår der også en del forskning i virkningen af visualisering i forbindelse med sundheds-psykologi og alternative strategier i behandling ligesom der også har været tradition i idrætspsykologien for at anvende visualisering til præstationsforbedring (Zachariae 1997; Uneståhl 1992). Visualiseringen kan anvendes både med henblik på en bestemt beslutning, en målsætning og med henblik på en oplevelsesorienteret målsætning. Hvem styrer, hvilke billeder og tanker vi har? Alle mennesker tager hver dag en masse sansninger, tanker og ord ind, bevidste såvel som ubevidste. Idéen med bevidst visualisering er, at man kan udvælge noget, man vil give særlig opmærksomhed, og så snart noget får opmærksomhed, intensiveres det. Det vil sige, at visualiseringen er en måde at arbejde bevidst med tankebilleder i forhold til særlige problemer og målsætninger.

Det er en fordel at tage udgangspunkt i en afspændt, rolig tilstand. Du kan med fordel udnytte to tidspunkter på døgnet, hvor du auto-

matisk er i en lidt flydende og afslappet tilstand, nemlig, lige før du vågner helt, og om aftenen lige inden du falder helt i søvn. Her er de fleste almindeligvis naturligt afslappede, og det bevirker ofte, at visualiseringsevnen fungerer bedre, og dermed bliver påvirkningen af sind-krop stærkere. Vil man hellere arbejde med det på andre tidspunkter fx i forbindelse med fysisk træning, er det en fordel at lære en enkel afslapnings- eller meditationsteknik. Jeg bruger i min undervisning hyppigt to grundformer: Indre opmærksomhed til kroppen og farveafslapning.

Din måde er den rigtige for dig

Hvis man ikke har erfaring med visualiseringsøvelser, kan man gøre et lille eksperiment for at finde ud af, hvordan man bruger sin forestillingsevne, sine indre sanser.

Luk øjnene. Lad vejrtrækningen være dyb og rolig. Forestil dig en citron. Se den gule citron for dig. Tag den i hånden. Mærk overfladen. Skrab med en negl i skrællen. Indsug duften. Skær nu en skive af og tag en bid af citronen. Smag på den... Lad så billedet forsvinde og åben øjnene. Hvordan oplevede du det? For nogle bliver samtlige sansninger meget stærke. De ser helt tydeligt, farver, former osv. Nogle fornemmer dufte særlig stærkt. Andre oplever berøringen tydeligt. Nogle smagen. Nogle synes ikke, de kan visualisere, de synes sansningerne er uklare, eller at kun nogle af sansningerne går tydeligt igennem. Men ligemeget, hvordan du oplever din visualisering, selv om du synes, at du kun tænker den, vil den have effekt, hvis du giver den opmærksomhed. Det afgørende er, at du accepterer din måde, så kommer den også til at fungere. De fleste vil i øvrigt opdage, at sansningerne bliver tydeligere, efterhånden som de arbejder med visualisering i længere tid. Visualiseringen og tanken fungerer nemlig som målretter for sindet, og din krop afspejler på godt og ondt det, dit sind er fyldt af. Derfor er visualisering én måde bevidst at påvirke kroppen og den fysiske virkelighed omkring os på. Det giver dig en enkel teknik til at forholde dig bevidst kreativt til sammenhænge mellem krop, psyke og verden.

Kreativt arbejde med visualisering har to grundlæggende hovedformer:

Skabende ud fra en på forhånd taget beslutning. Hvilke typer målsætninger, der kan arbejdes med, afhænger selvfølgelig af situationen og af den enkelte. I princippet kan der arbejdes med alt fra at ændre uønskede vaner til opnåelsen af bestemte mål og ændring af kroppens og psykens stemthed, hvilket i høj grad kan influere på oplevelse og dermed igen på den fysiske virkelighed. Selv om tanken opererer med specifikt definerede mål, breder virkningen sig ud i hele forløbet, sådan at uanset om man fokuserer på processen eller målet, vil begge dele blive påvirkede. Det er dog en kendsgerning, at det ofte kan være en fordel at fokusere på processen og lade selve målet stå mere som baggrund, idet det kan give negative effekter, hvis målet ses som det eneste betydningsfulde.

Modtagende, dvs at åbne sig for en strøm af ikke på forhånd besluttede tanker og billeder. Det sidste er en form, der anvendes i forbindelse med problemløsning og kreativitets træning. Det bruges i alle former for kreative processer, hvor der er brug for at give slip på stram styring og i stedet åbne for en friere association og dermed for nye idéer og sammenhænge.

Selve måden man visualiserer på kan opdeles i tre grundformer: 1) *at skabe konkrete, sanselige billeder* ved hjælp af kendte ting og genstande eller fantasiforestillinger. 2) *at skabe abstrakte billeder*. Farver kan være et eksempel på en sådan form for visualisering. Det konkrete og det abstrakte vil dog i praksis ofte glide hen over hinanden fx kan det være lettere at analysere farver, hvis man forestiller sig konkrete genstande eller fantasibilleder, som ikke behøver at findes i den virkelige verden.. 3) *afspændt, fritflydende åben opmærksomhed*. En åben opmærksomhed, som forbinde sig med nuet i en følelse af betingelsesløs nærvær og kærlighed. Denne tredje form er nærmest billedløs. Den kan ses som en eksistentiel opmærksomhedstræning, hvor hvert øjeblik, hver tanke, hver følelse, hver handling bevæger sig imod et nærværende, levende møde af at give og modtage. En sådan form for opmærksomhedstræning kendes bl.a. zen træning (Yoshioka 1972).

Alle typer af vilde eller spontane visualiseringer kan ændre følelser og stemning og dermed den psykofysiske energi og oplevelser af relationer med omgivelserne. Hvilken type, der egner sig bedst for den enkelte afhænger af mange faktorer, og det er efter min mening bedst at kende enkle udgaver af dem alle og så eksperimentere med, hvilken

type visualisering og hvilke billeder, der fungerer bedst for en. Hvis man arbejder regelmæssigt med det, vil der også ske en udvikling og intensivering af sansning både af de indre og de ydre billeder.

Men lige meget hvilken teknik man vælger, er grundprincipperne de samme.

Grundprincipperne er:

- Tanken er energi
- Energi er magnetisk
- Tanken skaber form
- Alt hvad du sender ud – kommer også tilbage

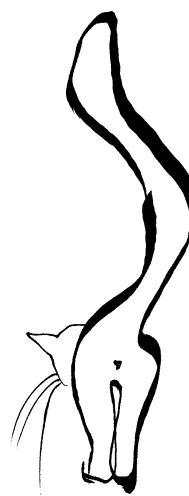
Derfor er vi både individuelt og kollektivt medskabere og medansvarlige for vores virkelighed, hvad enten vi er bevidste om det eller ej! Det er ikke det samme som, at vi straks skal påtage os skylden for alt, men at vi må indse og accepterer vores mulighed for at være aktivt medskabende og medansvarlige for det vi er i berøring med. Det overordnede princip for al arbejde med kreativ visualisering er en bevidsthed om, at alt hvad man “beslutter” skal være livgivende for alle involverede parter. Kun på den baggrund kan visualisering opfattes som en positiv metode. Med baggrund i en sådan bevidsthed om betydningen af tanker og følelser for en større helhed end en selv, kan man arbejde med visualisering med henblik på at nå et givet mål.

visualiseringsøvelser

Her følger en række visualiseringsøvelser, som handler om at åbne for den indre sansning i alle sansekanaler.

Luk øjnene og forestil dig:

- At stryge en killing
- Røre ved en isterning
- Lugten af nymalet kaffe
- Smagen af en citron
- Lyden af en hane, der galer
- Lyden af torden



- At du gynger
- Dit værelse

Dit personlige magiske sted, hvor du kan føle dig rolig og glad. Det kan måske være et naturlandskab eller et særligt fantasisted, du opfinder.

- Hvis du er ved stranden: Se sandet, bølgerne, himlen.
- Hvis du er i bjergene: Se træerne, jorden, himlen.
- Læg mærke til detaljer: Små sten, lysglimt på vandet eller gennem træernes grene, blade på jorden.
- Mærk vinden, og måden vinden føles mod ansigtets hud.
- Mærk varmen fra sandet, køligheden fra jorden.
- Mærk, hvordan jorden føles mod din krop.
- Mærk alle duftene. Af luften. Planterne. Jorden. Havet.
- Hør alle lydene. Af bølgerne. Bladene, der rasler i vinden. Fuglene.
- Mærk din krop. Tyngden. Varmen. Vejrtrækningen.



løb og kreativ visualisering

Alle, der løber ved, hvordan det føles at være træet, øm, stiv... men ikke alle, der løber, erfarer en udvidet bevidsthedstilstand. Faktisk er der mange løbere, som aldrig synes, de oplever noget, de ville betegne som flow eller usædvanlige oplevelsestilstande, ændrede bevidsthedstilstande eller "runner's high". Nogle løbere når dette helt spontant bare ved at løbe, men man kan også gøre noget bevidst for lettere at nå ind i en sådan udvidet bevidsthedstilstand. Fx træne sig selv i afslapning og visualisering, idet det kan hjælpe én til at nå frem til en afslappet løbestil, også selv om man løber med høj intensitet. Almindelige klager i forbindelse med løb kan være smerter, men også ked-somhed og monotoni. Det bedste middel til at ændre det er opmærksomhed og mental træning fx i form af visualisering eller meditation. Når du mediterer, er der grundlæggende to forskellige typer af medita-

tion. Hovedforskellen på dem er, at du enten fokuserer på en genstand uden for dig selv fx et lydmantra. Det vil føre til en rolig, passiv bevidsthedstilstand, hvor du næsten kan fjerne dig selv fra løbet. Den anden type er en form for afslappet opmærksomhed på her og nu, en procesorienteret meditation eller en form for zenmeditation, som bringer dig i intensiv kontakt med øjeblikket, og dermed forstærker oplevelsen af nuet. Essensen i det er at lade opmærksomheden hvile i vejrtrækningen – at være helt i nuet uden bekymring for fortiden eller fremtiden. Zen handler ikke om at sætte et mål op uden for sig selv, men i at tage udgangspunkt i det, som er og at give sig selv helt til hvert øjeblik. Anvendelsen af grundprincipperne for åndedræt og afspændt koncentration er beskrevet i Herrigels lille smukke bog „Zen in the Art of Archery“, som er et klassisk eksempel på billedløs visualisering (Herrigel 1971). Hvis man ønsker mere dybtgående læsning og inspiration til leg med kobling af bevidst fysisk og mental træning, kan man finde masser af synspunkter og inspiration fx i følgende bøger: (Watts 1957; Spino 1979; Leonard 1978; Hickman 1977; Mindel 1997).

et drømmeløb

Her følger en fortælling om en gruppe studerendes introduktion til visualisering og løb på kropsbasis modulet i idrætsuddannelsen på Københavns Universitet.

Hensigten er ikke at pege på en eller anden lineær sammenhæng mellem visualisering og oplevelse, men at inspirere andre til at eksperimentere bevidst med at udforske, hvordan tanker og følelser spiller en afgørende rolle for den måde vi relaterer til øjeblikket på og dermed har betydning både for vores energi, oplevelse og handlinger.

Efter et teoretisk oplæg om visualisering lånte de studerende to guidede dybdeafslapninger: “Rejse ind i kroppen” og “Farvevisualisering” som yderligere inspiration (Engel 1993). Forslaget var at tage udgangspunkt i et fantasibillede af “at løbe flyvende og svævende let”, “at løbe som i en drøm”. Billedet skal opfattes åbent og kunne bruges kreativt i forhold til for den enkeltes ønsker og fortolkninger i øjeblikket. Desuden er det meningen, at man kan eksperimentere frit med at vælge billeder for at få nogle erfaringer med, hvordan det fungerer i praksis, idet det overordnede mål er at påvirke oplevelsen af løb i retning af at

gøre den optimal, svævende, drømmeagtig, euforisk... Det er altså ikke hensigten at fokusere direkte på, at løbet skal være effektivt, men heller ikke det modsatte.

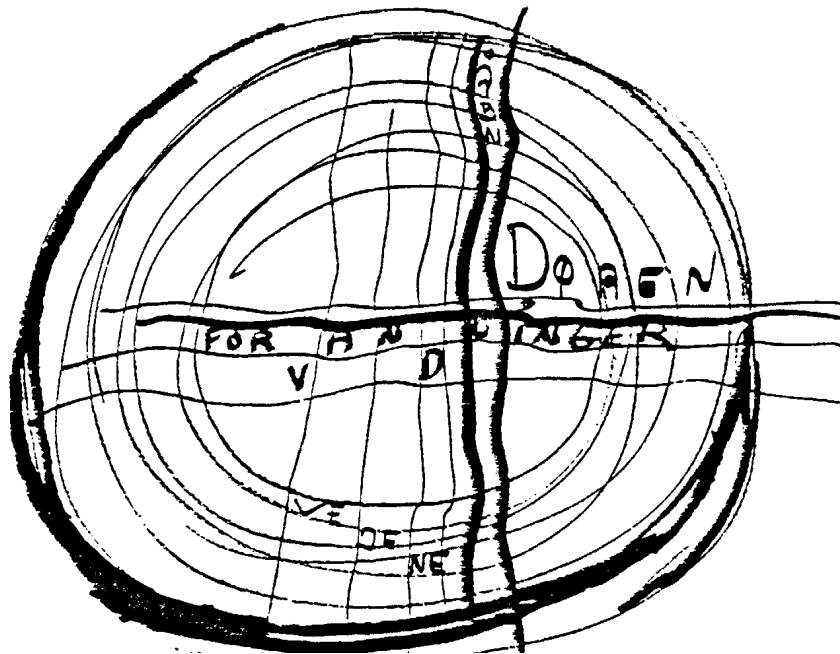
Derefter gælder det om at eksperimentere med at anvende visualisering på en løbetur. Det er en god idé at afslutte med at skrive en kort fortælling om oplevelsen.

Det er klart, at en kort introduktion til selvstændig eksperimenteren kræver fortsat opfølgning, hvis visualiseringen skal udvikles kvalitativt for den enkelte. I gruppeundervisning kan man med fordel benytte sig af plenum, hvor der på skift kan tages forskellige problemstillinger frem og diskuteres forslag til mulige løsninger. Der kan opnås stor forståelse af nuancer i anvendelsen af kreativ visualisering i forbindelse med gruppesamtaler, idet alle kan lære og blive inspireret af hinandens måder at tackle opgaven på. Selvfølgelig kan der gås dybere i det øjeblik visualiseringerne tilpasses den enkeltes særlige problemer og personlighed.

meditativt gruppeløb indendørs

Visualisering "svævende drømmeløb". Almindeligvis synes jeg, at én af de helt store fordele ved løb netop er, at det foregår udendørs, men det betyder naturligvis ikke, at det er umuligt at flytte det indendørs. Igen er forudsætningen, at der afstås fuldstændigt fra verbal kommunikation undervejs. Der er ingen tvivl om, at denne øvelse vil være svær for de fleste, fordi de hurtigt vil nå deres "kedsomhedskant", og derfor kan øvelsen med fordel gøres i kortere tid for begyndere fx ca 10-12 minutter og så stige til 15-30 minutter. Alle løber samlet i en gruppe, men kan løbe frit imellem hinanden, tempoet kan stige og falde. Føl energien smelte sammen i en gruppepuls. Eventuelt kan der indlægges afslapningspunkter, som hænger flydende sammen med løbet, idet hvem som helst kan tage initiativ til "at smelte" langsomt. Så snart det opdages af de andre, strømmer de til og løfter den, der er i færd med at smelte, op til en svævetur og sætter derpå vedkommende blidt ned, hvorefter løbet fortsætter uanfægtet. Herved går øvelsen over i en gruppebevægelsesmeditation, hvor opmærksomheden både er på egen krop og løbeoplevelse og på gruppens krop og bevægelsesrytmen i rummet. Det bliver derved en visuel grupperytme af strøm-

mende løbebevægelser med bløde bølger af faldende, smeltende bevægelser, som følges af alle, og stigende, svævende bevægelser, der atter fortsætter i det strømmende gruppeløb. Denne meditative gruppeøvelse kan eventuelt afsluttes med, at alle til sidst "smelter til" afslappet liggende.



afslapning

definition

Afslapning og afspænding bruges i daglig tale i flæng, idet det fremgår af sammenhængen, om der er tale om en aktiv eller en passiv situation. Afslapning betyder, at kroppen er fuldstændigt afspændt fysisk såvel som psykisk i en passiv tilstand. Afspænding betyder, at du i en hvilken som helst situation, aktiv såvel som passiv kun bruger netop den spænding, der er nødvendig for den optimale funktion og udtryk. I hvile betyder det, at du er helt afslappet med afspændte muskler, pulsen er rolig og vejrtrækningen er rolig, i aktivitet betyder det, at dine bevægelser er økonomiske, dynamiske og koordinerede, sådan som du kan iagttage det til perfektionisme fx hos en kat. Uanset om den hviler sig eller leger, forsvarer sig eller flygter, er den altid i optimal spændingsbalance i forhold til situationen.

det moderne menneskes livssituation

Så længe vi er levende, er hvert eneste øjeblik et udtryk for en dynamisk vekslen mellem spænding og afspænding. Vores vejrtrækning er et basalt udtryk for livets vekslen mellem spænding og afspænding, idet indåndingen er en spænding og udåndingen følger som en afspænding. På samme måde er vor krop og vort sind skabt til at fungere i en stadig dynamisk vekslen mellem spænding og afspænding, aktivitet og hvile, mellem at give og at modtage. Det moderne menneskes livssituation er på mange måder en udfordring for vor naturlige spændingsbalance, dels på grund af for meget monotont og stillesiddende arbejde, dels på grund af et højt tempo med mange informationer og mange forandringer, som den enkelte ikke altid har nogen umiddelbar indflydelse på. Disse belastninger, medfører ofte stress, selv

hos børn. Vi reagerer med at miste vores naturlige evne til at være i spændingsbalance. Vi oplever en ophobning af stress og anspændthed og er ikke længere i stand til på naturlig måde at vende tilbage til en afspænding. Her kommer opmærksomhedstræning og bevidst afspænding ind i billedet.

afspændingsmetoder

Der er mange måder at nå afspænding på. Jeg vil skitsere de klassiske. Først er der det, vi kunne tillade os at kalde „naturmetoden“, dvs., at hver enkelt af os erfaringsmæssigt opnår balance, harmoni og afspænding i situationer, som vi oplever som dejlige fx at ligge ved havet en dejlig sommerdag og lytte til bølgerne, eller det at gå en rask tur i stormende efterårsvejr og derefter komme hjem og føle sig forfrisket og afspændt på krop og sjæl. Desuden findes en række forskellige afspændingsmetoder, såvel passive som aktive. De to klassiske afspændingsteknikker, som næsten alle andre vestlige afspændingsmetoder udspringer fra er: Edmund Jacobsens „Progressiv afslapning“ og Schultz „Autogene afspænding“. Begge metoder arbejder også ud fra teorien om en nøje sammenhæng mellem krop og psyke. Den første handler om at genoptræne muskelfølelsen sådan, at man igen bliver bedre til at mærke, hvornår man er spændt, og hvornår man er afspændt. Den autogene afspænding påvirker spændingsbalancen ved hjælp af enkle suggestioner, der giver et umiddelbart følelsesmæssigt billede til kroppen om tyngde, varme og rolig vejrtrækning, og som dermed er med til at frembringe den ønskede afspænding. Af andre passive teknikker kan nævnes musikterapi fx klassisk musik, new age musik og naturlyde. Barokmusik med langsom pulsrhythme ca 40-60 pulsslæg pr minut anvendes både til dybdeafslapning og til særlige indlæringsmetoder. Musikken taler direkte til vore sanser og følelser og påvirker dermed vores krop-psyke helhed i retning af afspændingsreaktionen, fx falder kroppens puls efter musikkens puls. Naturlyde, især lyden af langsomme bølger, vinden og rytmen fra regndråber, der falder, kan frembringe afspændingsreaktionen.

Af aktive teknikker skal især nævnes de helt grundlæggende at gå eller løbe en rask tur uden at have noget i hænderne, men lade kroppen komme ind i en god bevægelsesrytme. Den rytmiske bevægelse

forplanter sig gennem hele kroppen og bringer dermed spænding og afspænding gennem hele muskulaturen fra fødderne op gennem benene og videre gennem ryg, skuldre og nakke. Samtidig stimuleres kredsløbet, hvad der er nødvendigt for at fjerne affaldsstoffer, der kan ophobes i muskler og bindevæv ved langvarig anspændthed, det være sig af fysiske eller psykiske årsager. Kontinuerligt afspændt løb, hvor den enkelte løber så afspændt og legende som muligt i et tempo, som ikke skaber iltgæld og dermed ophobning af mælkesyre i musklerne har en afslappende virkning både kropsligt og mentalt.



afspændingsreaktionen

Uanset valg af metode vil afspændingen give sig udtryk i en afspændingsreaktion, hvor de vigtigste ændringer er følgende: Pulsen bliver roligere, vejtrækningen bliver mere regelmæssig og rolig. Musklerne bliver mere afslappede, og mængden af mælkesyre aftager. Fordøjelsen fremmes og immunsystemet styrkes. Desuden sker der sandsynligvis en forøgelse af naturens egne euforiserende stoffer, betaendorphinerne, der er med til at give en indre følelse af glæde og velvære. Psykisk opleves afspændingsreaktionen som en formindskelse af nervøsitet, uro og angst. Evnen til koncentration stiger, og humør, velvære og energi stiger.

Oplevelsen af afspænding er selvfølgelig personlig, men fælles for de fleste er oplevelsen af tyngde, varme og ro i begyndelsen af en afspænding. Når afspændingen bliver dybere kan der komme følelser af lethed eller af at kroppen svæver, og måden at sanse sin egen krop på kan ændres, sådan at oplevelsen af kroppens fysiske grænse udviskes, og der kan opstå en tydelig følelse af indre strømninger eller pulseringer. Her nærmer vi os tilstande, der kan betegnes som ændrede bevidsthedstilstande, hvor sansningen af krop, tid, rum og omgivelser er ændret i forhold til det normale, og hvor der kan opstå oceaniske følelser af enhed og sammensmeltning med alt, tilstande af fuldstændig væren, såkaldte flowtilstande.

afspændingsterapi

I situationer, hvor vi er blevet meget anspændte, kan det være nødvendigt med mere dybtgående behandling og terapi for igen at genvinde vores normale evne til veksling mellem spænding og afspænding. Her kan der være tale om forskellige former for massage og dybtgående arbejde med krop-psyke helheden, som det fx findes inden for body-mind teknikker og holistiske krops- og psykoterapier.

grundmønster for afslapningsteknikker

Start – trigger:

Fremkaldelse fx en dyb vejrtrækning

Fordybelsesfase:

Her kan der arbejdes på to forskellige måder enten indsnævring af fokus eller åbning af fokus, begge måder med det formål at forøge afslapningen. Indsnævring af opmærksomheden kan fx fremkaldes ved at fokusere på en ydre genstand eller et indre forestillingsbillede. Åbning af opmærksomheden kan fx ske ved at lytte til alle lyde på en gang.

Selve afslapningsfasen:

Formålet er en yderligere fordybelse af afslapningen. Det kan gøres på uendeligt mange måder, hvor de almindeligste altid benytter en eller anden form for visualisering og evt. også suggestion.

Personlige beslutninger:

Efterhånden kan den afslappede tilstand benyttes som kilde til forskellige former for målsætninger fx ændring af vaner, præstationsforbedringer eller til at få kreative idéer og løse problemer. Midler er her sædvanligvis også forskellige former for visualisering og evt også suggestion.

Opvågnen:

Den enkleste måde at bryde en afslapning på er aktivt at bevæge musklerne og på den måde sikre sig, at man vender tilbage til normal vågen tilstand. Man kan evt også indbygge særlige eftersuggestioner.

Elementer man kan arbejde med

- opmærksomhed til kroppen
- vejtrækningen – vejtrækningsbølgen gennem kroppen
- muskelfølelsen, spænding-afspænding
- oplevelse af tyngde
- oplevelse af varme
- oplevelse af lethed
- sansning af kroppen som energi (pulseringer, strømninger, vægtløshed, opløsning af kroppens grænser)
- visualiseringer fx farver, varme, lys, glæde

Vigtigste grundregler

- I Afslappet fokusering
- II Acceptere her og nu
- III Give opmærksomhed/kærlighed

rejse ind i kroppen

Start med at lægge dig ned i en afslappet stilling på ryggen, med arme ned langs siden og let spredte ben. Luk øjnene. Begynd afslapningen med at give helt slip, idet du efter en indånding puster helt ud med et dybt suk. Hold vejret ude et lille øjeblik, og lad så indåndingen strømme ind, helt ned i maven. Hold vejret et lille øjeblik, mærk spændingen, og mens du igen puster langsomt ud, lader du afslapningen brede sig ud i hele kroppen på én gang.

Gentag et par dybe, rolige vejtrækninger, hvor du efter hver udånding holder en lille pause, og på samme måde efter hver indånding svæver i en lille pause.

Begynd nu med at lade din opmærksomhed gå indad. Mærk din krop. Mærk, hvordan din krop føles lige nu. Registrer for dig selv den følelse, du har i kroppen lige nu.

Sammenlign også følelsen, du har i de to sider af kroppen. Registrer, hvis der er forskel.

Hvis du føler forskel, vælger du den såkaldt svageste side. Hvis du ikke føler nogen forskel, vælger du bare frit den ene side af kroppen.

Begynd nu med at sende opmærksomhed ud til foden i den ene side. Mærk tæerne, fodsålen, fodryggen, hælen, anklen på den ene

side. Lad opmærksomheden strømme videre op gennem underbenet, knæet og hele låret på den ene side. Lad opmærksomheden strømme videre op gennem den side, du sender opmærksomhed til.

Mærk hoften, underlivet, ballen og maven på den ene side.

Fortsæt med at lade opmærksomheden strømme videre op gennem taljeområdet på den ene side. Mærk ryggen og brystet på den side, du sender opmærksomhed til.

Og lad nu opmærksomheden strømme videre ud i skulderbladet, i kravebenet og helt ud i skulderen på den ene side.

Fortsæt med at lade opmærksomheden strømme videre ud i overarmen, albuen, underarmen, håndledet, håndryggen, håndfladen, fingrene og fingerspidserne i den side, du sender opmærksomhed til.

Mærk opmærksomheden strømme gennem hele den ene side af kroppen fra tæerne til fingerspidserne.

Tag en dyb indånding, hold vejret et lille øjeblik, og mens du puster langsomt ud, lader du afslapningen brede sig igennem hele kroppen på én gang.

Lad igen opmærksomheden gå ind, og registrer følelsen, du har i kroppen lige nu. Sammenlign også følelsen, du har i de to sider af kroppen. Registrer blot for dig selv, om der er forskel, og hvordan du oplever den.

Du fortsætter nu med at lade opmærksomheden strømme over i den modsatte side af kroppen.

Begynd igen med at sende opmærksomheden ud i foden på den modsatte side.

Mærk tæerne, fodsålen, fodryggen, hælen og anklen på den modsatte side. Lad opmærksomheden strømme videre op igennem underbenet, knæet, låret på den modsatte side.

Du fortsætter og lader opmærksomheden strømme videre op gennem kroppen på den modsatte side. Mærk hoften og hele underlivet på den modsatte side. Mærk ballen, maven, taljeområdet, og lad opmærksomheden strømme videre op igennem ryggen og brystet på den modsatte side.

Og lad nu opmærksomheden flyde videre ud i skulderbladet og kravebenet og skulderen på den modsatte side, og du fortsætter og lader opmærksomheden strømme videre ud i overarmen, albuen, underarmen, håndledet, håndryggen, håndfladen, fingrene og fingerspidserne

på den modsatte side. Mærk et øjeblik, hvordan opmærksomheden strømmer igennem den modsatte side af kroppen.

Tag igen en rolig, dyb indånding. Hold vejret et lille øjeblik. Og mens du puster langsomt ud, lader du afslapningen brede sig igennem hele kroppen.

Tag igen et kort øjeblik, hvor du registrerer følelsen, du har i kroppen, og sammenlign følelsen i de to sider af kroppen. Du fortsætter nu og lader opmærksomheden strømme videre op gennem nakken og halsen.

Mærk nakken og halsen, der bliver længere og blødere, stadig mere flydende. Opmærksomheden strømmer videre op igennem ansigtet og hovedet. Mærk ansigtet, der bliver mere og mere afslappet, glattere og blødere. Mærk kæben og læberne, tungen og kinderne. Mærk næsen og næseborene. Mærk øjnene og øjenomgivelserne. Mærk panden, tindingerne, baghovedet og toppen af hovedet.

Lad et lille øjeblik opmærksomheden strømme gennem hele dig, fra tærerne ud i fingerspidserne til toppen af hovedet på én gang. Du bliver stadig mere og mere afslappet.

Lad et lille øjeblik opmærksomheden være i vejrtrækningen. Oplev vejrtrækningen. Lad den være langsom og rolig. Gør udåndingen helt færdig og hold en lille pause, før du lader indåndingen strømme ind, og hold så en lille pause efter indåndingen, og lad så udåndingen strømme ud.

Tag et par dybe vejrtrækninger, hvor du svæver i en lille pause efter udåndingen og en lille pause efter indåndingen.

Lad så din opmærksomhed bevæge sig til det fysiske center, i et punkt et par centimeter under navlen. Mærk punktet et par centimeter under navlen.

Mærk styrke i dit fysiske center. Lad din opmærksomhed hvile i dit fysiske center. Slap så af fra det, og vend opmærksomheden mod det psykiske center (et punkt mellem øjenbrynene midt inde i hovedet), idet du drejer øjnene blødt opad og mærker og ser punktet indefra.

Hold øjnene afslappet løftede mod punktet mellem øjenbrynene samtidigt med, at du er i en rolig og afslappet vejrtrækning. Mens du holder øjnene løftede mod punktet mellem øjenbrynene, siger du inde i dig selv på indåndingen: Jeg er i balance, og på udåndingen: Energi strømmer igennem mig.

Slap så af fra det, og tag igen en dyb indånding. Hold vejret et lille øjeblik. Og mens du puster langsomt ud, lader du afslapningen strømme igennem hele kroppen på én gang. Igen går du indad, registrerer følelsen, du har i kroppen nu, og sammenligner også følelsen, du har i de to sider af kroppen.

Hvis du ønsker det, kan du afslutte opmærksomhedsøvelsen her, og blot bryde afslapningen helt almindeligt ved at gennemstrække kroppen og åbne øjnene. Du kan også udvide den og arbejde med en personlig beslutning, et mål. Oplev dit mål med alle sanser. Se det for dit indre øje. Mærk det, og oplev det så intenst som muligt, og udtryk dit mål i en kort positiv sætning. Inden du bryder afslapningen, siger du inden i dig selv: Dette eller noget endnu bedre kommer til udtryk på det ydre plan på den for alle involverede parter bedste måde.

personlig målsætning

Når du skal vælge en personlig målsætning afhænger det helt af, hvad du er klar til at beskæftige dig med på denne måde. Helt overordnet handler det om du vil tackle særlige situationer eller problemfelter, fx hvordan du kan forbedre et eller andet, som har betydning for dig, eller om du er nået til at ville arbejde med hele din eksistentielle situation som så. Altså en mere personlighedsudviklende vinkel. Det afhænger af, hvilke spørgsmål du synes er af interesse for dig.

parvis eksistentiel øvelse

Refleksion over glæde

1. Hvad giver dig glæde i hverdagen? Tænk den sidste uge igennem og fortæl din nabo, hvad der har givet dig glæde.
2. Er der noget, som du gør hver dag, som somme tider giver dig glæde og andre gange ikke? Hvad er forskellen?
3. Er din evne til at opleve glæde blevet større med årene?
4. Hvilke kilder til glæde har du ikke lagt mærke til? Hvilke glæder forkaster du?
5. Reflekter over lykke. Tag nogle få minutter og genkald dig de lykkeligste øjeblikke i dit liv? Hvad er fælles for dem?
6. Hvad gør dig lykkelig nu? Hvad ville gøre dig lykkelig i fremtiden?

Hvad ville din ideelle livssituation være?

Beskriv med nøgleord, hvordan du forestiller dig din ideelle livssituation.

Din fysiske tilstand.

Din psykiske tilstand.

Livsholdning, værdier.

Hvad giver dig glæde?

Hvad længes du efter?

Beskriv kort din hverdag

Hvad belaster?

Hvad vil du gerne ændre?

Prioriter dine vigtigste mål.

Valgsituation

Skriv alle positive og negative faktorer op.

Formuler nu to eller tre vigtige mål, som forekommer dig at være inden for rækkevidde. Forestil dig et så nuanceret billede som muligt af disse situationer. Oplev det med alle sanser. Formuler en kort positiv sætning, som udtrykker målet, og gentag den roligt inde i dig selv 3 gange.

ændring af vaner

Lad os først se lidt på, hvad vaner egentlig er, og hvordan de påvirker os. En grundlæggende universel lov er loven om økonomi. Det er en væsentlig årsag til vores tendens til at gentage forskellige handlinger og reaktioner på nøjagtig samme måde. Det er i og for sig hensigtsmæssigt, men selvfølgelig ikke i det øjeblik, vi har fået udviklet gentagelsesmønstre, som er destruktive for os selv og for helheden. Vore mønstre i hverdagen gør det muligt for os at fungere nogenlunde effektivt, at forhindre vores tilværelse fra at blive rent kaotisk. Det skaber en forudsigelighed i vores liv, som gør det lettere at tackle de forskellige krav, men den negative side er, at vi størkner, lukker af for nye muligheder og måske oven i købet direkte styres af vore vaner, også når de er negative.

Visse grundelementer indgår i alle vaner:

Alle vaner er tillærte.

De fungerer som regel på et ubevidst plan.

De forstærker sig selv. Jo mere vi gør dem, des mere indgroede bliver de.

Vaner udvikles for at dække et behov. Om de dækker det virkelige behov, eller vi pseudotilfredsstiller vore behov er et andet spørgsmål.

Når en vane sidder fast, skaber alle forsøg på at ændre den modstand.

Vanerne kan selvfølgelig både være positive og livsbekræftende og negative og destruktive.

Moderne livsstil indeholder mange mønstre, som ikke er i overensstemmelse med det optimalt livgivende for alle involverede parter. Det kan bl.a. ses i ophobning og forurening både fysisk og mentalt af vores krop-tanke-verden

Når en vane skal brydes, er der grundlæggende en vej nemlig opmærksomhed. Ofte er det nok simpelt hen at give fuldstændig opmærksomhed til det, man gør automatisk til, at der sker en ændring af oplevelsen og dermed et brud på det automatiske mønster, men ellers kan man også øge sin opmærksomhed ved at analysere hvilke behov, man mener at dække med vanen, sådan at man reelt kan forsøge at finde frem til et mere bevidst valg og en mere ønskværdig måde at dække behovet på. Sæt dig med et stykke papir og en blyant. Vælg den vane, du helst vil af med. Angiv fem grunde til, at du gerne vil af med vanen, eller tag alle de grunde med, du overhovedet kan komme i tanke om, og prioriter så de fem vigtigste. Her er et eksempel. Kamilla har røget i 18 år. Hun har ikke nogle direkte symptomer, men hendes hud er blevet tør og pergamentagtig, og hun hoster om morgenen. Desuden bliver hun relativt let ramt af forkølelser.

Hendes første liste kom til at se sådan ud:

Min hud bliver mere levende. Jeg får friskere ånde. Mine tænder bliver hvidere. Tandkødet bliver rødere. Maden kommer til at smage af meget mere. Jeg får en bedre lugtesans. Jeg får nogle penge til rådighed, som jeg kunne bruge til nogle andre, mere væsentlige ting. Jeg bliver mindre stresset, (cigaretterne hæver pulsen). Jeg får meget mere fysisk energi.

Det blev forkortet til følgende punkter:

Jeg kommer fysisk og psykisk i bedre balance og har mere energi til rådighed. Det giver mig større frihed. Jeg er ikke afhængig, og jeg har flere penge til rådighed. Det gavner mit udseende.

Dernæst fik hun opgaven, at skrive alle de grunde ned, hun havde til ikke at ændre vanen:

Det giver mig en umiddelbar følelse af at have kontrol over situationen og stimulerer mig intellektuelt. Det giver mig beskyttelse. Jeg skaber et slags rum uden om mig, hvor negative ting ikke kan trænge igennem. Jeg er bange for abstinenssymptomerne, når jeg prøver at holde op. Det beskytter mig mod at opleve min egen rastløshed i vente-situationer. Det tilfredsstillende både hænderne og munden. Det giver mig anledning til en dyb vejrtrækning. Det virker umiddelbart beroligende på mig at betragte røgen. Jeg kan lide duften, når man tænder en tændstik. Jeg kan lide duften af en cigaret ude i den friske luft. Det er blevet en del af mit kropssprog. Jeg ville føle mig usikker på mig selv uden. Med udgangspunkt i disse lister, laver du nu en tredje liste over de behov, som du mener vanen dækker. Derefter indsnævrer du disse behov til at omfatte to af de allervigtigste behov. Forsøg at føle, hvad dine behov er, uden at blande dig alt for kritisk i det. Skriv ned uden at censurere.

Her er listen over, hvilke behov, hun syntes rygningen dækkede for hende:

Det hjælper mod stress i selskabeligt samvær.

Det øger selvtilliden

Det føles fysisk behageligt.

Nu kommer du så til kernen i at ændre problemet. Kast dig ud i en virkelig brainstorming om alle de måder, hvorpå du kunne tilfredsstille disse behov. Skriv ned og find frem til de mest velegnede. De, som stemmer bedst overens med dit ønske om vækst og udvikling.

Kamilla nåede frem til følgende resultater:

For at mindske stress fx i selskabeligt samvær, vil jeg altid tage min lykkesten med. Det giver mig noget at gøre med hænderne, og den kan også bruges som samtaleemne. For at stive selvtilliden af, vil jeg

arbejde med at stimulere min energi ved hjælp af afslapningstræning og fysisk motion i frisk luft. For at modvirke anspændthed, vil jeg udføre nogle dybe vejrtrækningsøvelser med et par timers mellemrum. Jeg vil være i bevægelse i naturen mindst ½ time hver dag.

Jeg vil huske at drikke et glas vand, hvis jeg får trang til at ryge og evt tage små stykker frugt, naturlige bolsjer eller sukkerfrit tyggegummi.

Vejen til at ændre vanen går altså over at klargøre sig, hvad det er for behov man har og så finde frem til nogle andre og mere hensigtsmæssige måder at dække disse behov på. Når du er nået hertil i processen, kan du med fordel benytte dig af positiv visualisering, for at forstærke din motivation og den ønskede ændring. Bedste måde: Gå ned i en dyb afslapning på en måde, du føler dig tryk ved. Visualiser dig selv så klart som muligt, sådan som du ville være, hvis du var fri for den vane. Forestil dig, hvordan du vil føle dig tilpas, og hvordan du vil handle og reagere. Se dig selv gøre de nye ting og nyde det. Brug fantasien til at forestille dig alle de positive ændringer, der indtræffer, når du ikke længere er bundet af din uønskede vane. Læg mærke til, at du hele tiden arbejder med de positive muligheder. Der er ingen form for kamp eller benægtelse. Du finder simpelthen nogle andre alternativer og giver dem energi. Derpå træder du ud af afslapningen. Nu kan du virkelig accelerere, processen kommer i gang ved at gå direkte ud og gøre det, du har set dig selv visualisere, nemlig bruge din alternative metode til at tilfredsstille behovet. Du har ikke brug for at føle skyld og selvbebrejdelse. Hvis du virkelig ikke kan undvære en cigaret, så ryg en og nyd det. Du opdager hurtigt, at selv om du somme tider følger den gamle vanes tilskyndelser, lader du også somme tider være uden at føle noget pres. Hvis du ryger, viser det sig måske, at du kun ryger halvt så meget som før, uden at du egentlig har forsøgt at holde op. Årsagen er helt ligetil, du er netop venlig mod dig selv, og gør dig umage for at dække behovet på en god måde, og uden forbud eller andre former for kamp.

Her følger et par ekstra ting, der kan hjælpe dig på din rejse mod nye, mere optimale mønstre. Du kan begynde med at spille lidt komedie for dig selv og sige: Du må gerne ryge, når du har lyst, men du skal igennem et lille ritual før hver cigaret. Dette er noget du gør frivilligt, fordi du har lyst til det, fordi du er nysgerrig efter at afprøve nye fremgangsmåder. Nu opfinder du et par ritualer. Du kan fx bestemme, at

hver gang du får lyst til en cigaret, åbner du først vinduet eller går udenfor og tager 10 dybe ind- og udåndinger, mens du fokuserer på luften, der strømmer ind og ud af dine lunger. Et andet ritual kan være, at du tager en bold eller et lille legetøj i hænderne og leger meget bevidst med det, vier det al din opmærksomhed i et minut. Efter rituallet vælger du helt frit, om du vil ryge eller ej. Du kan også ændre din synsvinkel.

Du kan ændre oplevelsen af noget ved at ændre synsvinklen. Arbejd med opmærksomhed og sensitivitet. Vanerne får netop tit lov til at køre igennem på grund af automatikken. Stop op og vær opmærksom. Du kan også indføre den regel, at du gerne må ryge, men så må du intet andet gøre. Du skal give rygningen og oplevelsen 100% opmærksomhed. Endelig følger en ekstra metode, som også er meget effektiv til at ændre dårlige vaner.

negativ/positiv visualisering

Hvis det drejer sig om rygning, kan du visualisere den grågule røg, der strømmer ind og tilstopper cellerne i kroppen, gør blodet gråt og livløst og forhindrer dig i at fungere lysende af energi. Så skal du fortsætte med den nye positive visualisering. Du indånder frisk livgivende luft. Blodet strømmer lysende rødt og levendegør alle celler i din krop, til du lyser af vitalitet. Dette kan være en yderst virkningsfuld metode, når det gælder om at forstå nogle hårde kendsgerninger om, at visse livsvaner er destruktive og livsfornægtende, og andre er livsbekræftende.

de 4 basale trin

- Beslut dit mål
- Skab en klar idé eller billede af det
- Fokuser ofte på det
- Giv det positiv energi

Husk at

Målet kan ændre sig undervejs; registrere og glæde dig, når et mål er nået.

I begyndelsen

Vælg et overkommeligt mål. Noget, der forekommer dig rimeligt. Men også noget, som du er følelsesmæssigt engageret i.

Afslutningsuggestion

Dette eller noget endnu bedre bliver til virkelighed på den for alle involverede parter bedste måde.

farveafslapning for børn

Læg dig bekvemt, så afslappet som muligt, og luk øjnene. Forestil dig, at du står ovenover en trappe med 7 trin, der fører ned i en vidunderlig eventyrhave.

Rød

Tag en dyb indånding, og mens du puster langsomt ud, går du ud på det øverste trin. Her ser du en stor rød bold. Du går helt tæt hen til bolden, ser på den røde farve, rører ved den runde, glatte overflade, og du mærker, hvordan du bliver roligere.

Orange

Tag igen en dyb indånding, og mens du puster langsomt ud, går du ned på det næste trin. Her ser du en stor orange appelsin. Du går helt tæt hen til appelsinen, ser på den orange farve, mærker den ujævne overflade på skallen og indsuger duften af appelsin. Og du mærker, hvordan du bliver stadig roligere.

Gul

Tag igen en dyb indånding, og mens du puster langsomt ud, går du ned på det næste trin. Her ser du en stor gul banan. Du går igen helt tæt hen til bananen, ser på den gule farve, rører ved den aflange, kantede form, indsuger duften fra bananen, og igen mærker du, at du bliver stadig roligere.

Grøn

Tag igen en dyb indånding, og mens du puster langsomt ud, går du ned på det næste trin. Her ser du et smukt, grønt grantræ. Du går helt

tæt hen til grantræet, ser på den smukke grønne farve, rører ved de glatte tætte nåle og indsuger den vidunderlige duft fra granen, og igen mærker du, hvordan du bliver stadig roligere.

Blå

Tag igen en dyb indånding, og mens du puster langsomt ud, går du ned på det næste trin. Her ser du en vidunderligt smuk blå blomst. Du går helt tæt hen til blomsten, ser på den blå farve, rører ved de silkebløde kronblade og indsuger dens berusende duft, og du mærker, hvordan du føler dig helt rolig, helt glad.

Lilla

Tag igen en dyb indånding, og mens du puster langsomt ud, går du ned på det næste trin. Her ser du en stor lilla syrenbusk. Du går igen helt tæt hen til de lilla syrenblomster, ser på den lilla farve, rører ved de bittesmå blomster og indsuger den berusende duft af de blomstrende syrener, og du mærker, hvordan du føler dig helt rolig, helt glad.

Violet

Tag igen en dyb indånding, og mens du puster langsomt ud, går du ned på det sidste trin. Her ser du en stor violet stedmoderblomst. Du går igen helt tæt hen til blomsten, ser på dens vidunderlige farve, rører ved de fløjlsbløde kronblade, og mens du rører ved de fløjlsbløde kronblade, mærker du, hvordan du bliver helt stille indeni.

Du befinder dig nu i en vidunderlig, smuk eventyrhave. Et sted, hvor du kan føle dig helt rolig og glad. Oplev din eventyrhave med alle sanser. Begynd at bevæge dig rundt i den, og udsøg dig et særlig smukt sted, hvor du kan være helt afslappet, helt glad. Læg dig eller sæt dig på dette sted, og oplev alt rundt om dig:

Alle dufte – alle lyde – alle farver – stilheden. Oplev alt rundt om dig med alle dine sanser. Gør dig nu klar til igen at forlade din eventyrhave og vende tilbage til normal bevidsthed, klar til at fortsætte din dag, afslappet, veltilpas og fyldt med energi og glæde. For at vende tilbage begynder du blot at bevæge dig. Bøj og stræk først fingre og tæer, lad bevægelserne gå videre til arme og ben, bøj og stræk arme og

ben, lad bevægelserne gå videre til kroppen og ansigtet. Bøj og stræk dig. Sæt dig roligt op, åbn øjnene, og afslapningen er forbi.

farveafslapning for voksne

Begynd med at lægge dig på ryggen med armene ned langs siden og let spredte ben, eller sæt dig med ryggen i afslappet, lodret balance. Luk øjnene. Begynd afslapning med opmærksomhed til vejtrækningen. Tag en dyb indånding helt ned i maven, hold vejret et lille øjeblik, og mens du langsomt puster ud, lader du afslapningen brede sig ud i hele kroppen på én gang. Gentag det en gang til. Tag igen en dyb indånding. Hold vejret et lille øjeblik. Mærk spændingen, og mens du langsomt puster ud, lader du afslapningen brede sig ud i hele kroppen på én gang. Lad nu et øjeblik din opmærksomhed bevæge sig indad i kroppen til dit fysiske center, et punkt et par cm under navlen. Og sig inden i dig selv: Jeg er stærk og rolig. Jeg hviler i mit fysiske center. Og lad så din opmærksomhed bevæge sig til det psykiske center, et punkt imellem øjenbrynene midt inde i hovedet. Løft øjnene blødt, afslappet opad. Se punktet med dit indre øje. Mærk punktet indefra. Lad hele tiden vejtrækningen være rolig og dyb, helt ned i maven, ned i det fysiske center. Og sig inden i dig selv: Jeg er stærk og rolig. Jeg er i balance. Mit fysiske og psykiske center er i balance. Du er nu klar til at lade dig gennemstrømme af regnbuens farver.

Rød

Du ser først en vidunderligt smuk, lysende, varm rød farve, der strømmer rundt om dig, fuldstændigt omhylder dig, helt kærtegner dig med sin smukke, varme, røde farve. Og du mærker, at den gennemstrømmer dig fuldstændigt. – Mærk og se den smukke, varme røde farve rundt om dig og igennem dig. Efter et lille øjeblik begynder den varme, røde farve at forvandles.

Orange

Og du ser en lysende, klar, smuk orange farve, der strømmer uden om dig, fuldstændigt omgiver dig og kærtegner dig, og du ser og mærker, at den lysende, smukke, orange farve fuldstændigt gennemstrømmer

dig. Du er helt i den lysende, klare, orange farve. Efter et lille øjeblik begynder også den orange farve at forvandles.

Gul

Og du ser, at du er fuldstændigt omgivet af en vidunderlig, smuk, lysende gyldengul farve, en lysende, gyldengul farve, der fuldstændigt omhylder dig, helt gennemstrømmer dig. Du mærker og ser den lysende gyldengule farve. Du er helt i den. Lidt efter lidt begynder også den smukke, lysende, gyldengule farve at forvandles.

Grøn

Du ser nu, at du er helt omgivet af en smuk, lysende grøn farve. Den lysende grønne farve kærtegner dig fuldstændigt, gennemstrømmer dig med sin vidunderligt klare, lysende, grønne farve. Du mærker og ser den smukke, lysende grønne farve rundt om dig, igennem dig. Du er helt i den smukke, lysende grønne farve. Lidt efter lidt begynder også den lysende grønne farve at forvandles.

Blå

Og du ser, at du er helt omgivet af en smuk, lysende klar, blå farve. Den ombølger dig fuldstændigt. Den gennemstrømmer dig med sin lysende, klare, blå farve. Og du mærker, at du bliver stadig roligere, stadig mere afslappet, samtidig med, at du er helt vågen. Lidt efter lidt begynder også den smukke, lysende, klare, blå farve at forvandles.

Lilla

Og du ser nu, at du er helt omgivet af en smuk, fløjlsblød lilla farve, der fuldstændigt gennemstrømmer dig. Du hviler helt i den vidunderligt smukke fløjlsbløde lilla farve. En følelse af varme og skønhed fylder dig. Lidt efter lidt begynder også den fløjlsbløde lilla farve at forvandles.

Violet

Og du er nu helt omhyldet af den klareste, mest lysende, violette farve. En fuldstændig silkeblød, lysende violet farve. Den omstrømmer dig, gennemstrømmer dig, fylder dig fuldstændigt – og du mærker, at den gør dig helt stille indeni.

Dit personlige sted

Du er nu i en dyb, afslappet bevidsthedstilstand, hvor alt kan ske, og du bevæger dig nu til dit helt personlige sted, hvor du ved, at du kan være helt i harmoni, helt gennemstrømmet af glæde, lys og kærlighed. Det kan være et sted, du allerede kender, eller det kan være et helt nyt sted, som du skaber efter dine inderste ønsker. Hvad du end vælger – se og oplev dit sted med alle sanser.

En personlig beslutning

Hvis du ønsker det, er det også her, du kan vælge at arbejde med en personlig beslutning, et mål du har sat dig. Hvis du gør det, skal du danne dig en klar idé, et billede af dit mål, og så give det positiv energi først og fremmest ved at opleve det så intenst og nuanceret som muligt med alle sanser og ved at give det udtryk i en kort positiv sætning.

Slutsuggestion og opvågnen

Du begynder nu at indstille dig på at bryde afslapningen. Og du ved, at for hver gang du bevæger dig ind i afslapningen, igennem farverne til dit personlige sted, bliver det lettere og lettere at gå dybere og dybere i afslapningen. Samtidig ved du, at den følelse af velvære, energi, glæde og kærlighed, som du gennemstrømmes af, følger dig ud i din almindelige, vågne bevidsthed. Og på samme måde, hvis du arbejder med en personlig beslutning, et mål, vil det du oplever intenst på det indre plan i dine tankebilleder, også vise sig på det ydre plan. Hvis du har arbejdet med et personligt mål, siger du inden i dig selv, mens du fastholder din beslutning i et tankebillede: Dette eller noget endnu bedre kommer nu til udtryk på en måde, der er til det bedste for alle involverede parter.

For at bryde afslapningen helt, behøver du nu blot at strække dig grundigt igennem. Centrér dig i dit fysiske center, idet du et kort øjeblik lader opmærksomheden hvile der, og sig inden i dig selv: Jeg er stærk og rolig. Den følelse af velvære, energi, glæde og kærlighed som jeg nu er gennemstrømmet af, bringer jeg med mig ud i mine tanker og handlinger. Du strækker dig, åbner øjnene og afslapningen er forbi.

regnbueafslapning

Sæt dig med ryggen i afslappet, lodret balance, eller læg dig på ryggen. Luk øjnene.

Begynd afslapningen med en dyb indånding. Hold vejret et kort øjeblik, og pust så helt ud med et dybt suk. Hold vejret ude et øjeblik, lad så indåndingen strømme ind, helt ned i maven. Hold vejret et lille øjeblik. Pust så langsomt ud, mens du lader afslapningen brede sig igennem hele kroppen på én gang.

Forestil dig nu, at du ligger på et vidunderligt smukt sted, en dejlig, lun forårsdag. Solen skinner ned over dig og gennemvarmer dig. Det varme, gyldne lys gennemstrømmer dig.

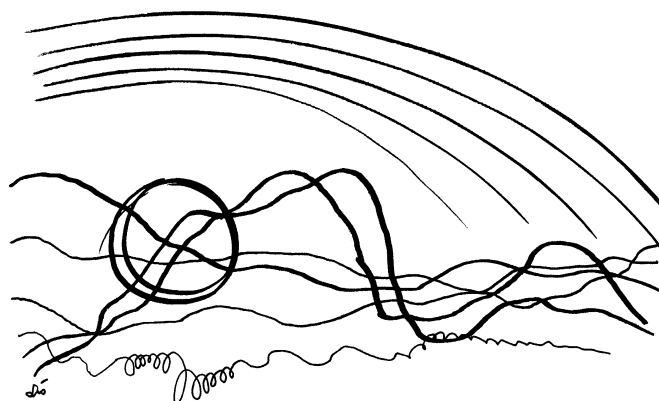
Du mærker varmen fra solen, der breder sig ud gennem hele kroppen. Mærk varmen, der strømmer ud i dine arme, ud i hænderne, helt ud i fingerspidserne og helt ud i benene, helt ud i fødderne og tæerne. Mærk varmen strømme igennem hele kroppen.

Du mærker nu, at du bliver stadig mere afslappet, stadig roligere. Samtidig mærker du, at kroppen bliver uendelig let, svævende let. Du er i en drømmeagtig tilstand.

Du ser nu i det fjerne en lysende, smuk regnbue. Du får lyst til at være nærmere på den, ja, at være helt inde i den, og du mærker, at du nu kan begynde at svæve. Du beslutter, at du vil svæve hen til regnbuen, ind i det perlemorsskinnende, røde lys.

I det røde lys mærker du varmen, trygheden og kraften gennemstrømme dig. Du er helt omhyllet af det perlemorsskinnende, gennemsigtige, røde lys.

Du svæver nu videre ind i det fuldstændigt, lysende, orange lys.



Her i det perlemorsskinnende, gennemsigtige, orange lys føler du dig fuldstændigt gennemstrømmet af en vidunderlig lysende kraft, af en glæde, en følelse af dyb, indre balance, fuldstændigt gennemstrømmet af kraft, indre balance og glæde.

Du bliver et øjeblik i det orange lys, og svæver så videre ind i det lysende, klare, rosa gyldent-gule lys, og her i det rosa gyldent-gule lys føler du dig helt indhyllet, helt gennemstrømmet af en lysende klarhed, en lysende visdom og renhed. Du er helt i denne klarhed. Helt i dette rosa gyldent-gule lys, og du bliver et øjeblik i det klare rosa gyldent-gule lys. Så svæver du videre gennem den perlemorslysende regnbue ind i den lysende, lysegrønne farve. Den perlemorsskinnende, transparente, lysende, grønne farve omhylder dig fuldstændigt, gennemstrømmer dig fuldstændigt.

Du mærker den fornyende energi. Den helende og livgivende kraft i den lysende, grønne farve. Du lader dig gennemstrømme af denne følelse af fornyelse, af livskraft.

Du fortsætter nu og svæver fra den lysende grønne farve ind i den perlemorsskinnende, gennemsigtige, klare, blå farve. Og her i den lysende, klare blå farve mærker du, at du bliver fuldstændigt stille indeni. Du er helt svævende, helt gennemstrømmet af den klare blå farve, helt åben, helt lyttede og du føler, at du kan udtrykke dig helt frit og helt klart. Du bliver et øjeblik i den lysende, blå farve, men fortsætter så med at svæve videre gennem regnbuen ind i den lysende lilla farve. Den lysende lilla farve omhylder dig, gennemstrømmer dig og du mærker, at den fylder dig med en dyb indre følelse af harmoni og glæde. Du er helt i balance, helt i harmoni. Du mærker, at du er i kontakt med din inderste kraft, med viljen til ægte handling og evnen til at give og modtage uendelig kærlighed. At du kan handle i overensstemmelse med dit inderste væsen med kærlighed, med følelse, med varme, med intuitiv forståelse. Du bliver et øjeblik her i den perlemorsskinnende, gennemsigtige, lysende, fløjlsbløde lilla farve. Så svæver du videre ind i en lysende perlemorsskinnende violet farve. Og her i den lysende, violette farve mærker du, at du er fuldstændig nærværende. Du er fuldstændigt i den lysende violette farve. Du mærker, at du har evnen, at du kan hengive dig fuldstændigt og blive ét med dine omgivelser. At du kan være helt til stede, lade dig helt gennemstrømme af tingenes væsen. Du er i den lysende, silkebløde, violette farve. Du

er fuldstændig. Du er nu helt gennemstrømmet, fuldstændig i harmoni, helt rolig, helt i balance, åben over for at modtage og udtrykke dig fuldstændigt i tanke-følelse og handling helt i overensstemmelse med dit inderste væsen.

Du mærker nu, at din smukke rejse gennem regnbuens farver er ved at være slut, og du svæver tilbage til det smukke sted, hvor rejsen begyndte den lune forårsdag. Du nyder at mærke varmen fra solen og bare lade de billeder og tanker, der strømmer igennem dig, passere, iagttage dem uden at vurdere dem, lade dem passere som fugle, der flyver forbi.

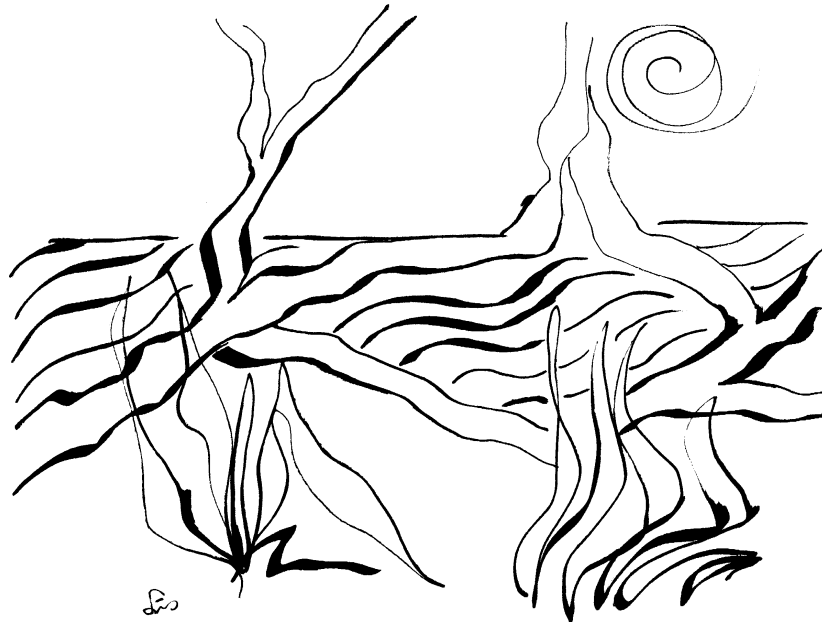
Du gør dig nu klar til at forlade det smukke sted, og vende tilbage fra din afslapning til normal vågen bevidsthed. Du ved, at for hver gang du går ind i afslapningen, bliver det lettere og lettere, og du når dybere og dybere ned samtidig med, at du kan være fuldstændig vågen bevidsthed. Du ved, at den kraft, det velvære, den energi og evne til intuitiv forståelse og klart udtryk, du oplever under afslapningen, kan du bringe med dig ud i dit almindelige liv. Det kommer alt sammen til udtryk gennem dine tanker, dine handlinger og dine følelser.

Du gennemstrækker dig nu. Åbner øjnene. Afslapningen er forbi.

fantasiafslapning – det rosafarvede koralrev

Sæt dig eller læg dig ned med ryggen i en afslappet, naturlig balance. Tag en dyb indånding. Hold vejret et lille øjeblik – mærk spændingen, og mens du langsomt puster ud, mærker du afslapningen brede sig gennem hele kroppen. Gentag en gang til i dit eget tempo. Forestil dig, at du ligger helt ude ved kanten af havet. Du mærker vandet, som skylles op om dine fødder. Solen bager. Det er dejligt varmt. Vandet er varmt. Du lader dig langsomt glide ud i vandet og mærker, at det kærtegner dine ankler, dine underben, dine knæ, dine lår, hofter, hele underlivet, taljen, ryggen og brystet, skuldrene, armene, overarmene, albuerne, underarmene, håndleddene, hænderne, håndryggen, håndfladen, fingrene. Vandet bærer dig. Du flyder og mærker, at du bliver mere og mere afslappet. Du lader dig glide fuldstændigt ud i vandet. Det skylles op om skuldrene, under nakken, hen over halsen, bærer dit hoved, som vugger på vandet. Det er uendeligt dejligt at flyde fuldstændigt båret af vandet. Fuldstændigt kærtegnet. Du får lyst til at

svømme. Du begynder at svømme. Langsomt! Og du mærker, at du er i en tilstand, hvor du uden besvær kan opholde dig under vandet. Du nyder at svømme langsomt under vandet og beundrer alt, hvad du ser. Det fuldstændigt klare hav. Turkisblåt. Du svømmer af sted, og solen skinner nu ned igennem havet og gør det som fyldt med funkende perler. Du svømmer ind i sollyset, ind i en strålende lystunnel, og du mærker, at du bliver draget hen imod et strålende smukt koralrev, et rosafarvet koralrev. Du svømmer helt hen til det. Det er strålende smukt. Perlemorsrosafarvet og du ser, at der er en åbning, som du kan svømme ind i.



Du svømmer ind i det lysende, rosafarvede koralrev. Tunnellen udvider sig, og der bliver igen meget lysere, farvestrålende lyst, du ser at du er kommet ind i en slags hule eller grotte, hvor stenene i alle mulige farver er ordnet i koncentriske ringe, lysende, farvestrålende.

Den yderste ring er dyb, gennemskinnelig rød. Du svømmer ind i det røde lys. Du lader dig gennemstrømme af det røde lys, og du mærker varmen og kraften og selvtilliden. Du svømmer ganske langsomt igennem det røde lys og når gradvist længere ind, hvor farven skifter

til lysende orange. Du svømmer ind i det lysende orange lys, og du mærker, at du gennemstrømmes af en lethed og en glæde, en lysende livslyst. Du lader dig helt gennemstrømme af denne lethed, glæde og livslyst, og du svømmer fra det orange lys gradvist ind i det lysende, gule lys. Det omhylder dig og gennemstrømmer dig og fylder dig med en følelse af fuldstændig klarhed. Du mærker lyset strømme igennem dig. Du føler en klarhed strømme igennem dig, og du fortsætter med at svømme langsomt, drømmeagtigt fra det lysende, gule lys ind i det transparente, lysende, smukke, grønne lys. Her i det grønne lys mærker du følelsen af altings evige forvandling, af muligheden for ny begyndelse, nyt liv, ny energi, og du mærker kærlighed, kærlighedens forvandlende kraft strømme igennem dig. Du bliver et øjeblik fuldstændigt omhyllet, fuldstændigt gennemstrømmet af denne følelse, af kærlighedens evige, forvandlende kraft, og langsomt og drømmeagtigt svømmer du dybere ind i en klar lysende blå farve. Her i det blå lys mærker du, at du bliver fuldstændig rolig, fuldstændig stille. Helt åben. Du kan lytte og modtage, og du kan udtrykke dig klart. Du lader dig gennemstrømme af denne blå farve, der fylder dig med evnen til at lytte og udtrykke dig, og du svømmer langsomt videre fra den lysende, klare, blå farve ind i en smuk lilla farve, og her i det lilla lys føler du dig gennemstrømmet af et usædvanligt klarsyn. Du ser altings sammenhæng, altings samhörighed, og du føler dig i kontakt med en oprindelig kraft og en oprindelig indføling. Du bliver et øjeblik i det smukke, lilla lys og svømmer så drømmeagtigt, langsomt videre ind i en smuk lysende violet farve. Her i den lysende, violette farve, mærker du, at du har evnen til at lade dig fuldstændigt gennemstrømme af tingenes væsen, og til at lade dig selv strømme igennem tingenes væsen. At du kan blive ét med tingenes væsen, i en fuldstændig forståelse. Du bliver et øjeblik i det lysende violette lys. Du svømmer nu helt ind i centrum af det rosafarvede koralrev, og her helt inde i centrum er et strålende, hvidt lyshav, der med uendelig kraft strømmer igennem dig. Du svømmer langsomt videre ind i det perlemorsskinnende, hvide lys..... Bliv så længe du ønsker det i det hvide lys.

Hvor du end har bevæget dig hen, begynder du nu at indstille dig på at svømme tilbage fra det perlemorsskinnende hvide lys, igennem alle farverne, igennem det violette, det lilla, det lysende klare blå, det smukke grønne, det lysende gule, det orange og det røde lys ud igen-

nem den rosafarvede koraltunnel og ud i det fuldstændigt gennemsigtige, klare, turkisblå hav, og du svømmer tilbage, gennemstrømmet af alle de følelser og erfaringer, farverne har fyldt dig med, og du lægger dig igen afslappet på de varme klipper. Solen skinner ned over dig, og du ved, at du kan tage denne følelse af afslappelse, energi, velvære og følelsen af klarhed og evnen til at give og modtage med dig tilbage ud i alt, hvad du gør. For at vende helt tilbage begynder du blot at bevæge hænderne, fingrene og tæerne, bøje og strække dig, lade bevægelserne blive større og større, lade dem gå fuldstændigt igennem hele kroppen. Du ved også, at for hver gang du vender tilbage, vil du kunne gå endnu dybere, og farvernes kraft vil påvirke dig endnu stærkere. Du åbner nu øjnene, sætter dig roligt op, og afslapningen er forbi.

eventyrafslapning

Denne afslapning kan du vælge at læse som et lille eventyr. Eller du kan læse begyndelsen og så lade den udvikle sig som en fantasirejse, hvor det er dig, der henter de oplevelser frem, du ønsker og er klar til. – Du kan med fordel bruge æterisk rosenolie i dine omgivelser foruden lyden af bølger. Sæt dig eller læg dig behageligt, men sådan at ryggen er lige med så lidt spænding som muligt. Luk øjnene. Tag en dyb indånding, hold vejret et kort øjeblik, og pust så langsomt ud, mens du mærker en varm bølge af afslapning brede sig gennem hele din krop. Gentag en gang til i dit eget tempo....Det er tidligt om morgenen. Du vandrer af sted på en smal sti, omgivet af vilde roser og lyden fra havets bølger. En særlig smuk rose tiltrækker dig, og du går helt tæt hen til den, og mens du indsuger duften fra den, mærker du, at du forvandles og drages ind i rosen.

Du bevæger dig ubesværet dybt inde i dens purpurrøde, silkebløde kronblade. Du ser dig forundret om. Der er uendeligt stille. Du smelter helt ind i denne stilhedens uendelige lyd. Og du mærker, at du er stilheden. Uendeligheden. Du bevæger dig nu videre ned gennem den lysegrønne, sødt duftende nektarlignende vædske. Du bevæger dig med lethed længere og længere ned helt ud i det fintforgrenede rodnet.....Her ser du alle slags strålende farver glimte og bølge forbi. Bittesmå stjerneformede mineraler gennembølger rødderne. Glitrende, strålende farvestjerner. Rødderne bliver finere og finere som et lysende

stjernehav af røde, orange, gule, grønne, blå, lilla, violette og skinnende hvide mineraler. Til sidst når du frem til en underjordisk tunnel. I begyndelsen er den rubinrød. Du bevæger dig ind i den. Den er fyldt med krystaller, og lyden er helt klar. Du bevæger dig længere og længere ind, og når til sidst ind i et rum fyldt med lysende violette ametyster. Her sætter du dig ned, og du spørger mineralerne:..... Hvad synes I menneskene skal vide? De svarer med en klingende smuk lyd: Menneskene skal vide, at vi er levende, at vi græder og synger med dem. Fortæl dem det, når du kommer tilbage. Er der mere, der er vigtigt for menneskene at vide, spørger du. Ja, men så skal du besøge de blå sommerfugle i forvandlingernes land.....

I samme øjeblik ser du en klar kilde, som udspringer i ametystgrotten. Du lader dig glide ud i vandet. Det er køligt og friskt. Du glider af sted. Du nyder følelsen af bare at flyde af sted med strømmen, og nu får du øje på en kreds af blå, silkebløde sommerfugle, der sidder med deres vinger udbredt i aftensolen midt i en hel skov af violblå klokkeblomster, der dufter berusende sødt i den varme, bløde luft, mens gule strandpurves længselsfyldte fløjtetoner gynger på solens stråler. De blå sommerfugle åbner kredsen og beder dig om at sætte dig sammen med dem. Du spørger dem, hvorfor deres land hedder forvandlingernes land? Det er, fordi vi alle bliver trænet i at arbejde med forvandlingens energi. Vi bevæger os hver dag gennem tusindvis af former. Vi ved at former altid er i en evig, vibrerende, strømmende bevægelse. Vi betragter os selv og alle andre som værende flydende i en evig strømmende bevægelse, i en evig forvandling. Vi kan gå ind i alle former. Stenene vi varmer os på. Blomsterne vi beruser os i. Det vil vi gerne lære menneskene, at de kan lære at åbne sig for en evig, levende, strømmende bevægelse. Du kan begynde, når du vil et hvilket som helst sted. Lige nu kan du fx begynde med at gynges på guldspurvenes lange soltoner – og om et lille øjeblik vil du vide, hvad vi taler om -for så er du i soltonernes form..... Tag nu afsked med de blå sommerfugle og lov at fortælle menneskene, at de skulle øve sig i forvandlingens form. Du føler dig allerede lidt mere øvet, mens du strømmer tilbage gennem rosen, tilbage til stien, ud i solen. Mærk igen luften, se lyset, hør bølgerne. Du er tilbage helt vågen, helt forfrisket og fyldt med energi og nysgerrighed, helt klar til at gå ind i forvandlingens uendelige mulighed.

den himmelske hængekøje

Læg dig afslappet ned og luk øjnene. Forestil dig følelsen af, at du ligger i en hængekøje. En helt speciel hængekøje. En hængekøje, der udvider sig, bliver længere og bredere, længere og bredere.

Føl, hvordan du følger med i bevægelsen, hvordan du også bliver længere og bredere.

Du synker helt ned i hængekøjen, der udvider sig mere og mere, bliver større og større, indtil den fylder himlen, rækker fra sky til sky.

Mærk hængekøjen svinge blidt fra side til side. Forestil dig nu, at hængekøjen begynder at løfte sig, og den svæver afsted højt oppe på den klare, blå himmel mellem bløde, hvide skyer. Du ser på himlens lysende smukke blå farve, og en følelse af dyb, indre glæde fylder dig fuldstændigt, mens du svæver af sted hen over himlen.

Du svæver nu af sted i den himmelske hængekøje. Lydløst svæver du afsted oppe mellem skyerne. Du mærker vinden, en sagte blød vind, der blæser kærtegnende henover dig. Du svæver blidt af sted, vugget i den bløde vind.

Langsomt, uendeligt langsomt begynder du at dale nedad, blidt nedad mellem skyer, båret af vinden, svæver henover trækroner for langsomt og blødt at dale ned på et leje af tørret mos og blade.

Der er helt stille bortset fra vindens blide leg med bladene.

Du mærker solen skinne ned mellem grenene, og mærker duften af jord og mos. Der er helt stille, indtil du hører sagte musik i det fjerne.

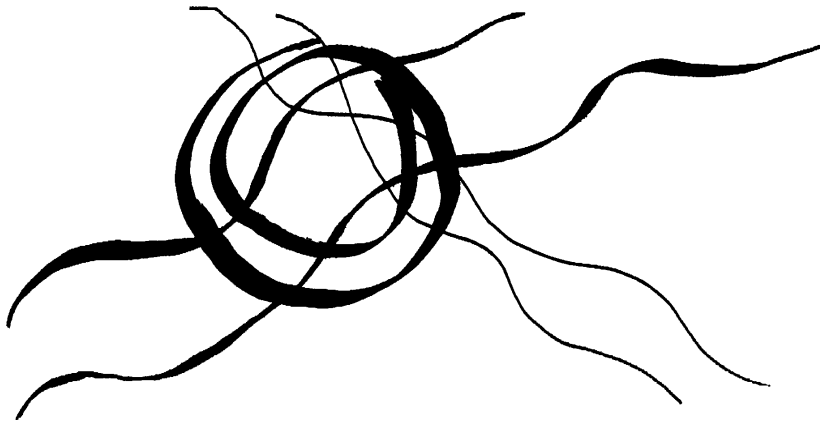
Solen varmer dit ansigt og din krop, og får alt omkring dig til at dufte af krydret solskin.

Du giver dig helt hen i oplevelsen af skoven. Du lytter til alle lyde. Hører fuglene synge, insekterne summe, mærker alle berøringer, fra mosset du ligger på, fra bladene, fra vinden. Du indsuger alle dufte fra skovbunden. Du er fuldstændig lykkelig, beruset af de smukke indtryk fra skoven.

Ved hver indånding lader du solens gyldenthvide lys fylde dig med energi, og ved hver udånding sender du denne lysende energi videre ud til alt omkring dig.

Du mærker nu, at din hængekøje igen løfter sig, og du svæver nu samme vej tilbage henover den blå himmel med de små hvide skyer. Så daler hængekøjen ned mellem de to træer, hvor du lå allerførst. Du hænger lidt og gynger fra side til side i din gamle hængekøje.

Langsomt indstiller du dig på om lidt igen af forlade din hængekøje og på ny at vågne, fyldt med energi og lyst til at gå videre med din dag. For at bryde afslapningen begynder du at bevæge kroppen, strækker dig, gaber, åbner øjnene og er igen fuldstændig klar til at gå videre med det du skal.



at koncentrere sig er at flyde i et punkt

meditation

Min indgang til meditation er meget krops-og bevægelsesorienteret, og i den henseende er jeg især inspireret af orientalske filosofi og bevægelse og moderne krops-og danseterapi (Lao Tsu 1972; Suzuki 1970; Skinner 1982; Grønlund 1993). Desuden er jeg inspireret af gestalt og procesorienteret psykologi (Perls 1951/1972, 1968; Mindell 1997), hvor formålet med meditation er at arbejde med forholdet til sig selv, til andre mennesker og verden som helhed, dvs., at meditationen proces og mål ikke er kun at vende opmærksomheden indad, men at bevare en dynamisk proces af en opmærksomhed, der både kan bevæge sig indad og udad og begge dele på en gang. Kernen i procesarbejde er opmærksomhed og begyndelsen er bevidst opmærksomhed på egne sansemæssige oplevelser. Den bevidste opmærksomhedsproces er det grundlæggende redskab i meditation.

Når jeg bruger begrebet meditation, bruger jeg det i betydningen „åben opmærksomhed“, „at møde betingelsesløst“, „fuldstændig være“, „at give sig selv helt til øjeblikket uden betingelser“ (Thompson 2001). Dette har den naturlige følge, at udgangspunktet er at acceptere det, som er, og møde det åbent nærværende, og netop via denne accept af udgangspunktet, åbnes for forvandlingens mulighed. Oplevelsen kan åbnes og udvides i forhold til mere hverdagsagtige sædvanlige oplevelsestilstande, som kan karakteriseres af mere eller mindre rutine, mere eller mindre adskillelse af forskellige dimensioner af samhørigheder.

Der kan åbnes for en flydende mangedimensionel udveksling, hvor verden kan opleves transparente, lysende. Oplevelsen af kroppen og kroppens grænser kan ændres til at blive mere transparente eller helt at opløses. Nogle nøgleord kan være: hengivelse, accept, forvandling, mangedimensionel samhørighed.

*du er:
på vej
i bevægelse
åben
strømmende
sensitiv
stærk
indfølelse
rodfæstet
fri
centreret
lysende
gennemstrømmet
transparent
altomfavnende
altomfavnet
hel*



Din erfaring, dine følelser, tanker, viden og intuition indgår som en væsentlig psykisk energi i det, du gør. Derfor er alle dine følelser, tanker og handlinger et udtryk for dine måder at kommunikere med verden på. Alle teknikker og teorier er kun rammer, veje til at hjælpe dig til at blive mere opmærksom, mere bevidst åben mod det intuitive og ubevidst, mere sensitiv og mangedimensionelt nærværende, mere levende og handlekraftig. De er veje, du kan gå ad. Men du skal gå ad dem på din måde og ikke være fikseret i at fastholde en bestemt kanal. Når du er åben for øjeblikkets muligheder, for kærligheden og visdommen i dig, åbner du vejen mod det enkle og dermed for processen og det ægte. Her følger nogle ord og begreber, der kan bruges som udgangspunkt for en meditation – på betingelsesløs væren, sådan som det opstår undervejs i meditationen.

Livsglæde

Åbn dig for gennemstrømning af en dyb livsglæde til alt levende, til alt det smukke, i taknemmelighed over livets skaberkraft. Bring dig selv i harmoni med universets svingning, og udtryk på din måde denne taknemmelighed og kærlighed i alt liv. Accepter dit fysiske liv som et

spejl af den uendelige kærligheds forvandlende kraft. Tilgiv dig selv og alle andre fejl og mangler, og påtag dig ansvaret for at være et medskabende udtryk for selve livsglædens kilde.

Parvis betingelsesløs kærlighedsmeditation

Sæt dig over for din partner. Øjnene er bløde og fokuserede på punktet midt imellem øjenbrynene på din partner og dig selv. Hold håndfladerne i kontakt med hinanden, sådan at venstre håndflade vender opad og højre vender nedad (modtage-give videre). Begynd med at fokusere og synkronisere jeres åndedræt. Indåndingen: At modtage lys, kærlighed fra himlen og fra jorden. Udåndingen: At lade denne universets livskraft strømme gennem kroppen og via hjertet cirkulere til din partner og videre ud i universet.

Gruppeditation

En cirkel. Siddende eller stående. Hold hinanden i hænderne. Venstre håndflade fremad, højre håndflade åbnet bagud. Fokuser først på åndedrættet, og bring jer selv i kontakt med følelser af universel glæde og kærlighed. Lad denne kærlighedens forvandlende kraft cirkulere igennem jer og videre til alle levende væsener. Afslut meditationen, idet I igen centrerer og lader jeres opmærksomhed slutte med at hvile i det fysiske center et par centimeter under navlen i en dyb følelsesmæssig forståelse af, at hver enkelt af jer er med medansvarlig for at bringe kærligheden til udtryk i alt levende.

Kærlighedskraften

Kærlighedskraften er den smukkeste balance af at give og modtage livsenergi. Mennesker kan hjælpe hinanden med at give og modtage betingelsesløs kærlighed og på den måde åbne både den individuelle og den kollektive bevidsthed mod en uophørlig kontakt med kærlighedskraften. At åbne kropsindet og bevidst give og modtage betingelsesløs kærlighedsenergi er livgivende og glædesskabende. Den universelle kærlighedskraft kommer til udtryk i den fysiske verden via vore tanker, følelser og handlinger.

Vi er alle medansvarlige for at give den et personligt udtryk på alle planer, i alt hvad vi gør... den fysiske verden er vort spejl, den konkrete tilbagemelding om, hvad og hvordan vi vælger...

meridianerne

Der er 12 hovedmeridianer, der danner et netværk ud over hele kroppen, men som jeg ikke vil gå nærmere ind på i denne sammenhæng. Derudover er der to vigtige specialmeridianer i kroppens midterakse:

det styrende kar

Det styrende kar udspringer i punktet Hui Yin, som ligger i kroppens midterakse mellem anus og kønsorganerne på perinæum (mellemkødet). Derfra løber det styrende kar langs hvirvelsøjlen op over nakken til issepunktet Bai Hui (midten af toppen af hovedet). Herfra videre over næseryggen og overlæben til mundens indre, hvor det slutter i et punkt på overkæbens tandkød bag tænderne. Man siger, at energien er yang, dvs. aktiverende, og den bevæger sig opad.

det tjenende kar

Det tjenende kar er det styrende kars modspiller. Det har sit udspringspunkt nær ved det styrende kars slutpunkt, altså på ganen bag ved tænderne. Herfra omkredser det munden som to grene, der smelter sammen på hagen for derefter at løbe ned langs kroppens midterakse, der ender i Hui Yin, punktet på mellemkødet mellem anus og kønsorganerne.

Energien i det tjenende kar regnes for yin, dvs. modtagende og den strømmer nedad. De to specialmeridianer skal ses som energihavet, selve energireservoiret, og de tolv hovedmeridianer skal ses som floder, der fordeler energien ud til hele kroppen. Husk endelig, at selv om de to specialmeridianer henholdsvis ender og begynder i det samme punkt, sluttet kredsløbet kun fuldstændigt, når tungespidsen holdes

mod ganen bag tænderne under øvelserne. Energien cirkulerer så op på rygsiden og ned på forsiden.

meridianmeditation

Vi kan lære at bevæge os igennem vore egne energimeridianer ved hjælp af vores bevidsthed, vores forestillingsevne. Vi kan på den måde opøve en stadig større sensitivitet for energistrømmen, og vi kan direkte påvirke energistrømmen med vores bevidsthed. I begyndelsen vil det være lettest, hvis vi lærer meridianerne at kende via berøring i forbindelse med meridianmassage, og efterhånden kan vi så gå over til ren meridianmeditation, som er en relativt krævende indre opmærksomhedsøvelse.

Lunge: Fra kravebenet, langs armens inderside, ud på tommelfingeren.

Tyktarm: Fra pegefingeren, langs armens yderside, øverste kant af skulderbladet, over kravebenet, skråt over halsmusklerne, hagen, mundvigen, midten af overlæben, tindingen.

Mave: Siden af panden, tinding, kæben, halsmusklerne, ned over ribbenenes forside, forsiden af låret, ud på 2. tå.

Milt/bugspytkirtel: Storetå, indersiden af benet, over lysken, op over ribbenene, siden af brystkassen, under kravebenet.

Hjerte: Indersiden af armhulen, ud på lillefingeren.

Tyndtarm: Fra lillefingeren, bagsiden af armen, over skulderbladet, over kravebenet, skalenerne, under kindbenet, øjets inderkrog, tinding, øre, spidsen af brystbenet, ned mod navlen.

Blære: Øjets inderkrog, over midterste punkt øverst på panden, over toppen af hovedet, nakkegruben, ned langs hvirvelsøjlen, langs skulderbladets inderkant, ned over halespids, bagsiden af benet, ud på lilletåen.

Nyre: Midten af fodsålen, indersiden af benet, forsiden af kroppen, kravebenet tæt ved kropscentrum.

Hjertestyrer: Brystben, armhule, inderside af arm, langemand.

Trevarmer: Ringfinger, armens yderside, over øverste skulderblad, øverste kant af kraveben, rundt om øret, tinding ved øret, øjets yderkrog, øjets inderkrog, højt på kindben.

Galdeblære: Øjets yderkrog, over kraveben, zigzag over brystet, yderside af ben, 4. tå.

Lever: Storetå, benets inderside, kropscentrum, ud over brystkassen, gennem øjet, toppen af hovedet.

traditionelle meridianøvelser

Meridianøvelserne er enkle strækøvelser og dyreøvelser, som er udformet sådan, at de altid direkte eller indirekte bringer energi til den elektromagnetiske strømmen i meridianerne. Disse enkle øvelser frigør og stimulerer hurtigt energistrømmen i meridianerne, hvis der af en eller anden årsag er opstået en ubalance eller blokering.

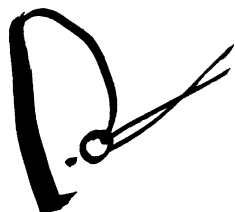
Der er som sagt 12 meridianer, der kan deles i 6 par med henholdsvis yin (passiv) og yang (aktiv) energi: Lunge og tyktarm; mave, milt og bugspytkirtel; hjerte og tyndtarm; nyre og blære; hjertestyrer og tredobbelt varmer; lever og galdeblære.

De seks meridianstræk skal udføres roligt og afslappet, og den enkelte strækstilling skal holdes mindst 2 rolige vejrtrækninger, hvilket vil strække meridianen og dermed accelerere energistrøm og frigøre evt. ophobning og ubalance, ligesom blodstrømmen i de tilhørende muskler aktiveres, idet blodet følger qi-energien.

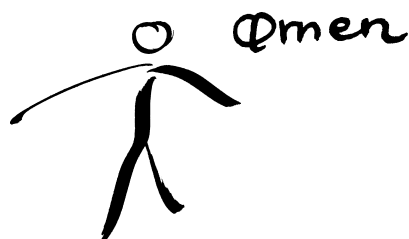
Desuden vises de 6 dyreøvelser, som også er koblet til energiens bevægelse. Visualiser dyrets energi og fortolk bevægelserne spontant og frit.

meridianstræk og dyrøvelse for lunge- og tyktarm

Stå med en lille afstand mellem fødderne og armene strakt nedadbagud, idet man holder om tommelfingrene, der krydses. Høj rygøjning bagud, se op, træk armene så langt bagud-opad som muligt i stillingen. Bliv i stillingen med et par rolige vejrtrækninger. Kropbøjning frem, idet tommelfingrene stadig holdes sammen, og armene yderligere løftes bagud-opad. Bliv i stillingen med et par rolige vejrtrækninger. Udfør stillingerne med den anden tommelfinger øverst. Registrer, om der er forskel på følelsen i de to sider af kroppen.



metalelement
at give og modtage



visualiser ørnens energi
gå med armene løftede
svæv, vital, levende, se skarpt

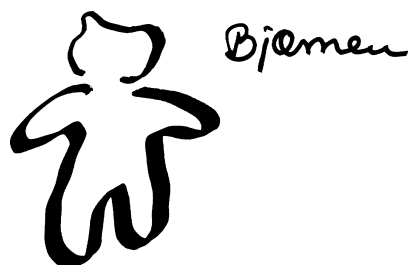
meridianstræk og dyrøvelse for mave-milt

Knæsiddende. Armene løftes op over hovedet med foldede hænder. Læn kroppen langsomt bagover, indtil skuldrene hviler på gulvet.

Bliv i stillingen med et par rolige vejrtrækninger. Skift om, så den anden hånd er øverst, og registrer, om der er forskel på følelsen i de to sider af kroppen.



jordelement
kærlighed til alt liv



visualiser bjørnens energi
gå langsomt, armene hænger frem
styrke og mod

meridianstræk og dyrøvelse for hjerte og tyndtarm

Sid med fodsålerne sammen, så tæt til kroppen som muligt. Fold hænderne rundt om tæerne. Bøj kroppen langsomt frem, og forsøg at få panden til at røre ved tommelfingrene. Bliv afslappet i stillingen, mindst to rolige vejrtrækninger.



ildelement
glæde



visualiser dragens energi
ildsprudlende, flyvende gennem himlen,
løft benet og bevæg dig i fri fortolkning
styrke og mod

meridianstræk og dyrøvelse for nyre og blære

Sid på gulvet med benene strakt frem foran dig. Bøj fødderne op. Bøj dig så langt frem som muligt, og hvis muligt griber du om tæerne eller så lagt nede på benene, som du kan. Forsøg at få brystet til at røre ved benene. Dybe rolige vejrtrækninger, mindst to gange i stillingen. Registrer følelsen i de to sider af kroppen.



vandelement
mod og livslyst



visualiser abens energi
frie stillinger
alle slags bevægelser
hoppe, springe, kradse, drille

meridianstræk og dyrøvelse for hjertestyreren og trevarmer

Sid i skrædderstilling eller lotusstilling. Kryds armene og fat om knæene med den modsatte hånd. Pres knæene ned. Bøj dig langsomt frem så langt som muligt. Hold stillingen så afslappet som muligt, mens du tager mindst to dybe, rolige vejrtrækninger. Byt om på armene. Registrer følelsen på forsiden og bagsiden af kroppen og registrer, om der er forskel på følelsen i de to sider af kroppen.



ildelement
glæde



Dragen

visualiser dragens energi
ildsprudlende, flyvende, løft benet frit

meridianstræk og dyrøvelse for lever og galdeblære

Sid på gulvet med benene spredt så langt fra hinanden som muligt. Drej dig til den ene side, og bøj dig så langt frem som muligt, idet du griber om tæerne, hvis det er muligt. Bliv i stillingen med mindst to dybe, rolige vejrtrækninger. Gentag modsat. Registrer følelsen i de to sider af kroppen.



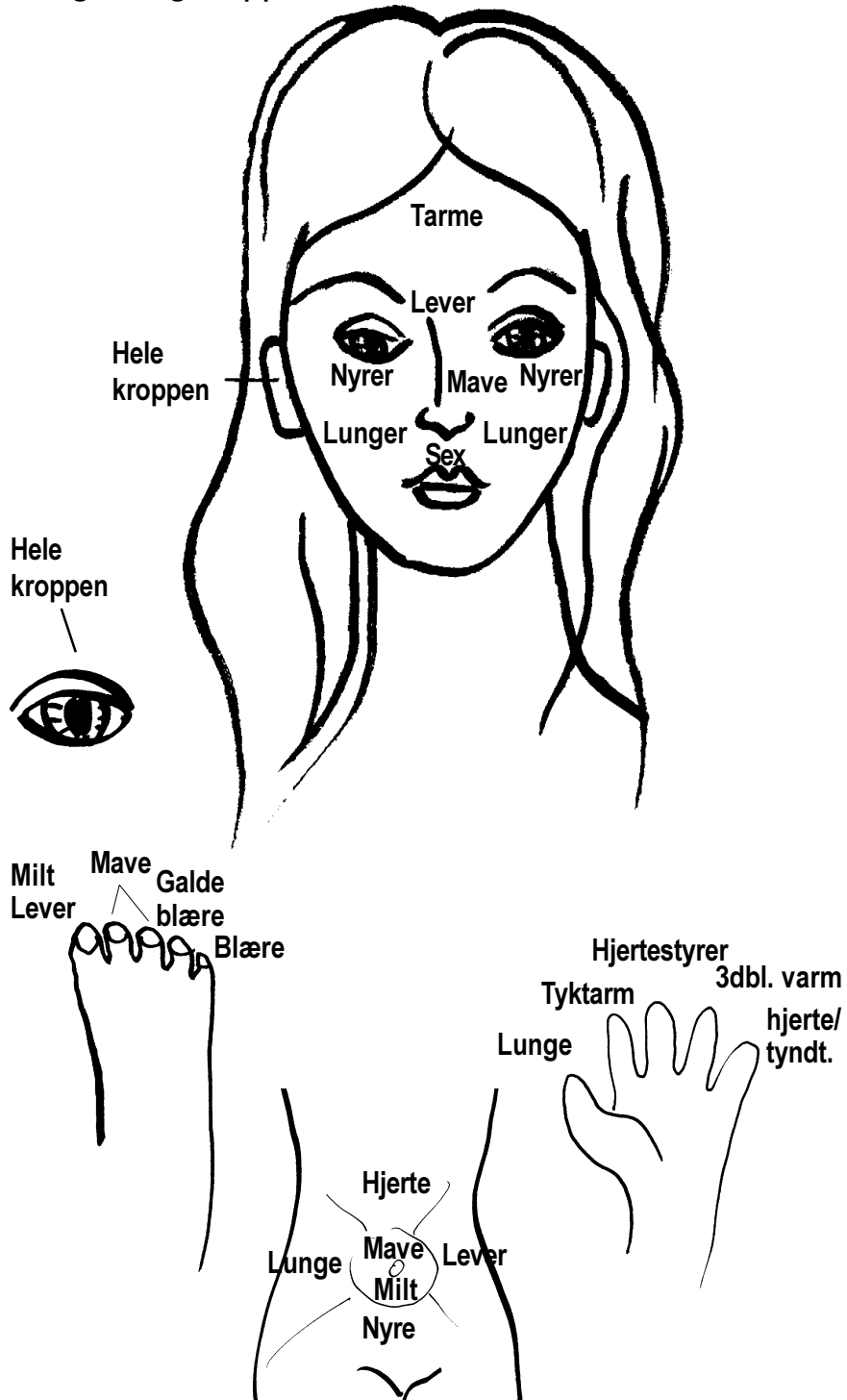
træelement
harmon



Tigeren

visualiser tigerens energi
bøj knæene
gå på tå, spred fingrene, varier frit

ansigtets og kroppens reflekszoner



do-in, orientalsk selvmassage

Gnid først hænderne energisk, og rotér håndled for at aktivere energien og for stimulering af blod- og energicirkulationen.

Hovedbund: Banke! Foran: Stimulerer lunger, nyrer. Midt: Stimulerer hjertet, kredsløbet. Sider: Stimulerer bugspytkirtel. Nakke: Stimulerer leveren.

Ørerne: Massér op og ned på hele øret. Træk ned i øreflipperne! Stimulerer nyrerne og kredsløbet (giver varme i kroppen). Hold en hånd hullet over øret! Bank udenpå 20-30 gange! Det giver en trommelyd! Det afslapper og stimulerer nyreområdet og stimulerer udskillelsen af slim og fedtsyrer (ørevoxs).

Kinderne: Massér kinderne. Stimulerer lungerne. Øger blodcirkulationen. Hjælper til at løsne akkumuleret fedt, slim, og vædske.

Tinding: Massér tindingerne. Stimulerer mave-, milt- og bugspytkirtelfunktioner. (Også lever og galdeblære).

Næsen: Massér næsetippen med håndfladen i en cirkelbevægelse. Stimulerer hjertets funktioner (bedre blodcirkulation).

Næsefløje: Massér næsefløje med kanten af hånden. Stimulerer bihulerne. (Ved bihuleproblemer, hovedpine, en følelse af tunghed i hele kroppen).

Kindben: Pres hårdt opad og indad under kindbenet med tommelfingeren, og tryk rytmisk. Stimulerer bihulerne (smerter indikerer slimakkumulering i bihuler og sexorganer).

Øjeæbler: Pres synkront med vejtrækningen eller massér med midterste finger fra inderste øjenkrog og udefter. Stimulerer lever og galdeblære.

Øjenbryn: Pres med fingerspidserne. Stimulerer lever og galdeblærepunkt. Nervesystemet.

Under øjet: Pres under øjet med fingerspidserne. Stimulerer nyrerne.

Gummerne: Bank på gummerne med fingerspidserne. Stimulerer hele kroppen og cirkulationen i gummerne.

Halsen: Massér halsen energisk. Stimulerer nervesystemet og blodcirkulationen.

Skulderpartiet: Bank med håndfladerne eller knoerne. Smerter: Svage tarme (for meget koldt, for meget sukker, frugt, vædske). Ophobning af affaldsstoffer på grund af for lidt bevægelse. Psykisk anspændthed på grund af bekymring og angst.

Arme: Massér (knoglemassage) op og ned langs knoglerne med håndfladen eller knoerne. Stimulerer lunger og tyktarm.

Håndled: Rotér håndleddene. Stimulerer nyrerne og sexorganernes funktion. Stivhed kan skyldes for meget kød og salt eller for meget sukker, frugt og vædske.

Lillefinger: Massér 10 gange ovenpå + 10 gange på siden. (træk energien udad). Stimulerer hjertet. Kredsløbet.

Ringfinger: Massér 10 gange ovenpå + 10 gange på siden. (træk energien udad). Stimulerer varmeregulering. Stofskifte.

Langemand: Massér 10 gange ovenpå + 10 gange på siden. (træk energien udad). Stimulerer blodkredsløbet. Energicirkulationen. Det seksuelle energikredsløb.

Pegefinger: Massér 10 gange ovenpå + 10 gange på siden. (træk energien udad). Stimulerer tyktarmen.

Tommelfinger:

Massér 10 gange ovenpå + 10 gange på siden. (træk energien udad). Stimulerer lungerne.

Tommelfingerpuden: Tryk med modsatte hånds tommelfinger. Ømhed og opsvulmning midt i tommelfingerpuden kan være tegn på svækkelse eller overbelastning af fordøjelsen.

Punkt midt i håndfladen: Tryk med modsatte hånds tommelfinger. Ømhed kan være tegn på udmattelse af nervesystemet. Punktet er knyttet til nyrerne og til vitaliteten i hele kroppen.

Brystkassen: Bank på brystkassen med knoerne. Øvelsen løsner slim og styrker blodcirkulationen i området. (God for rygere).

Lungepunkt: Massér med fingerspidserne. Stimulerer lungerne.

Lændeområdet: Bøj dig forover, og bank lændeområdet med knoerne på begge hænder. Det stimulerer nyre- og blæreenergien.

Benet: Bank med håndflader eller knoer ned på benets yderside og op på benets inderside. Stimulerer blodcirkulation i benet.

Knæskal: Grib om knæskallen med fingrene. Løsne, rotere. Stimulerer lever, galdeblære.

Anklerner: Grib tærne med fingrene og rotér anklerne. Stimulerer nyrerne. Opsvulmede ankler kan være et tegn på overbelastning af nyrer.

Tærne: Massér og træk hver tå. Bøj tærne frem og tilbage. Stimulerer energikredsløbet i meridianerne på foden. Giver en øget sensitivitet og varme.

Fodsål: Bank fodsålen med håndflade eller knoer. Påvirker alle organer. Massérer nyrepunktet.

Lilletå: Træk i længderetningen. Frigør ledkapslen. Massér ovenpå og på siderne. Stimulerer nyrer og blære.

Ringtå: Træk i længderetningen. Frigør ledkapslen. Massér ovenpå og på siderne. Stimulerer galdeblære.

2. og 3. tå: Træk i længderetningen. Frigør ledkapslen. Massér ovenpå og på siderne. Stimulerer maven.

Storetå: Træk i længderetningen. Frigør ledkapslen. Massér ovenpå og på siderne. Stimulerer leveren og milten.

Hele kroppen: Stående. Hoppe, afslappe i op til 10 min. Knæ og ankler skal være bløde. Stimulerer hele kroppen.



*when we accept uncertainty as the working base
then we can experience and appreciate
the ambiguity as the source of confusion
as well as the source of humour*

Fri fortolkning efter Trungpa 1994.

tao-qi træning

Tao-qi-træning er et system af ydre og indre øvelser, baseret på grundlæggende erfaringer og principper fra klassisk, kinesisk medicin om qi-energiens bevægelser igennem krop, sind og univers. Den usynlige qi-energi er forbindelsen mellem det ydre og det indre, mellem det fysiske og det psykiske, mellem det materielle og det spirituelle. Ved at gå ind i de praktiske øvelser, kan man få en umiddelbar erfaring og oplevelse af, hvad det vil sige at aktivere og harmonisere Qi-energien med tao-træning. Tao-træning har vundet stor udbredelse i vor tid i Taiwan, hvor den har hundredtusinder af tilhængere. Derfra har træningssystemet bredt sig over hele Sydøstasien, især til områder med mange kinesere. I USA er tao-qi-træning ved at blive en massebevægelse, som kan sammenlignes med joggingbølgen. I Danmark er det blevet kendt gennem Borgens udgivelse af bogen *Befri din energi* (Chang 1988).

Tao-træning er en metode til at aktivere og styrke hele energikredsløbet. Det er konkrete kropslige øvelser, som kombineres med opmærksomhed på vejrtrækning og en fokusering på energiens strømninger i kroppen. Træningen er enkel på trods af at den både arbejder med en udvendig fysisk form og en meditativ koncentration og kan efter kort instruktion udføres af alle, unge som gamle, veltrænede som utrænede. Meningen er at arbejde hen imod en større sensitivitet for qi-strømmen i kroppen, og dermed direkte at kunne influere qi'en sådan, at den stimuleres og afbalanceres. Uanset udgangsniveau vil alle få en umiddelbar oplevelse af, at øvelserne virker stimulerende og harmoniserende på kroppen og sindet. De kræver et minimum af plads, og når man først kender øvelserne, tager de ikke lang tid at udføre. De kan være den ideelle energistimulans i en kort pause. De virker umiddelbart beroligende og afstressende, ligesom de giver varme på en dyb

og behagelig måde. Øvelserne kræver heller ikke omklædning. De kan uden videre udføres når-som-helst og hvor-som-helst. Det totale øvelsesprogram består af 20 øvelser. De 8 første er opvarmning, mens de resterende 12 øvelser er de egentlige qi-øvelser. Ældre og meget utrænede eller svækkede bør i begyndelsen koncentrere sig om de 8 forberedende øvelser, og først når de beherskes gå videre til de egentlige qi-øvelser.

Vigtige grundprincipper, der gælder i al qi-træning

1. *Opmærksomhed til hara (dan tien)*
Hara eller Dan Tien er det fysiske energicenter 4-10 cm under navlen. Det opfanger qi fra alle retninger i universet og udsender igen qi i alle retninger. Betragt det som et mentalt fokuseringspunkt.
2. *Fuldstændig afspænding*
Kroppen skal være afspændt med en følelse af lethed og vitalitet. (Økonomi).
3. *Tyngden lægges lavt*
Alle kroppsdele skal hvile i den lavest mulige tyngdebalance. (Balance, økonomi).
4. *Kropsholdning*
Kroppen skal være i en lodret, flydende balance. Blikket er rettet fremad. Tongen skal under øvelserne berøre ganen bag tænderne for at slutte energikredsløbet i de to specialmeridianer. (Balance, økonomi).
5. *Forlænge qi*
For at kunne bruge qi på en stærk måde, må vi forlænge den, dvs. koncentrere og dirigere den med vores mentale fokusering. Sindet kan altså styre/dirigere qi. Qi'en synes også at være særlig koncentreret og udstråle specielt stærkt fra visse punkter i kroppen: øjnene, fingerspidserne og hara.
6. *Mental holdning*
Under udførelsen af øvelserne skal man forsøge at koncentrere sig om øvelsen med en følelse af indre glæde, og forsøge at være tom for alle tanker (0-stille). Man skal imidlertid ikke kæmpe imod evt. tanker, der dukker op, men blot iagttage dem og lade dem forsvinde uden at følge dem yderligere op.

oplevelsen af qi

Den centrale kraft i tao-træningen er qi, livsenergiens strømmen i kroppen, som det gælder om at aktivere og harmonisere. Når det lykkes, er det ofte forbundet med en uvilkaarlig sitren eller vibreren i den kropsdel, der arbejdes med. Man må være forberedt på dette, inden man påbegynder øvelserne for ikke at blive overrasket, når det sker. Denne sitren er tegn på en sund, harmonisk flydende qi, og skulle man føle det ubehageligt, kan man let dæmpe det ved at spænde musklerne, eller ved at bruge sin viljekraft til at dæmme op for strømmen.

Er man meget anspændt eller udad-orienteret, kan det være svært at mærke qi'en spontant. Den vigtigste forudsætning for at øvelserne bliver vellykkede er altså, at man er så afspændt som muligt, når man starter træningen, og at vejrtrækningen er dyb og rolig, og sindet er afslappet fokuseret. Når qi-energien udløser sitren i kroppen, kan den i begyndelsen også opleves som en følelseløshed i den aktiverende kropsdel, som kan brede sig fra fingre og tæer til kroppens centrum. Efter øvelsen og når vibrationen ophører, er krop og sind afslappede, og de involverede kropsdele føles varme, bløde og mere levende.

tao-qi træning

Generelt for alle øvelser: Udgangsstillingen er almindelig stående med ryggen i afslappet, lodret balance. Munden er lukket, tænderne rører let ved hinanden. Tongen er bøjet bagud opad og rører ved ganen. Alle øvelser gentages 3-9 gange eller helt op til 9 x 9.

Her følger en beskrivelse af nogle udvalgte opvarmnings- og hovedøvelser og derefter en skitse af samtlige tao-qi øvelser.

At omfavne månen

Udgangsstillingen er almindelig stående med ryggen i afslappet, lodret balance. Hælene er samlede, og der er maximal udad-rotation fra hofte. Munden er lukket, tænderne rører let ved hinanden. Tongen er bøjet bagud opad og rører ved ganen. Armene er ned langs siden, og venstre håndflade lægges over højre foran maven. Tommelfinger-spidserne rører ved hinanden.

Begynd med en dyb udånding, og lad opmærksomheden synke ned i punktet under navlen. Løft armene ud-op, til fingerspidserne rører

ved hinanden over hovedet med håndfladerne opad, og hovedet løftes bagud-op. Samtidig med armløftet tages en kraftig indånding gennem næsen, og man frembringer en lyd i retning af en hvislende lyd. Hold stillingen nogle sekunder, mens opmærksomheden går til punktet under navlen. Armsænkningen ud-ned til udgangsstillingen + langsom udånding og lyden ha. Gentag øvelsen 3-9 gange. Øvelsen hjælper til at centrere, og den stimulerer qi til kroppen.

At holde rundt om kurven

Stor afstand mellem fødderne med let bøjede knæ. Lad opmærksomheden være i fødderne og i punktet under navlen. Armene er løftede blødt fremad i lav brysthøjde, som om man holder rundt om en stor kurv. Fingrene er åbne og afslappede. Knæene peger frem over tæerne. Lår og skuldre er afspændte. Nu begynder man med kropsvridninger fra venstre til højre. Bevægelsen ligger i hoften og i overkroppen. Armene holdes uændrede. Fødderne har fast kontakt med gulvet. Brystkassen er helt afslappet. Vejrtrækningen er dyb og rolig. Vridningen gentages 9 gange til hver side. Sænk armene ned langs siden. Saml fødderne. Øvelsen afbalancerer og frigør qi i hele kroppen. Den stimulerer det almene velbefindende.

At bøje ryggen

Lille afstand mellem fødderne med lille knæbøjning. Knæene strækkes, og armene løftes frem-op, idet bevægelsen fortsætter i en høj ryg-bøjning bagud, armene føres lidt ud-ned (se op). Bevægelsen ledsages af en rolig, hvislende indånding. Derpå tilbage til lodret kropsbalance med armsænkning frem under en kraftig udånding med lyden ha + knæbøjning. Gentag øvelsen i alt 3-9 gange. Opmærksomheden følger qi'en, der strømmer fra maven til lungerne på indåndingen og fra ryggen til maven på udåndingen.

Eksempler på udvalgte hovedøvelser:

At svinge armene

Stor afstand mellem fødderne, der vender lige frem. Knæene bøjes så meget som muligt, men sådan at stillingen kan holdes uanstrengt i længere tid. Løft venstre arm frem i brysthøjde. Armen er blød og afslappet, hånden er åben. Håndfladen vender mod højre. Så trykker

man med højre hånds kant på punktet Hou Kou, stedet mellem tommel og pegefinger. Tryk ca. 10 sekunder på punktet. Gentag modsat.

Derpå strækkes armene parallelt frem foran brystet, knæene strækkes, kroppen bøjes frem fra hoften og armene føres nedad-bagud langs kroppen. Håndfladen peger opad, fingrene peger opad.

Man skal have en følelse af at læne sig frem mod noget i issepunktet Bai Hui (dvs. kropsvægten lægges så langt frem som muligt). Knæene bøjes, og armene svinges frem. Kroppen rettes op til lodret med bøjede knæ og armene parallelt frem foran brystet. Bevægelsen foregår kun i ben, arme og hofter. Kroppen holdes lang og strakt. Bliv så stående i stillingen. Knyt og stræk fingrene 9-36 gange. Bliv stadig stående i stillingen, helt i ro med hænderne strakt frem og håndfladen nedad.

Vent roligt og afslappet på at Ki'en begynder at vibrere i fingerspidserne. Forstærk vibrationerne i hænder og arme helt op i skuldrene.

Efter et par minutter strækkes knæene, armene føres bagud, kroppen lænes frem, håndfladerne vender opad. Bøj og stræk fingrene igen 9-36 gange. Bliv stående i ro og vent på den snurrende, strømmende følelse af qi, og forstærk igen vibrationerne op gennem armene.

At slå med vingerne

Lille afstand mellem fødderne med strakte, men afspændte knæ og fødderne lige frem. Armene strækkes vandret frem foran kroppen. Håndfladerne holdes sammen. Vend håndfladerne opad, og før armene ud til siden. Hænderne er åbne, og fingrene er strakte. Løft tæerne, så de ikke rører ved underlaget.

Begynd igen med at knytte og sprede fingrene. Hænderne skal virkelig gennemstrækkes ved hver åbning. Gentag bevægelsen mindst 9 gange (eller fortsæt så langt du kan, men altid et tal, der kan deles med 9. (9 er det tal, der beskriver, at al udvikling foregår i 9 års cykler i følge orientalsk livsforståelse). Hold stillingen med armene strakt ud til siden og tæerne løftede. Vent roligt og afslappet på, at qi-energien begynder at vibrere i fingerspidserne. Med din indre opmærksomhed kan du føre den strømmende, prikkende følelse videre op gennem armene, op i skuldrene, så hele armen kommer i kraftige vibrationer.

Hvis man som uøvet ikke føler Ki'en med det samme, skal man ikke være utålmodig. Det kan godt tage lidt tid, inden man bliver sensitiv for Ki'en. Selv om man ikke kan føle den, virker den i ens krop.

Knytnævekredsninger

Lille afstand mellem fødderne med afspændte og strakte ben. Kroppen er båret fra Bai Hui (toppen af hovedet). Albuerne bøjes, og fingrene lukker sig om tommelfingrene til knytnæver, der holdes i ca. ørehøjde. Næverne holdes løftede. Så begynder man at spænde og afspænde knytnæverne. Næverne drejes lidt frem under spændingen. Gentag øvelsen op til 45 gange (mindre i begyndelsen, men altid et tal, der kan deles med 9). Hold stillingen. Rolig, regelmæssig vejrtækning. Mærk Ki'en prikke i hænderne. Lad vibrationerne blive stærkere, indtil næverne begynder at cirkulere ud for ørerne. Vibrationerne kan fortsætte ud i underarme, skuldre og ryg. Selv om man i begyndelsen fremkalder svingningerne bevidst, skal man altid forsøge at fornemme den egentlige qi-vibration, der føles, som om de knyttede næver cirkulerer af sig selv.

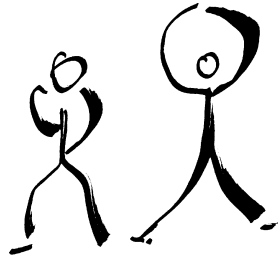
At svinge foden

Lille afstand mellem fødderne med strakte og afspændte ben og fødderne drejet udad. Armene løftes ud til siden med håndryggen frem. Tommel- og lillefingeren strækkes ud, mens de andre fingerspidser rører ved håndfladen. Løft venstre fod skråt ud til siden. Hold benet løftet. Højre fod er fast i gulvet (mærk hælen, benets inderside og Hui Yin). Bliv i stillingen et stykke tid, indtil du fornemmer qi'en i tæerne som en strømning eller vibration. Bøj så foden i ankelleddet, og stræk den igen. Gentag bøjning og strækning af ankelleddet 9 gange. Derpå fører du benet bagud. Vent i stillingen på qi'en i tæerne. Forstærk vibrationerne i fødderne til de breder sig til hele benet. Svingningerne forplanter sig hen over punktet Hui Yin og op gennem hele kroppen. Øvelsen virker på alle organer i det lille bækken, blære, prostata, nyrer og tyktarm.

tao-qi træning og musik

Øvelserne kan som sagt gøres hvor som helst, indendørs og udendørs. Du kan lade lydene omkring dig være den musik, øvelserne foregår i, men du kan også direkte vælge at bruge musik som en del af det rum, der omgiver dig.

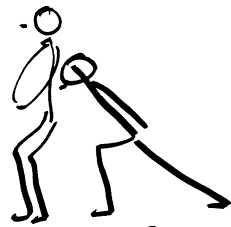
8 tao-qi opvarmningsøvelser



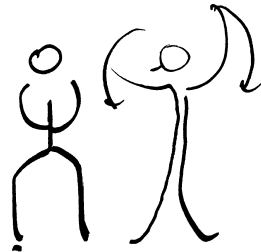
At omfavne månen



At dreje hovedet



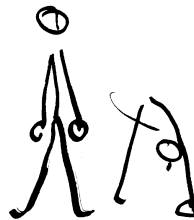
At gå på isen



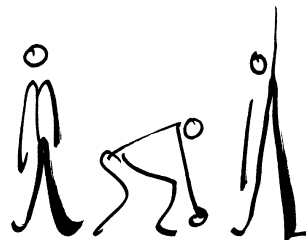
at løfte armene



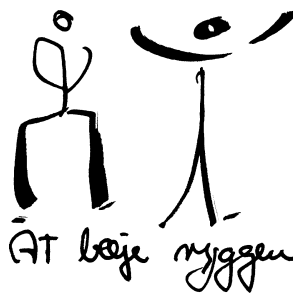
At holde mundt om kunden



At bøje kroppen



At hoste sig

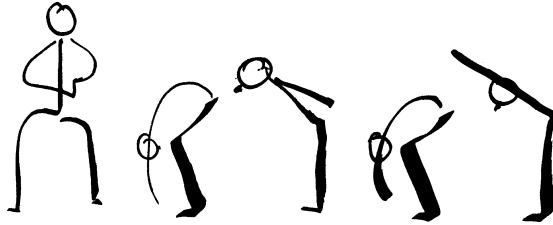


At bøje ryggen

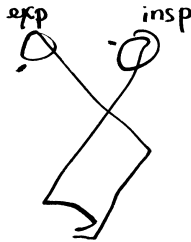
12 tao-qi hovedøvelser



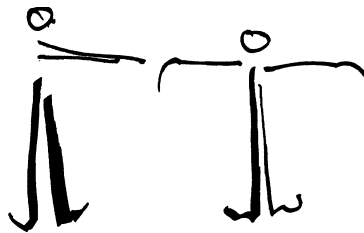
Afslapning
påvirkning af
fødder og skuldre
i vibrationer



At svinge med arme
Stimulerer ryggen
Knylte og sprede fingre 9 gange



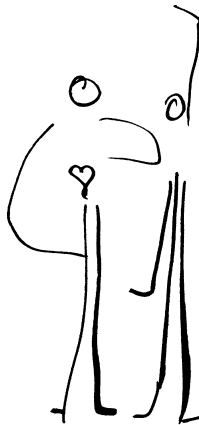
Ånde som en skildpadde
"indre åndedræt"
"indens porer ånder"



At slå med ringene
Knylte og sprede fingre 9 gange



Ryg og nakke med smidighed
Spænde og "dreje" knyttede hænder
4-5 gange -
Cirkle ud for ørene



Balance mellem
himmel og jord
Knylte og sprede fingre 9 gange
Sidre



AT kysse armene
 kysse og sprede fingre
 side og vibrere



AT overbringe perlen
 dreje hovedet 3 gange
 kysse og sprede fingre
 løfte - sænke sitrende hælender



AT dreje kroppen
 kysse og sprede hælender
 foran navlen 9 gange



AT styrke kroppen
 Bøj knæene så dybt som
 muligt
 kys og spred fingre
 vibrer fingre, arme



AT Svinge foden
 Tommel- og lillefinger er stablet
 foden bøjes op og ned 9 gange
 sitre hele benet - kroppen



AT Gå som en træne
 Pege- og lange fingre
 holdes strakt
 9 skridt frem med
 håndfladen frem
 9 skridt tilbage med
 håndfladen tilbage

meditativ bevægelse

Meditativ bevægelse kan ske i alle slags bevægelser. Det har ikke noget med bevægelsens ydre former eller dynamiske spændvidde at gøre. Det handler om måden, man møder øjeblikket på. Meditativ skal forstås som veje til optimalt, mangedimensionelt nærvær.

med sneglen ud i kosmos – en indledende drømmerejse

Fra barndommens skatkiste af magisk viden om kroppens og bevægelsens forvandlende kraft.

Forestil dig, at du vandrer i en eventyrlig have og beruser dig i øjeblikkets sanseindtryk. Mærk duften fra solbærbuskens grene og blade. Se mælkebøtternes gule hav og lyt til stænglernes sprøde lyd, når du plukker en. Mærk den skarpe berøring fra stikkelbærbuskens grene og den varme berøring af solopvarmede sten mod føddernes nøgne hud. Se de lysende skinnende metalfarver fra stærenes vidunderlige fjerpragt. Se de fravestrålende snegle – alle sammen med de smukkeste spiralformede huse, med uendelige nuancer af brun, gylden, rosa og lysende violette farver. Kærtegn spiralen, og bred armene ud, og bevæg dig langsomt drejende stadig lidt hurtigere rundt og rundt og rundt i spiraler og mærk, hvordan kroppen løftes bliver højere og bredere, dreje og dreje, hengiv dig til bevægelsens stadig mere intensive, hvirvlende energi, indtil alt forvandler sig og græsset begynder at bevæge sig op og ned i tunge, duvende bølger, indtil ned og op og rundt smelter sammen og kroppen opsluges af græssets duvende bølger og op og ned og rundt drejer, indtil alt kun er bevægelse, brusende kaskader, glædesfølelse.

Meditation og meditative bevægelsesteknikker kan forstås som bevidste veje tilbage til barndommens intuitive viden – kunsten at kunne

overgive sig til øjeblikket uden angst, uden bekymring, uden tanke om et bestemt resultat blot med den ene hensigt at møde øjeblikket helt åbent, nærværende med alle sanser, tanker og følelser - uden betingelser, uden vurdering, nysgerrigt med begynderens sind. Hvad bestemmer intensiteten? Er vågenhedsgraden noget, der afgøres af det ydre? Kan vi lære andre og mere livgivende måder at være til stede i eksistensen på? Hvordan bruger vi vores opmærksomhed? Vore sanser? Hvilke grundlæggende attituder har vi? I hvor høj grad kan vi tåle kaos? Og mangel på viden om resultatet? Kan vi lære at fokusere og samtidig give slip?

om mellemrumstilstande

De naturlige foræringer af mellemrum er som sprækker ind i evighedsnu'et. I mellemrummet er det lettere at undgå at tro, at man allerede kender og derfor ikke behøver at give opmærksomhed til sanningen og nøjes med standardtegn. Mellemrummet leder os ind til kontakt med det udefinerede, det er dermed en åbning til en mangedimensionelt nærværende relation til her-og nu og dermed til at møde øjeblikket med begynderens sind, levende, nærværende, spontant. Det kan åbne til et levende, uforudsigeligt nærvær og dermed til et møde af intensitet og livsfylde. Det er måske en mærkelig tanke, at det er nødvendigt at give slip på forhåndsdefinitioner og betingelser, at det er nødvendigt at ville mødet, som var det første og sidste gang, først da åbnes døren på vid gab til livets intensitet. Denne enkle livserfaring er ofte skubbet til side i det moderne livs hverdagskrav om effektivitet og produktivitet og menneskers bevidsthed, som fokuserer meget på tidens afgrænsede og veldefinerede punkter, som noget der følger efter hinanden. Herved bliver de udefinerede mellemrum usynlige og det er let at blive grebet af en uvilje for mellemrummenes mulige tomhed (kedsomhed, intethed). Dette undgås for enhver pris: opskriften er let. Ingen stilhed. Ingen ingenting. Men en uendelig strøm af begivenheder og aktiviteter udgør de punkter som kropbevidstheds- og tidsstrømmen ordnes på. Dette fører automatisk til oplevelsen af begrænsning, af evig mangel, af at der ikke er nok tid og heller ikke nok energi. Det kan øge oplevelsen af mangel på mening, kærlighed, livsfylde. Livet ikke kun er punktuelle, adskilte begivenheder, define-

rede og afgrænsede situationer. Livet strømmer og udvides i det øjeblik, vi tager tid til at gå ind i stilheden, i pausen, i mellemrummet. Her ligger udvidelsen mod eksistensens fylde. Her er indgangen til særlige måder af væren-i-verden på. Egentligt kræves der kun viljen til at give sig selv helt; med krop, sanser, følelser og tanker, og forvandlingen sker umiddelbart og overraskende fra den almindelige 'jeg skal', 'jeg vurderer', 'det er kedeligt', 'det er nyttigt' osv. en skala af vurderinger, som let kommer til at fungere som tærskelvogtere for at fastholde den sædvanlige måde og dermed lukke døren til øjeblikkets magi.



uden begyndelse uden slutning

nogle muligheder for at erfare meditative tilstande

Der er en stærkt voksende videnskabelig litteratur i forbindelse med moderne bevidsthedsforskning, der også udforsker meditative tilstande og deres betydninger for menneskers liv (Bricklin 1999). Udgangspunktet er et holistisk syn på virkeligheden på krop, sansning, følelse, tanke og omgivelser (Wilber 1985), forstået som en erfaring af, at alt er i indbyrdes afhængig bevægelse. Denne integration af krop-bevidsthed-omgivelser er basis for klassisk og moderne fænomenologisk forståelse af oplevelse og eksistens (Merleau-Ponty 1945; Kirkeby 1998; Fuglsang 1998). Fordi hver enkelt tanke, følelse og handling har betydning i en større helhed, kan meditationsteknikker ses som bevidste veje til forvandling af personlig og social bevidsthed. Der er ingen modsætning mellem stilhed, nærvær og udadvendt aktiv handling. Dette er måske det umiddelbart sværeste at forstå ved meditationens altomfattende virkninger. Aktive meditative bevægelsesteknikker som

de findes i fx kinesisk gymnastik, chi gong, tai chi, yoga kan ses som eksempler og konkrete øvelser til at åbne for oplevelser af betydningen af opmærksomhed og nærvær i øjeblikket. Det er ikke vigtigt, hvilken udvendig form øvelsen har, måden man gør den på er afgørende. Det er selvfølgelig nemmere at øve sig i meditativ opmærksomhed, når øvelsen er enkel og situationen man er i er konfliktfri. Men den meditative holdning strækker ud over øvelsessituationen og ind i livet (Vedfeldt 1998).

kropbevidstheden – nøglen til værensrelation

Meditation og meditative bevægelsesteknikker er kropbevidsthedens udtryk og relation til det levede liv. Kropsbevidstheden bruges i betydningen den levende krop, sanser, følelser, tanker i dynamisk relation til verden, bevægelsens evige dans med nu'et, i levende udveksling med det som er.

Næsten alle teknikker understreger, at første nødvendige erfaring er erfaringen af at være centreret, relativt rolig og afspændt. Derfor er det nødvendigt bevidst at arbejde med forskellige former for afspænding og oplevelse og bevidstgørelse heraf. Der er mange veje, og i denne sammenhæng vil jeg ikke komme ind på forskellige teknikker men blot nævne, at de klassiske veje i vesterlandsk forståelse er Jacobsen (1929) og Schulz (1966). Det er vigtigt at arbejde med betydningen af kropbevidstheden forstået som psykofysisk relation til nu'ets rum og tid (Bermudez et al 1998). Et vigtigt middel i al form for meditation og træning er opmærksomhed rettet mod kroppen (Engel 1991, 1993). Hvor er fokus? – indad? – udad? – begge dele? – fikseret? – flydende, fokuseret? Hvordan er vejrtrækningens rytme? Hvilke sansninger er i opmærksomheden: syn – hørelse – lugt – smag? Hvilke følelser? Hvilke tanker? Hvilke bevægelser? Hvilke relationer?

stemthed

At stemme sin krop til at møde nu'et åbent, er at bringe den i dynamisk spændingsbalance. Du kan øve dig i at gå bevidst ind i en sådan tilstand, hvor du bringer kropbevidstheden i optimal spændingsbalance og dermed åbner dig for at give og modtage helt nærværende.

Når du en gang har oplevet det, opdager du:

- at du kan være en åben kanal
- at du kan bevæge dig ind i denne legende, skabende, strøm af at give og modtage

Du kan være lærredet, du kan være den, der maler billedet, du er altid begge dele, også når du ikke er bevidst om det. Hvert øjeblik er et skabende øjeblik, og du er medskaber.

Hvis hvert øjeblik rummer muligheden for at give og modtage liv, hvordan møder vi så smerten, forsteningen, vreden, skuffelsen, sorgen, forurettelsen, fortrydelsen, håbløsheden? Du må begynde med at acceptere smerten, frustrationen, vreden osv. Du må lytte til, hvad disse smerter måtte fortælle, og hvis du kan ændre årsagerne til noget bedre, må du gøre det.

Hvis du ikke kan ændre tabet, må du tilgive smerten og åbne dig for igen at kunne give og modtage helt. Giv dig selv mulighed for at give og modtage hverdagens øjeblikke helt. Magien er overalt og altid, også der hvor du mindst venter det.

måder du kan åbne døren på

Du må skærpe et mangedimensionelt, frit strømmende nærvær.

Du kan frivilligt skærpe sanserne – skærpe opmærksomheden – gøre kropbevidstheden lyttende – og du vil opleve at alt er nyt, alt er intenst, som så du det for første gang. Det er uden betydning, om det er en kendt situation eller en helt ny, hvis du kan åbne dine sanser og være helt nærværende er alt nyt. Det er uden afgørende betydning for denne evne til at møde nu'et med betingelsesløs kærlighed, om du arbejder med kendte teknikker, eller om du arbejder med vanskelige teknikker, som kræver års øvelse. Det afgørende er din attitude. Om du kan gøre dig selv nærværende, uden vurdering, uden forventning, med alle sanser som oplevede du første gang. Biblen udtrykker det med metaforen, at du skal blive som barn igen. Kun på den måde kan du møde øjeblikket med begynderens sind, og alt er nyt.

Selvfølgelig kan du også benytte dig af at opsøge nye steder, ukendte steder, usædvanlige situationer, ekstreme situationer, og du skærper sanserne automatisk hjulpet af situationen uden om dig.

At gå ind ad den åbne dør er kun muligt når du overgiver dig til nuet og møder det som er åbent, flydende med interesseret nysgerrig opmærksomhed ikke for at vurdere eller kategorisere, men for at møde. Mødet er. Du skal ville mødet, for at det kan ske. Du skal sige ja til øjeblikket og give det betydning. Det er nøglen til forvandling.

meditativt stræk

I sin essens har det at strække sig en kvalitet af vellyst og livsglæde. Nogle af de mest spontane oplevelser af udtryk for livsglæde i forbindelse med stræk, har jeg fra iagttagelser af dyr.

Erindringen om en gammel Sct. Bernhards hund, står for mig som et rørende og livsbekræftende billede af betydningen af helt enkle, ikke krævende strækøvelser og blide bevægelser. Hver morgen luntede den ind på vores græsplæne. Her lod den sig falde tungt ned, og så gik den i gang med at strække ryggen og gabe inderligt. Den gjorde det langsomt og omhyggeligt og gentog de enkle øvelser flere gange. Derpå rystede den sig og rullede forsigtigt fra side til side, og så var den klar til en lille morgen spadseretur. Den var ikke længere helt spændstig, men alligevel flød strækket som en bølge igennem dens rygsøjle, og det var tydeligt, at den nød det.

Et andet billede er katte, som virkelig går til yderligheder, hvad angår at gå på opdagelse i strækøvelsernes muligheder. Ud over de helt enkle aktive strækøvelser, hvor de bare spænder musklerne for et godt aktivt stræk, elsker katte også inderlige, passive stræk, hvor de rigtig udnytter tyngdekraften for at gå til den yderste mulighed fx når de læner sig op ad deres krattebræt (eller andre velegnede steder) og virkelig hænger, indtil de opnår en optimal gennemstrækning af kroppen og armhulerne. Desuden har de i deres avancerede vaskeprogrammer utallige variationer af komplicerede kombinationer af passive og aktive strækøvelser med smidighedskrævende balanceøvelser med benene lodret op i luften og undertiden bag ved ørerne, så enhver yogaudøver kunne blive misundelig. Disse naturligt forekommende strækøvelser findes også hos mennesker – og de fleste benytter sig vel også af at strække ryggen spontant ud og af at gabe og strække alle ansigtets muskler, men ellers er der ikke så meget i vores moderne livsstil, der opfordrer til varierede, naturlige, spontane stræk i løbet af

hverdagen. Selv har jeg i årevis eksperimenteret meget en særlig form for stræk, som jeg kalder meditativt stræk, idet teknikken går ud på at arbejde bevidst med opmærksomhed til kroppen (ligesom man i visse meditationsteknikker arbejder med at fokusere opmærksomheden på et lys, et billede, en sætning) og med vægt på en flydende, rytmisk bevægelses kvalitet. Formålet er for mig både en vis afspænding, "at vække kroppen", "at bevæge sig blidt ud yderstillinger," "at stimulere følelsen af energi" og somme tider at bruge øvelsen som en mulighed for indlevelse og lovsang til livet og dermed mulig oplevelse af strømmende nærvær og livsglæde. Oplevelsen er naturligvis unik. Den er aldrig helt ens, og hvordan man oplever og beskriver denne del af oplevelsen er både personligt og kulturelt farvet. Det er som bekendt lettere at illustrere bevægelseskvaliteter end at beskrive dem, men jeg vil alligevel forsøge at beskrive nogle væsentlige elementer, som kan være med til at åbne for disse særlige oplevelsesniveauer.

De øvelser, man vælger, er i sig selv ikke så vigtige for muligheden for at opnå den afslappende, energi givende virkning af teknikken. Det vigtigste er, at øvelserne er enkle, og at den enkelte kender dem nogenlunde i forvejen. Dernæst er det en fordel, at rækkefølgen ligger fast, eller at man improviserer en spontan rækkefølge undervejs. Det vigtige er her, at der ikke er pauser i forløbet, og at øvelserne kædes sammen som en lang strømmende bevægelse uden begyndelse og uden slutning. Derfor er det også nødvendigt at øve sig i enkle bevægelsesovergange. Mellemrummene imellem strækkene er lige så betydningsfulde som selve strækket. Rytmien er en væsentlig faktor i denne måde at arbejde med stræk på, langt vigtigere end det at strække helt til et eller andet yderpunkt. Det er fuldt ud tilstrækkeligt at strække blidt dertil, hvor man nu kan. Det er vigtigt mentalt at fokusere på hele bevægelsesvejen ikke kun på selve yderpunktet af strækket. Man forsøger at opleve hver enkelt lille strækøvelse som en bevægelse gennem hele kroppen. Bevægelsesrytmen er koordineret med vejrtrækningsrytmen, som er rolig og relativ dyb.

I indledningsfasen kan man begynde med kun at lade opmærksomheden følge vejrtrækningen og bevægelsen, der er i kroppen, som følge af den rolige, dybe vejrtrækning. Indåndingen kan opleves som en samtidig blid forlængelse af rygsøjlen, en bevægelse, der løber som en bølge fra bækken, gennem talje, bryst, hals og hoved, dernæst følger

en lille pause, der kan opleves som en flydende balance, en slags bevægelse i stilheden eller stilhed i bevægelsen, som toppunktet i en luftgynge lige før bevægelsen vender, og udåndingen følger med en lille rounding af ryggen, der også forløber som en bølge, der forplanter sig fra bækken gennem talje, bryst, hals og hoved, som igen flyder over i en lille pause, inden bevægelsen igen vender og indåndingen gentages. Hvert stræk begynder på udåndingen. Derpå kan man vælge at blive i strækket, mens man tager to til tre rolige dybe vejrtrækninger, (eller så længe man synes), og på slutningen af den sidste udånding skifter man flydende til næste udgangsstilling, som begynder med en indånding, før man igen bevæger sig ud i et nyt stræk og en ny udånding. Denne måde at arbejde med koordinering af vejrtrækning og langsomme, rytmiske blide strækøvelser er krævende koordinationsmæssigt.

Det vil med begyndere være nødvendigt at nøjes med at fokusere måske kun på den enkelte fysiske øvelse, men ligesom det er helt anderledes at synge en hel sang i stedet for kun at synge enkelte toner eller små øvelser, på samme måde er det også en helt anden virkning at lade kroppen "synge" en helt rytmisk, flydende strækdans. Selv om det kræver lidt mere tålmodighed giver det nogle helt andre oplevelsesmuligheder. Øvelserne er ikke længere adskilte. De flyder over i hinanden. Den kontinuerlige langsomme bevægelse betyder også, at kroppen spejler det man forsøger bevidsthedsmæssigt, nemlig at flytte opmærksomheden fra yderpunktet i strækøvelsen (fra et slutpunkt) til en uendelig strøm af punkter af opmærksomhed (vejen imellem alle tænkelige punkter). Dette at lade bevidstheden fokusere undervejs er en vanskelig opgave, som vores hverdagsmåde at tænke rationelt på først viger tilbage for. Det kan forekomme for uendeligt, for udefineret, for besværlig, for kedeligt, eller hvad vi nu har af forhåndsforestillinger. For at overtale bevidstheden til at åbne sig for at fokusere med lige opmærksomhed på hele vejen af uendelige bevægelsesformer, er det vigtigt at acceptere og være nærværende i nuet. Det kunne fx dreje sig om følgende mulige forstyrrelser:

- at acceptere sit her-og-nu niveau af smidighed/stivhed
- at give afkald på et udvendigt mål af, hvor langt man plejer eller ønsker at nå

- at forholde sig afspændt og lyttende til sig selv og omgivelserne
- at afspænde øjenmusklerne (bløde øjne) at fokusere på de negative rum eller igennem tingene
- at afspænde ansigtsmusklerne, forestille sig at man ser på noget smukt, noget man føler kærlighed for.
- at lade øjenlågene være halvt sænkede

Det har mindre betydning, om øvelsesvalget er kort eller langt. Det kan tilpasses øjeblikkets mulighed. Kunsten er på en og samme tid at fokusere helt og samtidig give helt slip, at være helt nærværende og give hvert enkelt punkt på vejen optimal betydning, samtidig med at man ikke stiller betingelser, ikke vurderer undervejs. Det er det enkle, men også vanskelige nærvær, der er med til at åbne for muligheden af at gøre enkle, hverdagsaktige stræk til en flydende, strømmende, jublende lovsang til livet. Se også afsnit om at strække sig i *Himmelkys* (Engel 2001, s 90-99).

øvelsesserie meditativt stræk

Følgende øvelsesserie er udviklet i forbindelse med min ph.d afhandling i sundhedspsykologi (Engel & Andersen 2000). Programmet er sammensat af en række siddende og liggende slow motion strækøvelser, som gennemstrækker tæer, fødder, ben, krop, skuldre, arme, håndled, fingre, hals, nakke, ansigt og øjne. Hele kroppen totalt. Det kan være nødvendigt at tilpasse nogle af øvelserne individuelt, hvorfor det er hensigtsmæssigt at afprøve øvelsernes fysiske først. Det er vigtigt, at man derpå arbejder opmærksomt på at finde frem til en afslappet flydende overgang fra den ene øvelse til den næste.

Selv om den specifikke muskelvirkning afhænger af, at alle muskelgrupper strækkes, er den overordnede helhedsvirkning uafhængig heraf. Man kan derfor udmærket springe øvelser over og alligevel få en afspændende, harmoniserende og energigivende virkning af programmet som helhed.

Det er ideelt at strække efter her og nu behovet, indtil man føler, at musklen giver sig. Det kan være forskelligt fra gang til gang og forskelligt for de forskellige muskelgrupper. Opmærksomhedsøvelsen til kroppen kan bruges som en flydende overgang til det meditative stræk-

program. Ved slutningen af „opmærksomhed gennem kroppen“, strækker du kroppen grundigt igennem og kommer op at sidde på en udånding.

Begynd med en kort centrering, hvor du lader opmærksomheden hvile i en langsom, rolig vejrtrækning og kontakter det fysiske center, området et par cm under navlen og det psykiske center, et punkt mellem øjenbrynene midt inde i hovedet. Arbejd enten med lukkede øjne eller med blødt fokus. Alle strækbevægelser foregår på en udånding, og du bliver i strækket et par rolige vejrtrækninger. Alle skift foregår i den lille svævende pause efter udåndingen, derefter centrerer du og lader indånding strømme ind, før du igen glider ud i et nyt stræk. Hvis vejrtrækningen bliver for anspændt, er det bedre, at skiftet foregår på en hel vejrtrækning.

guided beskrivelse af øvelsesserie

Sid i knæsiddende (eller skræddersiddende) med ryggen i afslappet lodret balance. Begynd med at svæve i den lille pause efter udåndingen, og lad så en lang, rolig indånding strømme dybt ned i maven, samtidig med at du løfter øjnene blødt mod punktet midt inde i hovedet mellem øjenbrynene.

Skift ud i det første stræk på udåndingen, og bliv der et par vejrtrækninger.

I den svævende pause efter udåndingen skifter du igen til knæsiddende, venter og lader så indåndingen strømme ind, og du skifter til stræk med den modsatte fod forrest og puster ud. Efter et par rolige vejrtrækninger skifter du igen til knæsiddende i pausen efter en udånding, venter igen på indåndingen, og skifter til det næste stræk med hælen i gulvet. Skift gennem knæsiddende og vent roligt, indtil indåndingen strømmer ind. Skift op i det modsatte stræk med hælen i gulvet. Skift igen gennem knæsiddende. Vent igen på en lang, rolig indånding, rul ned på ryggen på udåndingen, og stræk det ene ben lodret op, og lad det blive der. Husk stadig den langsomme, dybe vejrtrækning og berøringen indefra af det fysiske center og øjnene, der er løftede blødt mod det psykiske center, punktet mellem øjenbrynene midt inde i hovedet. Husk at svæve i den lille pause efter indåndingen og efter udåndingen.

Efter et par vejrtrækninger, skifter du afslappet på slutningen af en udånding til modsat side. Løft øjnene afslappet mod det psykiske center, og hold den langsomme, rolige vejrtrækning med svævende pauser både efter indånding og udånding.

Skift igen i pausen efter en udånding, så fodsålerne er mod hinanden, og knæene falder ud til siden, læg hænderne lavt på maven og på samme måde, løft øjnene mod det psykiske center, og tag et par rolige vejrtrækninger med en svævende pause efter indånding og udånding.

Når du er klar, lader du hænderne glide ud, tag fat om knæene, løft dem op. Langsomt strækker du benene udad til siden, så langt du kan, pres sejt nedad-udad, ånd helt ud, og husk den lille svævende pause, før du lader indåndingen strømme ind. Øjnene er løftede afslappede op mod det psykiske center. Når du er klar, bøjer du benene ind og kommer op på en udånding. – Skift stilling på slutningen af udåndingen.

Hold vejret ude et lille øjeblik i en svævende pause, og begynd så den lange, dybe indånding, mens du lader kroppen blive lang, og hovedet svæver, slap så kroppen af langt forover på en udånding, og bliv der. Kom op på slutningen af en udånding, og skift til modsat side, og vent på den næste lange indånding. Gør igen kroppen lang, øjnene er løftede mod det psykiske center, og gå frem på en udånding. Når du er klar, skifter du roligt stilling til liggende på maven på slutningen af en udånding. Panden er i gulvet. Løft underbenet op på en indånding og pres hælen ned på en udånding. Skift ben, når det passer på slutningen af en udånding. Når du er klar, skifter du igen stilling på slutningen af en udånding og anbringer hænderne i gulvet ud for brystkassen.

Løft overkroppen på indåndingen, sænk skuldrene og kig opadbagud på udåndingen. Bliv der et par vejrtrækninger. Kom roligt ud af stillingen, og skift til hvilestilling ved at skyde ryg og sætte dig tilbage på hælene. Bliv i stillingen et par vejrtrækninger.

Skift fra afslappet stilling til åben havfruestilling på slutningen af en udånding, vent på den lange indånding, idet du igen lader kroppen blive lang.

Støt med hænderne bag hoften, og lav en høj rygbøjning bagud på udåndingen. Bliv i stillingen et par vejrtrækninger. Skift til modsat

side på slutningen af en udånding, hold pause før næste indånding. Gentag øvelsen, idet du begynder med at gøre kroppen lang på indåndingen.

Skift til modsat side på slutningen af en udånding, hold pause før indåndingen, og når den kommer, strækker du armen opad, læn dig ud til siden (ud over benene), lad armen slappe af hen over hovedet, evt. kan du tage fat med modsat hånd. Bliv hængende i stillingen. Skift til modsat side på slutningen af en udånding. Vent, og når en rolig, dyb indånding strømmer ind, gør du ryggen lang, og på den næste udånding hænger du ud til siden med armen op over hovedet. Bliv i stillingen. Skift på slutningen af en udånding til skrædderstilling. Vent igen til den næste lange indånding, løft så den ene arm op med håndfladen vendt mod hjertet, tag fat om fingerspidserne, og vend bagsiden af armen frem, mens hånden bøjes maksimalt bagover på en udånding. Lad hele tiden øjnene være blødt løftede mod det psykiske center, punktet midt inde i hovedet mellem øjenbrynene, og lad vejrtrækningen være dyb og rolig helt ned i maven.

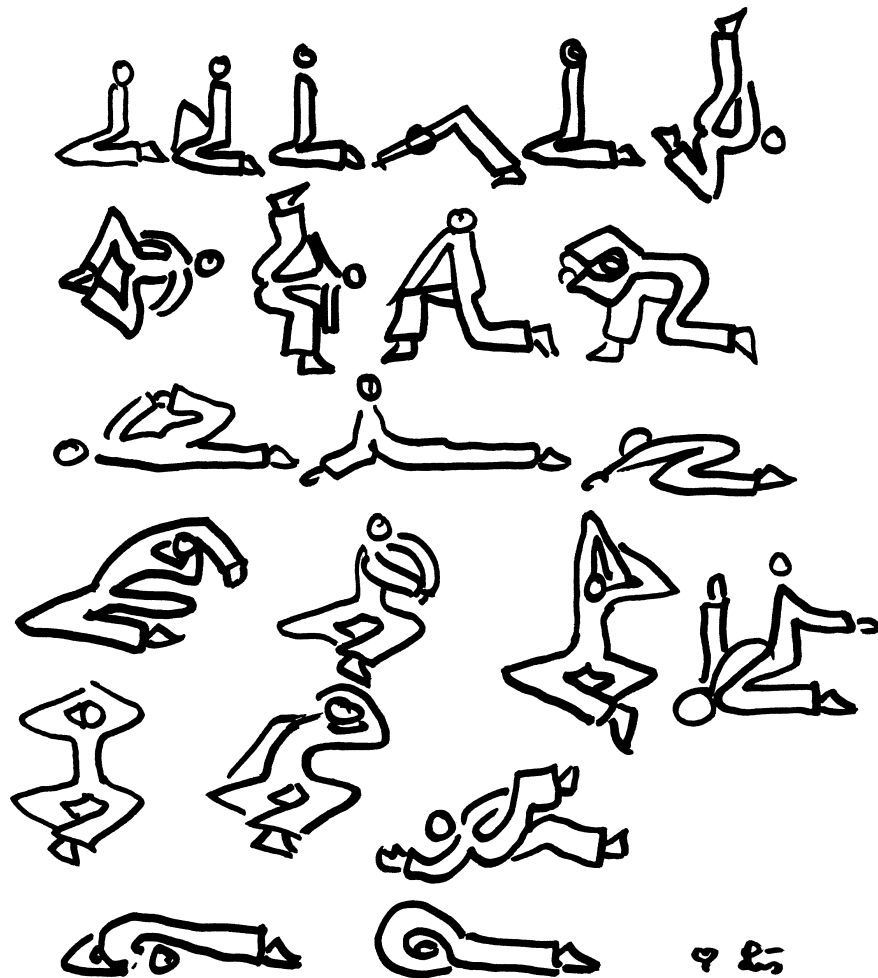
På næste indånding gentager du med den modsatte hånd.

På næste indånding løfter du begge arme opad, knytter hænderne, bøjer håndleddene indad-nedad og drejer armene indad-nedad-udad-bagud. Hold øjnene løftede mod punktet mellem øjenbrynene. Lad armene slappe af på slutningen af en udånding – pause – og på næste vejrtrækning løfter du armene op og anbringer den ene håndflade så langt nede mellem skulderbladene som muligt og presser albuen lodret bagud-opad på udåndingen. På næste vejrtrækning løfter du begge arme op igen og gentager modsat. På slutningen af en udånding skifter du stilling til knæsiddende – pause – på næste lange indånding folder du hænderne bag ryggen og løfter armene strakt bagud-op så højt som muligt – pause – på udåndingen lader du kroppen gå forover, og holder armene så højt løftede som muligt. Hold stillingen under rolig vejrtrækning. Slap af, og skift til skrædderstilling – pause – under den lange rolige indånding lader du kroppen blive længere, folder hænderne bag nakken, på udåndingen lader du hagen gå ned på brystet. Bliv i strækket et par vejrtrækninger. Slap af og rund kroppen lidt, mens du venter på den næste lange indånding, og så lader du igen ryggen blive længere, på udåndingen lader du hovedet gå ud til siden og lader armens tyngde forøge strækket, mens du lader den anden arm

strække lavt ud-ned i modsat retning. Øjnene er løftede mod punktet mellem øjenbrynene på en afslappet måde, og vejrtrækningen går helt ned i maven. Kom afslappet ud af stillingen på slutningen af en udånding og synk lidt sammen – vent på indåndingen – når den kommer, lader du ryggen blive lang, og så lader du hovedet gå ned til den modsatte side. Hold øjnene løftede mod punktet mellem øjenbrynene, og slap af og synk en lille smule sammen. Vent på indåndingen, idet du igen lader ryggen blive længere, og så ruller du ned på en udånding til liggende på ryggen. Træk højre knæ op på indåndingen og pres det ned mod brystet på udåndingen –. På slutningen skifter du over i en vridning, og lader knæet falde ned på gulvet og modsat arm ud til siden –. Bliv i stillingen, hold øjnene blødt løftede mod punktet mellem øjenbrynene, og lad vejrtrækningen gå dybt ned i maven med en lille svævende pause efter udåndingen og en lille svævende pause efter indåndingen. Når det er tilpas, glider du afslappet tilbage til liggende på ryggen. På næste indånding tager du modsat ben op, og presser knæet ned på udåndingen. På slutningen af udåndingen går du over i vridningen, og lader knæet gå ned i gulvet og lader armene gå ud til modsat side –. Bliv der et par vejrtrækninger. Når det er tilpas, glider du tilbage til liggende på ryggen, og slutter af med sidste øvelse, hvor du enten bare løfter begge knæ op og presser dem ned i brystkassen, eller du ruller fødderne om bag ved hovedet. Du holder øjnene løftede mod punktet mellem øjenbrynene og lader vejrtrækningen være dyb og rolig helt ned i maven. Når du synes, det er tilpas, ruller du langsomt, langsomt ned, hvirvel for hvirvel, til hele ryggen hviler i gulvet. Stræk helt ud til liggende, og lad armene hvile langs siden af kroppen, og bliv bare liggende et øjeblik med lukkede øjne. Lad opmærksomheden hvile i vejrtrækningen. Langsom – dyb og rolig. Hold en lille svævende pause efter indåndingen, før du lader luften strømme ud i en dyb udånding, giv dig tid, og hold en lille svævende pause efter udåndingen. Vær med i vejrtrækningen. Lad øjnene være løftede mod punktet mellem øjenbrynene, og sig inden i dig selv på indåndingen: Jeg er i balance, og på udåndingen: Energi strømmer igennem mig –. Gør dig nu klar til at slutte øvelsen helt og vende tilbage til almindelig bevidsthed. Du ved, at for hver gang du går ind i kroppen, giver den opmærksomhed, bliver du i stand til at gå dybere og dybere i afslapningen samtidig med, at du bliver mere og

mere klar og gennemstrømmet af energi. De langsomme strækøvelser bliver også lettere og lettere at udføre, og din krop og dine tanke-billeder smelter sammen til en strømmende helhed, hvor du oplever en stadig større klarhed, energi og velvære –.

Bevæg nu fingre og tæer. Stræk kroppen fuldstændigt. Spænd ansigtet, luk øjnene hårdt. Slap af, og gab inderligt. Åbn øjnene, sæt dig op på en udånding, og øvelsen er forbi.



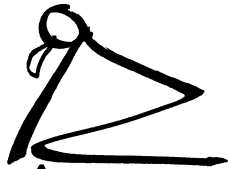
Rygbevidsthed



bløde krop
myrke, vibrere



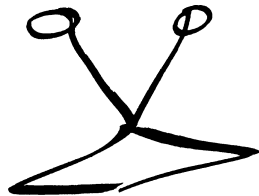
Grimasser



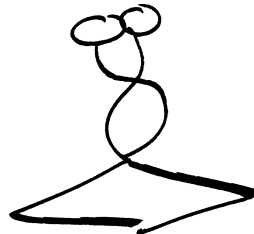
låven



langsomme Hals
bevægelser



Ryg følelser
vippe - hælde



Rygbevægelser



Bælebænk vip + Hovedvip



Hofte vip - frem-tilb
side-side
mundt
afslap nakke - hoved



hånden - mekanisk
organisk



Skubbe fra jorden
viduiger i lønde
mygsøjler forplantes



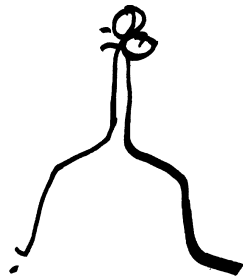
Kropbølge starter
med impuls fra
høje



Siddende
mygbølge
-do- stående



Paris
Siddende mygbønder
vejtrækning
mygbølge - mygsamtale
bevægelsesimprovisation



End stående -
blide mygimprovisationer
slut i stilhed
summe lyd for udånding

uhøjtidelige energiøvelser

Energiøvelser handler om at træne med kroppen, sindet og sanserne på een gang. Følgende bevægelser er udvalgt, fordi de er enkle og umiddelbart kan gøres af alle. De er lette at nuancere i forhold til øjeblikkets særlige forhold. Formen er ikke tænkt fikseret, men som en grundskitse, der kan danne udgangspunkt for en levende, fleksibel fortolkning. Øvelserne kan gøres som en del af hverdagens almindelige bevægelser, som hverdagens danse.

Øvelserne kan gøres blidt med små bevægelser, og de kan gøres med stor intensitet og dynamik. Ligemeget, hvordan øjeblikkets energi er, er det vigtigt at gøre dem med en følelse af afspændt leg og glæde og selv med den højeste intensitet have en følelse af "at det er legende let". Det er ikke nødvendigt "at piske" sig selv frem for at få en effektiv træning. Lad intensitet og varighed vokse lidt efter lidt. Stol på kroppen. Energien vokser af sig selv, når du bringer den i bevægelse.

Øvelserne behøver heller ikke at hænge sammen som ét program. Hvis du starter blidt, kan du begynde med en hvilken som helst af øvelserne. Du kan også gøre enhver af øvelserne for sig eller gøre nogle af dem sammen eller finde på nogle helt andre bevægelser. Det handler om at lytte til øjeblikkets energi og variere efter tid og lyst. Det er vigtigt hver dag at tage tid til at nyde kroppen i bevægelse under en eller anden form. Hvis det er en dag, hvor du slet ikke synes, at du kan finde plads til nogen af øvelserne, kan du i stedet for "danse en udvalgt situation fra din hverdag". Fx kan du danse de bevægelser, der indgår, når du rydder op eller gør rent, eller bare når du arbejder med et eller andet. Pointen er, at du samtidig med arbejdet, giver opmærksomhed til kroppen og, at du forsøger at gøre det med en følelse af at åbne for en frit strømmende energi. Lad vejrtrækningen og kroppen være i en afspændt, flydende balance og læg mærke til, hvordan energien frigøres, når du åbner dig og bringer den i bevægelse.

Det kan være en hjælp at begynde med en kort meditation på vejrtrækningen eller på et indre eller ydre positivt billede. Du kan vælge alt, som får dig til at føle dig afspændt, glad og let. Det kan være en duft, en farve, et stykke musik, en stemning, en situation, hvad som helst, der erfaringsmæssigt hjælper dig til at trække vejret dybt og roligt og dermed til at åbne dig for at møde øjeblikket med åbent nærvær. Her følger nogle enkle, konkrete øvelsesforslag.

Opmærksomhed til kroppen

Lig, sid stå eller gå så afspændt som muligt. Vær især opmærksom på udtrykket i dit ansigt og i dine øjne. Lad øjnene være blide og lad dem fokusere afspændt, som om du skulle se alt på een gang. Lad ansigtet, tungen og kæben være afspændt. Lad hovedet svæve, som om det vuggede på blide bølger understøttet af bløde puder. Lad skuldrene falde som en følelse af vand, der strømmer udad og nedad. Lad brystkassen falde nedad også som en følelse af vand, der strømmer nedad. Mærk vejtrækningen gennem hvirvelsøjlen som en bølgebevægelse, der forplanter sig fra bækken, talje, brystkasse, hals og hoved. Mærk hoftelæddene, knæleddene og ankelleddene som fleksible fjedre, der åbner og lukker uden at låse hverken i hvile eller i bevægelse. Mærk hele kroppen i en flydende, strømmende, pulserende balance.

Opmærksomhed til vejtrækningen

Tag en dyb indånding, og mærk den helt ned i bækkenbunden. Mærk, hvordan hele kroppen udvider sig og strækkes en lille smule. Hold vejret et lille øjeblik. Mærk spændingen og giv så slip med et dybt suk. Gentag det mindst tre gange. Lad så vejtrækningen være naturlig, men mærk stadigvæk bevægelserne fra vejtrækningen, der forplanter sig i bevægelsesbølger gennem hele kroppen. Lad vejtrækningsbølgen gå over i "breathings". Mens du trækker vejret ind, ruller kroppen op i en strækning. Lad armene løftes med uden at overspænde eller låse i nogen led. Mens du puster ud, lader du kroppen synke ned i en lille bøjning, og armene sænkes i en blød cirkelbevægelse ud og ned.

Naturlige kropsstrækninger og rygdrejninger

Siddende eller stående: Skyd ryg og pres armene frem. Mærk strækningen mellem skulderbladene. Træk vejret ind og rul op i en strækning. Lad armene gå med op. Tag en rolig indånding i stillingen, og mens du puster ud, læner du dig bagud og kigger op og lader armene sænke sig i en stor cirkel bagud og ned. Varier med drejninger i rygsøjlen.

Grounding

Mærk dine fødder. Gå gerne på bare fødder i sand, på græs eller sten. Mærk underlaget. Mærk tæerne. Stå i balance med afstand mellem

fødderne. Lad hovedet synke forover, giv efter for tyngden og rul ned til afslappet hængende stilling. Lad knæene være bøjede, men ikke fastlåste. Lad hoved, nakke, skuldre, arme og ryg dingle afslappet. Mærk vejtrækningsbølgen gennem kroppen. Bliv stående i stillingen et øjeblik, mens du blidt strækker op i benene, mærk spændingen bag på benene. Bøj benene lidt mere gerne til hug, hvis det er muligt. Sid i stillingen eller gå højere op i hugstående, vær opmærksom på, at hele fodsålen er i gulvet. Mærk vejtrækningen gennem hele kroppen. Eksperimenter med benenes bevægelser og glid ud i blide strækninger af benene. Gå ikke dybere end det føles behageligt for dig og sådan, at du uden besvær kan gøre bevægelserne.

At gå frit

Variér skridtlængde og intensitet. Sving armene naturligt. Mærk vridningen op gennem rygraden. Variér tempo. Prøv også at gå meget langsomt. Mærk den gennemløbende bevægelse, der forplanter sig gennem hele kroppen fra fødderne og hele vejen op gennem ryggen til hovedet. Mimegang: Du kan også lege med at gå på stedet og alligevel mærke gangens rytme og gennemløbende rygbølge gennem hele kroppen. Brug din fantasi til at variere tid, kraft, volumen, retning uden at flytte dig i rummet. Gå et tur: Lade opmærksomheden blive fanget af forskellige indtryk undervejs samtidig med, at du bevarer opmærksomheden til kroppen.

Drømmeløb

Løb afspændt og med en følelse af lethed og glæde. Forestil dig fx en følelse af, at du løber i drømme og kroppen er svævende let. Lad bevægelserne være ganske bløde og afspændte. Leg med intensiteten og farten. Løb somme tider så hurtigt du kan, men stadig med en følelse af, at det er legende let. Lad måske løbet gå over i bløde spring. Variér tempoet og intensiteten. Slut mere roligt. Bliv gerne ved i lang tid. Du kan også lege med at løbe på stedet, gerne på en minitrampolin, gerne til musik.

Dagens dans

Udfør en hvilken som helst hverdagsituation dansende og legende, fx når du tilbereder mad. Gør det til en legende dans. Giv bevægelserne

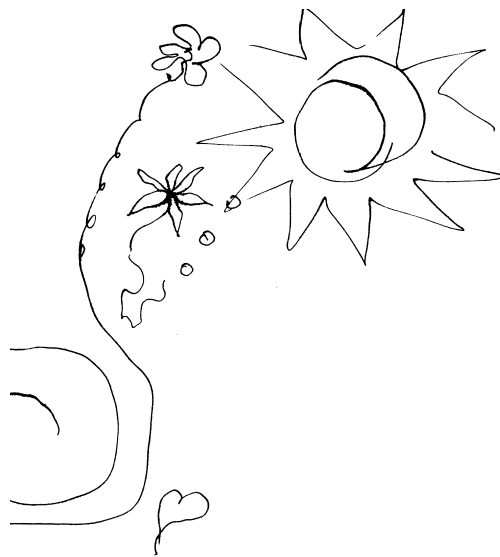
opmærksomhed. Gør dem betydningsfulde. Mærk dem. Du kan også lytte til et stykke musik og danse musikken spontant. Find på din egen dans. Den kan være helt enkelt.

Dagens hop

Forestil dig, at din mave bobler af glæde. Du må hoppe denne glæde ud. Begynd med at hoppe små bløde fjedringer på stedet, hvor du nærmest lander, mere end du svæver. Dette er vigtigt for at styrke og varme leddene op. Du kan også sjipte med et imaginært sjippetov. Gør hoppene gradvist mere intense og højere, men bevar følelsen af "at det hopper indeni dig" Du behøver ikke at anstrenge dig. Det hopper bare.

Skildpadden

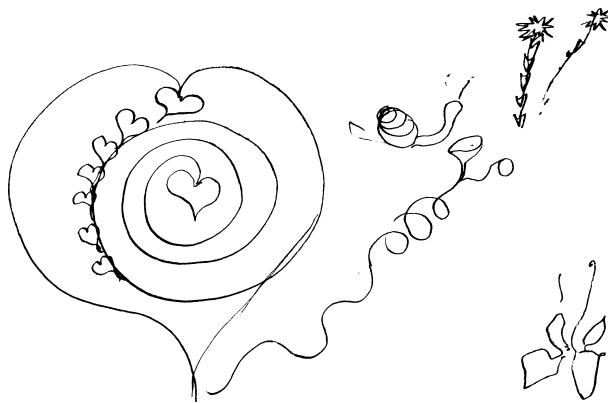
Klassisk orientalsk energiøvelse, som afspænder nerver og muskler i skulder-og hals området. Tag en dyb indånding, og pres skuldre og nakke tæt sammen. Hold vejret og mærk spændingen. Giv så slip med et dybt suk, og lad skuldre og nakke falde tilbage i afspændt, lodret balance. Gentag øvelsen mindst tre gange. Lad hovedet hænge ud til siden samtidig med, at du trækker hagen lidt ind. Læn hovedet bagud samtidig med, at du knejser med nakken. Slut med afslappede blide, vuggende og drejende bevægelser af hovedet.



hjertets møde

Hjertets møde betyder helt enkelt et møde, hvor kroppen, sanserne, tankerne, følelserne er rettet mod øjeblikket. Jo flere møder du skaber som er hjertets møder, jo mere du går på den vej, der er hjertets vej, jo dybere og mere intenst kan du give dig selv på vejen, og jo dybere og mere intenst kan du åbne dig mod det, du møder. Ethvert møde har bevidst eller ubevidst en grad af nærvær, og intensiveringen af dette nærvær er nøglen til at forbedre evnen til at modtage og dermed til at give. Enkle huskepunkter er:

1. at åbne hjertet for mødet
2. gemme vurderinger og forhånds-etiketter
3. tømme sindet, 0-stille
4. åbne alle sanser.
5. at gøre det du gør helt



Øv dig i: At gå livet i møde med bevidstheden om, at hver tanke, følelse og handling er en handling i livets tjeneste.....

at gå som en lovsang til livet
der er én vej, der er mange
den ene og de mange er én
sådan er det
du kan hvert eneste øjeblik
forvandle den normale måde og
gå direkte ind i eventyret
når du én gang har været i paradiset, husker du det altid
og du vil blive overrasket over at opdage
at når døren er åbnet en gang
er der uendeligt mange døre
at åbne døren kan ske på mange måder
en tanke, der lyser
en bi, der summer
en ørn, der skriger
lyden af bølger
at mødes i levende bevægelse
i lovsange til livet

Og hermed vil jeg afslutte med et citat af Saint Exupéry fra rævens afskedstale til den lille prins.

Farvel sagde ræven, og nu skal jeg betro dig en hemmelighed. Den er ganske ligetil: kun med hjertet kan man se rigtigt. Det væsentlige er usynligt for øjet. Det væsentlige er usynligt for øjet, gentog den lille prins for bedre at huske det.

Den lille prins
Antoine Saint-Exupéry

litteratur

- Adshead, J. (ed) (1988). *Dance Analysis. Theory and practice. DanceBooks*. London: Cecil Court.
- Andersen, L.B., Schnohr, P., Schroll, M., Hein, H. O. (2000). All-cause mortality associated with physical activity during leisure time, work, sports, and cycling to work. *Archives of Internal Medicine*. Vol 160 (11), pp 1621-1628.
- Andresen, J. (2000). Meditation Meets Behavioural Medicine. The Story of Experimental Research on Meditation. *Journal of Consciousness Studies*, Vol. 7, no. 11-12, pp. 17-73.
- Austin, J.H. (1998). *Zen and the Brain: Toward an Understanding of Meditation and Consciousness*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Austin, J.H. (2000). Consciousness Evolves When the Self Dissolves. *The Journal of Consciousness studies*. Vol. 7 (11-12) pp 209-30.
- Bateson, G. (1972/2000). *Steps to an Ecology of Mind*. New York: University of Chicago Press.
- Belgrad, J., Lorenzer, A., Görlich, B., König, H.D., Noerr, G.S. (1987) *Zur Idee einer psychanalytischen Sozialforschung*. Frankfurt am Main: Fischer Taschenbuch Verlag.
- Benson, H. (1977). *Afspænding, meditation og Blodtryk*. Kbh.: Borgen.
- Benson, H. (1993). The relaxation response. *Mind-Body Medicine*, ed. D. Goleman and J. Gurin. Yonkers: Consumer Reports Books.
- Bertelsen, J. (1980). *Dybdepsykologi III. Den vestlige meditations psykologi*. Kbh.: Borgen.
- Bertelsen, J. (1983). *Dybdepsykologi IV . En østlig meditations-psykologi*. Kbh.: Borgen.
- Bick, C.H. (1989). An EEG-Mapping Study of "Laughing": Coherence and Brain Dominances. *Intern. J. Neuroscience*, vol. 47, pp. 31-40.

- Bjerg, K. (1990). Personlighedpsykologiske teorier. Bevidsthedsændringens psyke. (Kap. 18) I: *Ind og ud af personlighedpsykologiske teorier*. (2. udg.) Psykologisk Laboratorium: Københavns Universitet.
- Bjerg, K. (1976). *Bogen om psykologi*, Kbh.: Politiken.
- Brown, B.B. (1977). *Stress and the Art of Biofeedback*. New York: Harper and Row.
- Buchman, W.H. (1988). *Suite for Modern Man*. Kbh.: Art is Poetry
- Bynner, W. (1944). *The Way of Life According to Lao Tzu*. New York: Capricorn Books.
- Cade, C.M., Coxhead, N. (1979). *The Awakened Mind: Biofeedback And The Development of Higher States of Awareness*. New York: Delacorte.
- Callen, K.E. (1983). Auto-Hypnosis in Long Distance Runners. *American Journal of Clinical Hypnosis*, Vol 26 (1) pp 30-36.
- Chang, S. T. (1978). *Kinesisk yoga, Taoistiske energiøvelser*. Kbh.: Borgen.
- Chang, S. T., Pokorny F. (1988). *Befri din energi*. Kbh.: Borgen.
- Claxton, G. (1998). *Hare Brain Tortoise Mind*. London: Fourth Estate.
- Crone, C. (1990). *Fysiologi*. Kbh.: FADL Forlag.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow. The psychology of optimal experience*. New York: Harper and Row.
- Csikszentmihalyi, M. (1991). *Flow – optimaloplevelsens psykologi*. Kbh.: Munksgaard.
- Csikszentmihalyi, M. (1996). *Creativity*. New York: Harper.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Living well. The psychology of everyday life*. London: Weidenfelt & Nicholson.
- Csordas, T.J. (1994). *Embodiment and experience. The existential ground of culture and self*. Cambridge: University Press.
- Dalton, T.C. (1999). The ontogeny of consciousness. John Dewey and Myrtle MacGraw's Contribution to a Science of Mind. *Journal of Consciousness Studies*, Vol 6 (10) pp 3-26.
- Damasio, A. (2000). *The Feeling of what happens: body, emotion and the making of consciousness*. London: Heinemann.
- Deikman, A. J. (2000). A functional Approach to Mysticism. *Journal of Consciousness Studies*. Vol. 7 (11-12) pp 75-93.

- Deikman, A.J. (1996). "I"= Awareness. *Journal of Consciousness Studies*. Vol. 3 (4) pp 350-56.
- Dement, W., Kleitman, N. (1957). Cyclic Variations in EEG during sleep and their relation to eye movements, body motility, and dreaming, *Electroencephalography and Clinical Neurophysiology*, Vol. 9, pp 673-690.
- DeVries, H.A., Burke, R.K., Hooper, R.T. et al. (1977). Efficacy of EMG biofeedback in relaxation training. *Am. J. Phys. Med.*, Vol. 56, pp. 75 - 81.
- Doynes, E.J., Chambel, D.L. and Beutler, L.E. (1983). Aerobic exercise as a treatment for depression in women. *Behavior therapy*, Vol. 14, pp. 434-440.
- Dürkheim, K. Graf von. (1971). *The Way of Transformation. Daily Life as Spiritual Exercise*. London: Allen & Unwin.
- Dychtwald, K. (1977). *Body-mind*. New York: Pantheon Books.
- Dychtwald, K. (1982). *Kropbevidsthed*. Kbh.: Borgen.
- Edwards, B (1986). *Drawing on the artist within*. New York: Simon and Schuster.
- Edwards, B (1979). *At tegne er at se*. Kbh.: Nyt Nordisk Forlag Arnold Busck.
- Elias, N. (1976). *Über den Prozess der Zivilisation: Soziogenetische und psychogenetische Untersuchungen*. Bd: 1+2 Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Elias, N., Dunning, E. (1986). *Quest for excitement. Sport and leisure in the civilizing process*. New York: Basil Blackwell.
- Engel, L. (1993). *Krop, energi og bevidsthed*. (Bog og bånd). Kbh.: DHL's Forlag/Systeme.
- Engel, L. (1991). *Psykofysisk træning – Helhedserfaring og bevidsthedsændring*. Ph.D afhandling. Kbh.: DHL's Forlag.
- Engel, L., Andersen, L.B. (2000). Effects of body-mind training and relaxation stretching on persons with chronic toxic encephalopathy. *Patient Education and Counseling*. Vol 39, pp 155-161.
- Engel, L. (2001). Kroppens fortællinger I: Ed H. Winther, L. Engel, M. Nørgaard og M. Herskind. *Fodfæste og himmelkys. Undervisning i rytmisk bevægelse, gymnastik og dans*. Kbh. / Århus: Institut for Idræt, KU / Hovedland.

- Esfeld, M. (1999). Quantum holism and the philosophy of mind. *Journal of Consciousness Studies*, 6, (1), pp 23-38.
- Feng, G.-F., English, J. (1972). *Tao Te Ching*. New York: Random House,
- Fink-Jensen (1998). *Stemthed – en basis for æstetisk læring*. Danmarks Lærerhøjskole
- Fisher, S. (1986). *Development and structure of the body image*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Foster, S.L. (1986). "Styles" pp 76-88 in: *Reading Dancing. Bodies and Subjects in Contemporary Dance*. University of California press. Berkeley, Los Angeles, London.
- Frager, S. (1980). Touch: Working with the body. In A.C. Hastings, J. Fadiman & J.S. Gordon (Eds.) *Health for the whole Person* (pp 215-232). New York: Bantam Books.
- Freeman, W.J. (1999). Consciousness, Intentionality and Causality. *Journal of Consciousness Studies*, 6, No 11-12, pp 143-72.
- Frey, S. (2000). 'Øjet afgør sagen', Univers, *Berlingske Tidende* 5. sektion lørdag 6. maj
- Fuglsang, M. (1998). *Om at være på grænsen*. Kbh.: Nyt fra samfundsvidenskaberne.
- Gale, A., Edwards, J. (1983). The EEG and Human behaviour. In A. Gale & J. Edwards (Eds) *Physiological correlates of Human Behaviour*. New You: Academic Press.
- Galloway, T. (1977). *Inner Skiing*. New York: Random House.
- Gawain, S.: (1978). *Creative Visualization*. A Bantam New Age Book.
- Gawain S. (1986). *Living in the Light. A Guide to Personel and Planetary Transformation*. Novato, CA: Natavej
- Gendlin, E.T. (1983). *Fokusering*. Kbh.: Apostrof.
- Goldberg, P. (1983). *The Intuitive Edge*. Wellingborough: Turnstone Press.
- Goleman, D. (1997). *Følelsernes intelligens*. Kbh.: Borgen.
- Gomatam, R.V. (1999). Quantum Theory and the Observation Problem. *Journal of Consciousness Studies*. 6, No 11-12, pp 173-90.
- Goswami, A (1995). *The self-Aware Universe*. New York: Putman's Sons.

- Greist, J.H., Klein, M.H., Eischens, P.R., Faris, J., Gurman, A.S., Morgan, W.P. (1979). Running as treatment for depression. *Comprehensive Psychiatry*, vol. 20, pp. 41-54.
- Grün, Dr. H. (1990). *Die innere Heilkraft*. Econ Verlag.
- Grønlund, E. (1993). *Danseterapi. Dans i verden*. Stockholm.
- Grønlykke, P. (1980). *Den psykologiske effekt af fysisk aktivitet*. Speciale ved KUA.
- Hayden, R.M., Allen, G.J. (1984). Relationship Between Aerobic Exercise, Anxiety, And Depression: Convergent validation by knowledgeable informants. *J. Sports Med.*, vol. 24, pp. 69-74.
- Herrigel, E. (1971). *Zen in the Art of Archery*. New York: Vintage Books.
- Hickman, J.L. et al. (1977). Psychophysical transformations through meditation and sport. *Simulation & Games*, vol 8, No 1, pp 49-60
- Hinde, R.A. (1972). *Non-verbal Communication*. Cambridge: University Press.
- Hoffmann, R., Gudat, U. (1992). *Bioenergetik. Introduktion og øvelser*. Kbh.: Gyldendal.
- Hoffmeyer, J. (1995). *En snegl på vejen. Betydningens naturhistorie*. Kbh.: Rosinante.
- Huang Di Nei Jing (1997/1999). *Den gule kejsers klassiker om indre medicin*. Kbh.: Sphinx.
- Huan, Z.Y., Rose, K. (1999). *Who can Ride the Dragon?* Brookline, Massachusetts: Paradigm publications. .
- Iverson, J.M., Thelen, E. (1999). Hand, Mouth and Brain. The Dynamic Emergence of Speech and Gesture. *Journal of Consciousness Studies*, Vol. 6, (11-12) pp 19-40.
- Jackson, S.A. et al. (1998). Psychological correlates of flow in sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, vol 20, pp 358-378.
- Jackson, P.W. (1998). *John Dewey and the lessons of Art*. New Haven: Yale University Press.
- Jacobs, G. D., Benson, H., Friedman R. (1996). Topographic EEG Mapping of the Relaxation Response. *Bio-Feedback and Self-Regulation*, vol 21, (2) pp 121-29.
- Jacobson, E. (1929). *The Progressive Relaxation*. Chicago: University of Chicago Press

- James, W. (1929). *The varieties of Religious Experience*. New York: The Modern Library.
- Joy, W. (1979). Six Quantum Leaps p 105-145 in: *Joy's Way. A Map for the Transformational Journey*. Los Angeles: J. P. Tarcher.
- Keyes, K. (1975). *Handbook to Higher Consciousness*. Oregon: Living Love Publications.
- Kayser Nielsen, N. (1997). *Krop og Kulturanalyser. Den levede og den konstruerede krop*. Odense: Odense Universitetsforlag.
- King, A.C., Taylor, C.B., Haskell, W.L., DeBusk, R.F. (1989). Influence of Regular Aerobic Exercise on Psychological Health: A Randomized, Controlled Trial of Healthy Middle-Aged Adults, *Health Psychology*, vol. 8, no 3. pp. 305-324.
- Kirk, U. (1970). *Anatomisk Atlas*, Gyldendal.
- Kirkeby, O.F. (1998). *Begivenhed og kropstanke. En fænomenologisk-hermeneutisk analyse*. Kbh.: Handelshøjskolens Forlag.
- Kirkeby, O.F. (1997). Event and body-mind. An outline of a post-modern approach to phenomenology. *Cybernetics & Human Knowing*. Vol. 4 (2-3), pp 3-33.
- Kjærulff, P. (1985). *Ringbærerens Dagbog*, BD.2. Lyngby: Bogan.
- Kleinman, S. (1986). *Mind and Body. East meets West*. Champaign Il. Human Kinetics Publisher.
- Kushi, M. (1979). *The Book of Do-in. Exercise for Physical and Spiritual Development*. Tokyo: Japan Publications, Inc
- Laban, R. (1950/1971). *The Art of Movement*. London: MacDonald & Evans.
- Lakoff, G. (1987). *Women, Fire, and Dangerous Things. What Categories Reveal about the Mind*. Chicago: The University of Chicago Press.
- Lakoff, G., Johnson, M. (1980). *Metaphors we live by*. Chicago and London: The university of Chicago Press.
- Lakoff, G., Johnson, M. (1999). *Philosophy in the Flesh. The embodied Mind and its challenge to Western Thought*. New York: Basic Books
- de Langre, J. (1974). *Second Book of Do-in 2. Art of Rejuvenation through Self-massage*. Magalia, CA.: Happiness Press.
- LaoTzu. (1972). *Tao te Ching*. New York: Random House.
- Laughlin, C. D., Throop, J. (1999). Emotions: a view from biogenetic structuralism. In: *Beyond Nature or Nurture: Biocultural Approaches*

- to the Emotions*. Ed. A. L. Hinton. Cambridge: Cambridge University Press
- Leonard, G. (1979). *The Ultimate Athlete*. New York: Viking Press.
- Leonard, G. (1978). *The Silent Pulse. A Search for the perfect Rhythm that exists in each of us*. New York: E.P. Dutton.
- LeShan, L. (1985). *How To Meditate*. Wellingborough: Turnstone Press.
- Lorenzer, A. (1986). *Kulturanalysen, Psychoanalytischen Studien zur Kultur*. Frankfurt am Main: Fischer Wissenschaft.
- Lorenzer, A. (1981). *Das Konzil der Buchhalter. Die Zerstörung der Sinnlichkeit*. Frankfurt am Main: Europäische Verlagsanstalt.
- Lowen, A. (1995). *Den guddommelige krop*. Kbh.: Borgen.
- Lowen, A. (1976). *Pleasure. A creative Approach to Life*. New York: Penguin Books.
- Lowen, A. (1977). *Bioenergetics*. New York: Penguin Books.
- Lowen, A. (1958). *The language of the body*. New York: Grune and Stratton.
- Lowen, A. (1988). *Bioenergetik*. Kbh.: Borgen.
- Løgstrup, K.E. (1983). *Kunst og erkendelse. Kunstfilosofiske betragtninger*. Kbh.: Gyldendal.
- Maslow, A.H. (1968). *Toward a psychology of being*. New York: D. Van Nostrand.
- Mauss, M. (1973). 'Body Techniques', *Economy and Society* Vol. 2, pp. 70-88.
- Mendelsohn, R. S. (1979). *Confessions of a Medical Heretic*. Chicago: Contemporary Books.
- Merleau-Ponty, M. (1994). *Kroppens fænomenologi*. Frederiksberg: Det lille forlag.
- Merleau-Ponty, M. (1976). *Phenomenology and Perception*. London: Routledge and Kegan Paul.
- Mindell, A. (1989). *Working with the dreaming Body*. London: Arkana.
- Mindell, A. (1984). *Dreambody. The Bodys Role In Revealing The Self*. London: Routledge and Kegan Paul.
- Mindell, A. (1998). *Selvudvikling på egen hånd*. Kbh.: Klitrose.
- Mirdal, G.M. (1990). *Psykosomatik. Sårbarhed, stress og sygdom*. Kbh.: Munksgaard.

- Moegling, K. (1988). *Zen og idræt. Alternativ træning og kropserfaring*. Kbh.: Olivia.
- Morgan, A.H., MacDonald, H., Hilgard, E. R. (1974). EEG Alpha: Lateral Asymmetry Related To Task And Hypnotizability, *Psychophysiology*. Vol. 11 (3), pp. 275-282.
- Moss, R.M. (1986). *The Black Butterfly. An Invitation To Radical Aliveness and Spiritual Development*. Berkeley, CA: Celestial Arts.
- Moss, T. (1979). *The Body Electric. A personal Journey into the mysteries of parapsychological research*. London: Granada.
- Nagai, H. (1972). *Makko-Ho. Five Minutes Physical Fitness*. Tokyo & San Francisco: Japan Publications.
- Nagbøl, S. (1994). *Berøvende arkitektur. En oplevelsesanalyse af arkitekturmuseet i Frankfurt am Main*. Kbh.: Arkitektens Forlag.
- Nagbøl, S. (1997). Idræt og arkitektur – krop, sprog og socialisering. Idrættens steder. *Idrætshistorisk Årbog*, pp 149-179 Odense: Odense Universitetsforlag.
- Nagbøl, S. (1990). Psykoanalyse og kulturanalyse, gruppeanalyse, figuration og matrix. *Matrix* Vol. 3, pp 2-31.
- Nagbøl, S. (1990). At bade regionalt, nationalt og overnationalt. Helgoland på Amager. *Idrætshistorisk årbog* pp 24-32. Odense: Odense Universitetsforlag
- Nettleton, S., Watson, J. (1998). *The Body In Everyday Life*. London: Routledge
- Newberg, A.B., d'Aquili, E.G. (2000). The Neuropsychology of Religious and Spiritual Experience. *Journal of Consciousness Studies*, Vol. 7 (11-12), pp 251-66.
- “Når øjeblikket synger” – *Om det musiske i mennesker med Afrika som speil*. Visions. (Video).
- Oken, B. S., Salinsky, M. (1992). Alertness and Attention: Basic Science and Electrophysiological Correlates. *Journal of Clinical Neurophysiology*. Vol.9, pp 480-94.
- Ornstein, R.E. (1972). *The Psychology of Consciousness*. San Francisco: W.H. Freeman.
- Pahuus, M. (1998). *Det gode liv. Indføring i livsfilosofi*. Kbh.: Gyldendal.
- Pahuus, M. (1994). *Sandhed og storhed*. Kbh.: Gyldendal.
- Pedersen, C. (1989). *Livsglæde og energi*. Kbh.: Klitrose.

- Peng, K, Nisbett, R.E. (1999). Naive dialecticism and its effects on reasoning and judgement about contradiction. *American Psychologist*, Vol.54, pp. 741-54.
- Perls, L. (1968). Two Instances of Gestalt Therapy and Notes of Psychology of Give and Take. In: P. D. Pursglove (Ed.), *Recognitions in Gestalt Therapy*. New York: Harper & Row.
- Perls, F., Hefferline, R. Goodman, P. (1951/1972). *Gestalt Therapy. Excitement and Growth in the Human Personality*. London: Souvenir Press.
- Petitmengin-Peugeot, C. (1999). The Intuitive Experience, *Journal of Consciousness Studies*, Vol. 6 (2-3), pp. 43-77.
- Ploug, B. (1990). *De psykiske centre*. Kbh.: Gyldendal.
- Preston-Dunlop, V. (1998). *Looking at Dances. A Choreological Perspective on Choreography*. Ightham, Kent: Verve.
- Privette, G. (1981). The phenomenology of peak performance in sports. *International Journal of Sport Psychology*. Vol. 12, pp51-60.
- Rajneesh, B.S. (1976). *Meditation. The Art of Ecstasy*. New York: Harper & Row.
- Rajneesh, B.S. (1980). *Hemmelighedernes Bog 1. Tantriske meditationsteknikker*. Kbh.: Borgen.
- Rajneesh, B.S. (1975). *Hu-meditation og Kosmisk Orgasme*. Kbh.: Borgen.
- Raknes, O. (1972). Wilhelm Reich og orgonomien. En omstridt teori om livs-energien I: 2 x Reich. Kbh.: Rhodos. pp. 81- 85
- Redfield, J. (1994). *The Celestine Prophecy. An Adventure*. London: Bantam Books.
- Reed, W. (1986). *Ki. A Practical Guide for Westerners*. Tokyo: Japan Publications
- Reich, W. (1945/ 1972). *Character Analysis*. New York: Simon & Schuster,
- Reich, W. (1973). *Function of the orgasm*. New York: Farrar, Straus and Giroux.
- Reiner, T.&W. (1995). *Yoga for cats*. London:Gollancz.
- Rolf, I.P. (1977). *Rolfing: the integration of human structures*. New York: Harper & Row.
- Russell, P. (1978). *Transcendental meditation og udviklingen af det indre menneske*. Kbh.: Borgen.

- Saint-Exupéry, A. (1993). *Den lille prins*. Kbh.:Lindhardt og Ringhof.
- Samuels, M., Samuels, N. (1980). *Seeing with the mind's eye*. New York: Random House.
- Saraydarian, T. (1987). *Joy and Healing*. Sedona, Ariz.: Aquarian Educational Group
- Schnedler, C. et al. (1991). *Praktisk musisk Undervisning. Evalueringsrapport for Folkeskolens Udviklingsråd*. Kbh.:Danmarks Lærerhøjskole.
- Schultz, J.H. (1966). *Das Autogene Training*. Stuttgart: Georg Thieme Verlag.
- Schwenk, T. (1976). *Sensitive Chaos. The Creation of flowing Forms in water and air*. London: Rudolf Steiner Press.
- Shames, R., Sterin, C. (1978). *Bevidsthedens Energikilder*. Kbh.: Borgen.
- Sheets-Johnstone, M. (1990). *The Roots of Thinking*. Philadelphia: Temple University Press.
- Sheets-Johnstone, M. (1998). Consciousness: A natural history. *Journal of Consciousness Studies*, 5 (3), pp 260-94.
- Sheets-Johnstone, M. (1980). *The Phenomenology of Dance*. New York: Books for Libraries.
- Sheets-Johnstone (1999). *The primacy of movement. Advances in consciousness research*. Amsterdam/Philadelphia: John Benjamins Publishing Company.
- Sheets-Johnstone, M. (1999). Emotion and movement: A beginning empirical-phenomenological analysis of their relationship. *Journal of Consciousness Studies*. 6 (11-12), pp 259-278.
- Sime, W.E. (1977). A Comparison of Exercise and Meditation. *Medicine And Science In Sports*, Vol. 9, pp. 55.
- Skarda, C.A. (1999). The Perceptual Form of Life. *The Journal of Consciousness Studies*. Vol. 6 (11-12). pp 79-93.
- Skinner, J (1982). *Skinner Releasing*. Seattle, Washington: Skinner Releasing
- Skriver, M. (1995). *Blomsternes filosofi*. Kbh.: Borgen.
- Spino, M. (1979). *Mind/Body Running Program*. A Bantam Book.

- Stark, A. (1982). Dance-movement therapy. In: L.E. Abt & I.R. Stuart (Eds.) *The newer therapies: A Sourcebook* New York: Van Nostrand Reinhold. pp 308-325.
- Steere, D.A. (1982). *Bodily expressions in psychotherapy*. New York: Brunner/Mazel.
- Stelter, R. (1995). *Oplevelse & iscenesættelse. Identitetsudvikling i idrætten*. Kbh: DHL's forlag/Systime.
- Stelter, R. (1999). *Med kroppen i centrum – idrætspsykologi i teori og praksis*. Kbh.: Dansk Psykologisk Forlag.
- Stephensen, B. (1989). *Aura og farver i teori og praksis*. Kbh.: Borgen.
- Stewart, R.J. (1987). *Music and The elemental psyche. A practical guide to music and changing consciousness*. Wellingborough: The Aquarian Press.
- Stinissen, W. (1978). *Kristen Dybmeditation*. Kbh.: Niels Steensen
- Stockhausen, K. (1989). *Towards a cosmic music*. Shaftesbury, Dorset: Element Books.
- Stone, R.E. (1981). Zen and the Experience of Moving. *Quest* Vol. 33 (1) 96-107.
- Suzuki, S. (1970). *Zen Mind, Beginner's Mind*. New York: Weatherhill.
- Sørensen, P. (1974). *Meditationens psykologi*. Kbh.: Nyt Nordisk Forlag.
- Tart, C.T. (1975). *States of consciousness*. New York: Dutton.
- Tart, C.T. (1986). Consciousness, Altered States and Worlds of Experience. *The Journal of Transpersonal Psychology*, Vol. 18 (2), pp. 159-170.
- Tart, C.T. (1975). *Transpersonal Psychologies*. London. Rontledge & Kegan, Paul.
- Taylor, C.B., Sallis, J., Needle, R. (1985). The relation of physical activity and exercise to mental health. *Public Health Reports*, Vol. 100, pp. 195-202.
- Thie, J.F., Marks M. (1980). *Helsetryk*. Kbh.: Strubes Forlag.
- Throop, C. J. (2000). Shifting from a constructivist to an experiential approach to the anthropology of self and emotion. An investigation within and beyond the boundaries of culture. *Journal of Consciousness Studies*. No. 3, pp 27-52.

- Tietze, H.G. (1981). *Die Punktierte Seele. Kreativ und Stressfrei durch Alphatraining*. München: Moewig Sachbuch.
- Tjalve, E., Suhr, M., Hernø, G.O. (1988). *Forvandling*. Tisvilde: Forlaget Gry.
- Tompkins, P.Bird, C. (1973). *The Secret Life of Plants*. Harmondsworth: Penguin Books.
- Thompson, E. (2001). *Between ourselves*. Thorverton/Charlotteville: Imprint Academic.
- Toombs, S.K. (2001). The role of empathy in clinical practice. *Journal of Consciousness Studies*. Vol 8 (5-7), pp 247-58.
- Trungpa, C. (1994). *The Art of Calligraphy. Joining heaven and Earth*. Boston: Shambhala.
- Tulku, T. (1977). *Gesture of Balance. A Guide to Awareness, Self-healing and Meditation*. Emeryville, California: Dharma.
- Uneståhl, L-E. (1986). Ideal Performance I: *Sport psychology in theory and practice*. Ed. by Lars-Eric Uneståhl. Örebro: Veje Förlag. pp 21-38.
- Uneståhl, L-E. (1983). Inner mental preparation for sport & life. I: *Mental aspects of gymnastics*. Ed. Lars-Eric Uneståhl. Örebro: Veje Förlag.
- Uneståhl, L-E. (1992). Psychology and endurance sports, pp 312-324 i: Ed. Roy J. Shepard. *Endurance in sport*. Oxford: Blackwell Scientific.
- Uneståhl, L-E. (1981). *Självtroll genom mental training*. Örebro: Veje Forlag.
- VanderA. J. et al. (1990). *Human Physiology*. (5th ed) New York.: MC Graw-Hill.
- Varela, F.J., Thompson, E., Rosch, E. (1991). *The Embodied Mind*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Vaughan, F. E. (1986). *The Inward Arc, Healing and Wholeness in Psychotherapy and Spirituality*. Boston: New Science Library, Shambhala.
- Vedfelt, O. (1996). *Bevidsthed. Bevidsthedens niveauer*. Kbh.: Gyldendal.
- Veith, I. (1972). *The Yellow Emperor's Classic of Internal Medicine*. Berkeley: University of California Press.

- Vogensen, N. (red) (1998). *Når kroppen lytter og hjertet banker* 1948-1998 Gymnasieskolernes idrætsforening. 1948-1998.Faaborg.
- Watts, A. W.(1957). *The Way of Zen*. New York: Pantheon Books.
- Widdowson, R. (1983). *The Joy of Yoga*. Garden City, N.Y.: Doubleday
- Wilber, K. (1987). *Det holografiske verdensbillede*. Åbyhøj: Forlaget Ask.
- Wilber, K. (1979). *No boundary: Eastern and western approaches to personal growth*. Los Angeles: Center Publications.
- Wildschjødtz et al. (1989). *Søvnens fysiologi og klinik*. Basel: Roche.
- Wilhelm, R./Baynes, F.C. (1950/1967). *The I Ching or Book of Changes*. Princeton: Princeton University Press.
- Witkin, H.A. et al. (1954). *Personality through perception*. New York: Harper.
- Wolf, J. (1990). *Den farvede verden*. Kbh.: Munksgaard.
- Wondollek, W. (1990). Meditativ løpning. *Tidsskrift i Gymnastik och Idrott*. 117. årg (7) pp 8-10.
- Wulff, D.M. (1992). *Psychology of Religion: Classic and Contemporary* New York: John Wiley.
- Yoshioka, T. (1978). *Zen*. Osaka. Japan: Hoikusha.
- Zachariae, B. (1997). Forestillingsbilleder som forbindelsesled mellem krop og psyke. *Psyke & Logos*. pp 21-38