



BEVÆGELSESPSYKOLOGI

Kroppens sprog og bevægelsens psykologi
med udgangspunkt i danseterapiformen

Dansergia



Ph.d.-afhandling
Helle Winther

BEVÆGELSESPSYKOLOGI

Kroppens sprog og bevægelsens psykologi med udgangspunkt i danseterapiformen

Danserqia

BEVÆGELSESPSYKOLOGI

Kroppens sprog og bevægelsens psykologi med udgangspunkt i danseterapiformen Dansergia¹

© Helle Winther 2009

Institut for Idræt
Det Naturvidenskabelige Fakultet
Københavns Universitet

Ph.d. afhandling

Afleveret oktober 2008

Forsvaret juni 2009

Bedømmelsesudvalg:

Professor Per Fibæk Laursen (formand), Danmarks Pædagogiske Universitet, Center for Grundskoleforskning,
København, Danmark

Professor Inge Nygaard Pedersen, Institut for Kommunikation, Ålborg Universitet, Danmark

Professor Malvern Lumsden, Universitetet i Agder, Fakultet for helse og idrett, Arendal, Norge

Vejleder:

Professor Reinhard Stelter, Institut for Idræt, Københavns Universitet, Danmark

Afhandlingen kan købes her www.ifi.ku.dk/formidling/Publikationer/phd_afhandlinger/hw/

Omslagslayout: Simon Schierbeck

Layout: Helle Winther og Allis Jepsen

ISBN: 978 87 917 712 17

¹ Navnet Dansergia er beskyttet med trademark. Brugen af begrebet i dette projekt betyder ikke, at denne beskyttelse er ophævet.

Indholdsfortegnelse

KAPA INTRO

Tak	5
Jeg gik derind	7
En rejse. Indledning	8
Triade. Det bevægelsespædagogiske, professionspersonlige og danseterapeutiske rum	12
Udspring og forbindelser	18
Kollektion. Om syv artikler og én performance	22
Tættere på kroppen. Videnskabsteoretiske overvejelser	42
De andres fortællinger. Metodiske fokuseringer	63
Brudflader. Forbindelser og afgrænsninger	75
Clothing with flesh	90
Referencer til alle indledende kapitler	91
 ARTIKEL KOLLEKTION	
Bevægelsespsykologi – om identitetsoplevelser og kropsligt forankrede forandringsprocesser. Artikel 1	103

Danseterapeutiske spor – fra rituel dans til globale netværk og postmoderne udfordringer. Artikel 2	117
From Crocodile to Woman. The Multidimensionality and Energy Dynamics of Movement Seen in the Light of the Dance Therapy Form Dansergia. Artikel 3.....	133
Gypsy or hedgehog? – Movement, energy and change in dance therapeutic processes in Dansergia. Artikel 4.....	147
The Mothers – Life and death in dance therapeutic processes in Dansergia. Artikel 5	161
Body Contact and Body Language. Moments of Personal Development and Social and Cultural Learning Processes in Movement Teaching and Education. Artikel 6.....	179
Performance: Body Contact and Body Language. Moments of Personal Development and Social and Cultural Learning Processes in Movement Teaching and Education.....	179
BEVÆGELSESPSYKOLOGI – kropssprog og udvikling i det professionspersonlige rum. Artikel 7	205
 KAPA OUTRO	
Bevægelsespsykologi – kritikpunkter, samlende tråde, perspektiver og udviklingsmuligheder .	231
Outro: The heart’s discourse.....	253
Referencer til afsluttende kapitel	255
Abstract: Bevægelsespsykologi.....	259
English Summary: Movement Psychology.....	263

Tak til

Institutederne, Kurt Jørgensen og Else Trangbæk. I har vist mig stor tillid og givet mig usædvanlige muligheder og uforbeholden opbakning i forbindelse med dette projekts tilbliven.

Institut for Idræt, Københavns Universitet, Kulturministeriets Udvalg for Idrætsforskning og Københavns Universitets Kompetencefond, som har bidraget med økonomiske midler.

Professor emeritus Knut Dietrich for klarhed i startfasen. Du gav mig mod til at følge min drøm.

Studerende, kursister og danseterapeutiske klienter. I har givet jeres kropslige fortællinger som en gave til dette projekt. Tak for jeres mod, tillid og åbenhed.

Mine nærmeste kolleger lektor Lis Engel, lektor Helle Rønholt og ph.d.-studerende Charlotte Svendler Nielsen for daglig teamspirit og et udfordrende og udviklende redigeringsarbejde i forbindelse med udgivelse af bogen *Bevægelsens Poetik*.

Mine kolleger i forskningsgruppen *Krop, læring og identitet* for et inspirerende udviklingsrum.

Adjunkt Mia Herskind, Learning Lab Denmark for vores særlige kontakt og samarbejde.

Dr. Henning Eichberg, Syddansk Universitet og redaktør Kjell Eriksson, Malmö Högskola for et resonant redaktionssamarbejde i forbindelse med antologien *Tæt på kroppen*.

Konsulent Bo Vestergård Madsen for feedback med et idrætshistorisk blik.

Institute for Life Energy, Dr. Stèphano Sabetti, Californien og mine supervisors Vivian Persson, Danmark og Antonia Lüdke, Tyskland for multidimensionel hjertevarm læring og tålmodighed med mine læreprocesser i det danse- og kroppsykoterapeutiske felt.

Tak for jeres altid nærværende støtte til det forskningsarbejde, som også I har lagt grundstenene til.

Dr. Sabine Koch, Heidelberg Universität, Tyskland, Professor Helen Payne, University of Hertfordshire, UK, Dr. Kip Jones, Bournemouth University, UK, Senior Lecturer Peter Wright, Murdoch University, Australien og redaktør Katja Mruck, Freie Universität Berlin, Tyskland for lærerigt og udviklende samarbejde omkring de engelske artikler.

Professor David Gilbourne, University of Wales Institute Cardiff for feed back og samarbejdsinvitationer til blandt andet den fremtidige udvikling af ”*masters in qualitative and performative research*” og et internationalt ”*narrative theatre and performance company*”.

Dr. David Carless, Leeds Metropolitan University, UK og læge Maria Eugina Lacour, Asociación Argentina de Danzaterapia for unikke inspirationsmøder.

Dr. Heather Hill, The Melbourne Institute for Experiential & Creative Arts Therapy, Australien og lektor Maarit Ylönen, University of Jyväskylä, Finland for at kontakte mig og skabe kollegafællesskab og kreative udviklende forskningsamtaler over nettet.

Musikerne Henrik Raabo, Anders Raabo, Ole Markussen, Simon Elkjær Petersen og Pia Trøjgård samt danseren Ime Esseim for jeres nyskabende forskningsmusik, speak, sang og performative billedsupport.

Simon Schierbeck for kreativt samarbejde og grafik, Kenneth Pingel for levende fotos.

Lynn Freligh for nærværende assistance i forbindelse med oversættelse eller sproglig redigering af mine engelske tekster.

Sune Jensen, Maria Kofoed Hybenholt og ikke mindst tidligere rektor Ivar Berg-Sørensen for skarp og kærlig korrekturlæsning. Otto Almind for kreativt CD-layout.

Kontorfuldmægtig Allis Jepsen for tekstop sætning og altid imødekommende og humorfuld assistance. Bibliotekar Henriette Arnoldus for service langt ud over det sædvanlige.

Kolleger fra Huset på Kastanie Allé, fra internationale danse- og kropsterapeutiske trænings- og supervisionsgrupper og fra foreningen danseterapeuter.dk for opbakning og støtte – også når jeg helst ville løbe min vej.

Min vejleder, lektor Reinhard Stelter. Du har med åbenhed og indsigt givet min kreativitet løse tøjler og strammet ind, når det var nødvendigt. Du siger, hvad du mener. Det sætter jeg stor pris på.

Mine nære venner Pia, Kirsten, Iben og Poul for nærværende fortrolighedsrum.

Min far, fordi du har lært mig om menneskekærlighed og dit livs motto, ”*Never give up*”.

Min mor, fordi du har støttet mig gennem din optimistiske, ydmyge og kærlige tilgang til livet.

Min søster Vibeke, mine gudbørn Astrid og Nina og min svoger Uffe for uforbeholden hjælpsomhed og varme ud fra den matematiske lov: ”fire forældre til fem børn. Vi klarer det nok”.

Allernærmest er Anders og mine børn Thea, Jais og Julius. I har ofte måttet undvære mig, og jeg ved godt, at det til tider har været svært, når jeg sagde, at jeg skulle rejse... igen.

Tak, fordi I altid er der. Uden jeres kærlighed, tålmodighed, tilgivelse og åbne arme kunne jeg ikke stå denne proces igennem.

Jeg gik derind

Tilfældighederne ville at jeg badede på firehundredårsdagen for filosofen Descartes' fødsel. Men allerede før jeg havde opfanget denne nyhed i den engelske morgenavis på Orient-ekspressens traditionsrige Hotel Pera Palads, havde jeg indtaget en ideel kartesiansk grundindstilling. Jeg stillede uden andet badetøj end Joseph Brodskys essay *Reisen til Istanbul*. Men jeg stillede med krop og tanke – en *res exstensa* som var den svigefulde krops substans og en *res cogitans* som var den tænkende substans. På den ene side var jeg den som skulle bade. På den anden side var jeg i stigende grad optaget af mine egne erfaringer med at bade. Jeg stillede uden håndklæde, men jeg stillede både som objekt og subjekt. Grunden til min betydelige interesse var selvsagt, at mine marokkanske bade havde været så lykkelige.

Kunne jeg fange oplevelsen?

Eller var det en umulig tanke? Analyse betyder opløsning.

Ville hele mit lykkelige forhold til badet gå i opløsning i analysen, udvandet af tanken?

Brodsky skriver: "Du dissekerer ikke en sangfugl for at finde sangens oprindelse".

Nok om det.

Jeg gik derind.

Skårderud, 2000, p. 442

En rejse

Indledning

En levende sangfugl

Også jeg gik derind – og i et forsøg på at møde kroppen, oplevelsen og bevægelsen som en levende sangfugl har jeg i forskningsprocessen søgt andre veje end de, der handler om dissektion og bevisførelse. Samtidig har jeg bestræbt mig på at bevæge mig længere ind i og ikke ud af praksis. Selvom jeg ikke har været i Istanbul, har arbejdet med dette projekt været en lang rejse i kendte og ukendte landskaber. Det har ført mig vidt omkring i den kontante verden, gennem mange lufthavne, bjerge og lande; fra Islands gølge nordiske og næsten mytiske landskaber til Englands sydkyst, Italiens brændende gyldengule sommerfarver og Tysklands gæstfrie eksperimenterende kursussteder. Havde jeg vidst, hvilke grænseovervindende udfordringer jeg ville møde på vejen, var jeg aldrig gået derind, for rejsen har ikke kun fundet sted i den kontante verden. Den har også fundet sted ved at gå dybere end vanligt i kropslige udtryk, oplevelser, følelser og betydninger i noget, der indimellem har føltes som et rigt, men endnu tyndt befolket ingenmandsland lige midt imellem teori og praksis. Et land, hvori jeg også har undersøgt, hvordan forskerens egen kropslighed og praktiske erfaring kan udgøre et kvalificeret potentiale i forskningsprocessen. Meget ligger inden for projektets undersøgelsesområde. Andet ligger som skitser til nye artikler og bøger, og noget tredje som en personlig og professionel erfaringsrigdom, som har åbnet mine øjne, og i de publicerede artikler fremstår som en underliggende strøm af en for mig velkendt praksiskompetence, som ikke kan rummes fyldestgørende i dette projekt.

Uudtalte kropslige fortællinger

Så længe jeg kan huske, har jeg danset, og lige så længe har kroppens sprog og bevægelser været et vigtigt flydende anker i min tilværelse. Den fylde, jeg har mødt i dansen, i musikken og i den ord-

løse ekspressive dialog med andre, har for mig været en direkte vej til det, jeg har oplevet som en boblende glæde og stærk livslyst, samtidig med at jeg også indimellem har mødt personlige smertepunkter og grænser. Jeg har altid forsøgt at lytte til min egen krops sprog og til forbindelsen mellem bevægelser, sansninger og følelser. En lytten, der har udviklet sig til en intuitiv fornemmelse for kommunikationsstrømme og udtalte fortællinger i og mellem mennesker. Fornemmelser for fortællinger om især det, der ikke bliver sagt, det vi forsøger at løbe uden om, overhøre, skjule eller ikke tør være i nærheden af, fordi det måske er for intenst. Disse budskaber er synlige og nærværende i kroppens sprog, i stemmens tone og i de små bevægelers minimalistiske dans, men ofte overset i de sproglige koders fokusering på indhold. Denne dans spiller en central rolle i udforskningen af bevægelsens psykologi.

Bevægelsespsykologi

Projektet afdækker ansatsen til en Bevægelsespsykologi gennem en undersøgelse af kroppens og bevægelsens uudnyttede muligheder i forhold til personlig udvikling, terapi og forandring i det *bevægelsespædagogiske, professionspersonlige og især danseterapeutiske rum*.

Professionelt udspringer min interesse for emnet især af min mangeårige erfaring som underviser og udvikler af uddannelse og efter/videreuddannelse i dans, bevægelse, krop og kommunikation. De efterhånden tusindvis af mennesker, jeg har været i kontakt med i min undervisning, har gang på gang lært mig, at bevægelse er et unikt fænomen, som på den ene side kan skabe adgang til kreativitet og en ofte uvant frihedsfølelse og på den anden side føles grænseoverskridende og provokerende nøgent. Disse temaer har jeg behandlet i en del bevægelsespædagogisk orienterede artikler, antologibidrag og i bogen *Fodfæste og Himmelkys*. Min søgen har givet mig svar, men samtidigt er mange nye spørgsmål dukket op. Derfor har jeg som praktikerforsker valgt at begive mig ud på denne rejse i et kropsligt og oplevelsesmæssigt univers, der også berører kulturelle og samfundsmæssige betydninger. Det har været en rejse, hvor jeg for at kunne komme dybere i udforskningen af sammenhængen mellem bevægelse og selvudvikling sideløbende med ph.d. projektet har været rundt i Europa og taget en 6-årig danse- og kropspykoterapeutisk uddannelse i danseterapiformen *Dansergia* gennem det internationale Institute for Life Energy.

Vind i sejlene

Projektet her er udviklet i løbet af denne periode, og det har gennem hele forløbet bevæget sig i uforudsigelige løbebaner. Det har forandret mig – både personligt og erkendelsesmæssigt – i en konstant og dynamisk dialog med min egen krop, min professionelle praksis, mine forskningsdata og mit teoretiske fundament. På symbolsk vis har selve projektets udviklingsfaser, præcis som emnet, danset med mig og konstant udfordret min kreative bevægelsesimproviserende kompetence i forhold til at arbejde i spændingsfeltet mellem kompleksitet og klarhed, stringens og forandringsparathed. Mine netværk og min arbejdsfære har igennem projektets faser bevæget sig fra primært at være centreret omkring Danmark og Norden til nu i højere grad også at være forbundet med internationale forskningsnetværk og nye tendenser. Jeg har ikke på noget tidspunkt, før slutfasen, kunnet bevæge mig lineært fra A til B. I forbindelse med produktion af artiklerne har det været vigtigt at gribe de muligheder og invitationer, der opstod på baggrund af konferencer og interne, eksterne eller internationale samarbejdsrelationer. Det har blandt andet betydet, at jeg i projektperioden har været medredaktør på antologierne *Bevægelsens Poetik* og *Tæt på kroppen*, der begge fokuserer på primært fænomenologisk orienterede artikler med en fortællende tone. Netop den narrative og poetiske tone udgør en central kerne i dette projekt, som ikke kun undersøger kroppens sprog, men også sproget om kroppen. Selvom denne videnskabsteoretiske tilgang stadig er i sine første udviklingsfaser i den danske og nordiske idrætsforskning, har jeg været så heldig, at det netop er nu, at den internationale bølge om fortællende og kunstneriske formidlingsmetoder og tendensen *Performative Social Science* for alvor får vind i sejlene. Den narrative tilgang bringer også nye forskningsmetoder ind i det danseterapeutiske forskningsfelt, der er i hastig udvikling. Selvom det danseterapeutiske område med dets bevægelsesmæssige og kunstneriske tilgang til terapi udgør et stadig nyt og relativt ukendt felt i Danmark, er andre lande – også i forskningsmæssig henseende – længere fremme.

Det har betydet, at en af projektets artikler er publiceret i antologien *Advances in Dance Movement Therapy*. Antologien indeholder bidrag af 17 forskere fra fem kontinenter og markerer dermed i samspil med det engelske tidsskrift *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, som jeg også har publiceret i, en nystartet forskningsbølge inden for det danseterapeutiske område. Med inspiration fra disse tiltag har jeg i forskningsperioden også været med til at grundlægge foreningen Danseterapeuter.dk – Danish Dance Movement Therapy Association, som også er kommet med i et nyetableret netværk, der med repræsentation i 19 lande vil grundlægge European Association for Dance Movement Therapy.

En begyndelse og en streg i sandet

Mit forskningsprojekt er blevet udarbejdet på deltid, da jeg som studielektor varetager en del undervisning og udvikling af uddannelse og efter/videreuddannelse. At projektet har været i udvikling over en årrække, betyder dog ikke, at det har ligget stille.

Tværtimod har det været i konstant bevægelse.

Det betyder også, at der er mange muligheder for at gå videre. Projektet vil dermed ikke være slut, selvom jeg på nuværende tidspunkt slår en streg i sandet.

Ansatsen til at udvikle en Bevægelsespsykologi er kun lige begyndt.

Triade

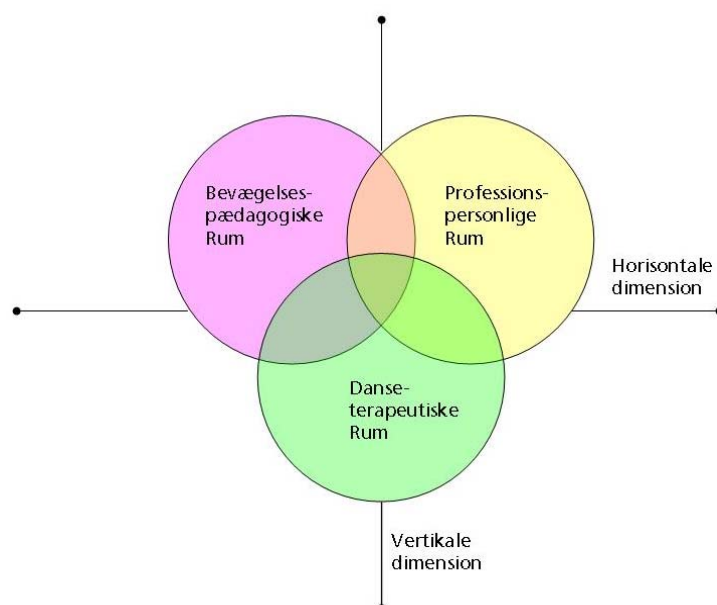
Det bevægelsespædagogiske, professionspersonlige og danseterapeutiske rum

It would seem as if it were a very difficult thing to explain in words, but when I stood before my class of even the smallest and poorest children and said: "Listen to the music with your soul. Now while listening, do you not feel an inner self awakening deep within you – that is by its strength that your head is lifted, that your arms are raised, that you are walking slowly toward the light?" – they understood.

Duncan, 1927, p. 85

Bevægelse og musik rammer mange toner i den menneskelige krop. Det fremhævede den moderne danser Isadora Duncan allerede i 1927 i sin selvbiografiske bog *My Life*.

Med projektets titel og formål som fokus har jeg med udspring i min egen praksis valgt at arbejde med en triade af tre forskellige og dog indbyrdes forbundne rum. De tre undersøgelsesrum – det bevægelsespædagogiske, det professionspersonlige og det danseterapeutiske rum – befinder sig symbolsk set på horisontale og vertikale dimensioner, som afbilledet i nedenstående model.



Konkret er den horisontale linje vandret og parallel med horisonten. Den vertikale dimension befinder sig derimod i op-ned retningen i forhold til det horisontale. *Nedad* i den vertikale dimension er ifølge fremmedordbogen i realiteten forbundet med retningen ind mod jordens centrum, hvor tyngdepunktet befinder sig, hvorimod *opad* er retningen væk fra jordens tyngdepunkt, så den burde egentlig kaldes *udad* (Fremmedordbog).

I ovenstående symbolske model handler den horisontale dimension om de praksisområder, hvor personlige processer uundgåeligt og med forskellige fokuseringer er involverede i de kropslige læreprocesser. Samtidigt holdes det afgørende fokus i horisontale processer på det, der er nærværende, synligt og vigtigt i nu'et og den aktuelle sammenhæng. Der skelnes her mellem det personlige og det private. Den horisontale dimension udtrykker muligheden for at gå i bredden i forhold til udviklingsprocesser, mens den vertikale dimension afspejler muligheden for at gå i dybden. I forbindelse med den vertikale dimension er det også i kropslig henseende muligt at gå nedad og indad og arbejde med terapeutisk og privat biografisk materiale

Det bevægelsespædagogiske rum

Det ene felt på den horisontale dimension er det bevægelsespædagogiske rum. Det er primært forbundet med min egen undervisning på universitetsuddannelsen ved Institut for Idræt. Det er et rum, jeg har arbejdet med i mange år. Gennem undervisning i kropsbasis, dans, koreografi og performance er jeg med til at uddanne gymnasielærere. Undervisningen er funderet i et helhedsorienteret kropssyn og har rod i både gamle traditioner og nytænkende metoder, som jeg i samarbejde med kolleger har udviklet gennem 15 års ansættelse på det, der tidligere hed Danmarks Højskole for Legemsøvelser og nu Institut for Idræt. Disse metoder er blandt andet beskrevet i bogen *Fodfæste og himmelkys – om undervisning i rytmisk bevægelse, gymnastik og dans* (Winther, Engel, Herskind & Nørgaard, 2001). Bogen er udkommet i flere oplag siden 2001 og bliver brugt som fast pensum på blandt andet lærerseminarier, fysioterapeutuddannelser, afspændingspædagoguddannelser og universiteter. Det bevægelsespædagogiske rum ser jeg derfor ikke bare som 'mit' særlige område, men som et eksemplarisk og også eksperimenterende rum, der er forbundet med mange andre professionsgrupper.

Ved at inddrage det bevægelsespædagogiske rum i dette projekt åbnes der mulighed for at undersøge nogle af de forandringsprocesser, der er i spil, hvis der i bevægelsesundervisning også fokuseres på et helhedsorienteret kropssyn som grobund for personlige, sociale og kulturelle udviklingspro-

cesser. Hensigten med at belyse denne grobund er at skabe nye muligheder for uddannelser, målgrupper og fremtidige forskningsprojekter inden for det mangfoldige bevægelseskulturelle område. Det bevægelsespædagogiske rum er tæt forbundet med det professionspersonlige rum.

Det professionspersonlige rum

Det andet felt på den horisontale dimension er det relativt uopdyrkede professionspersonlige rum. Dette undersøgelsesrum udspringer især af mine omfattende erfaringer med efter- og videreuddannelse af gymnasielærere, lærere, fysioterapeuter, afspændingspædagoger og seminarielærere. Her har jeg i mange år arbejdet med at udvikle kurser og videreuddannelsesmoduler i blandt andet krop, bevægelse og kommunikation ud fra et tredimensionelt fokus på samspillet mellem det bevægelsesfaglige, det teoretiske/pædagogiske og det professionspersonlige. Den kropslige kommunikation er nemlig på en gang både personlig og professionel. Personlig, fordi den formidlingsmæssige kommunikation dybest set er funderet i den enkeltes krop. Professionel, fordi der i forskellige sfærer, afhængigt af fag og kontekst, er forventninger til den professionelle kommunikation. Den professionspersonlige kropslige kommunikation kan siges at være forstørret, fordi der ofte kommunikeres til mange mennesker på en gang. Selvom kropssprog, kommunikation og bevægelse har en afgørende rolle i alle menneskelige relationer, er det sjældent, at der fokuseres på de ressourcer og udviklingsmuligheder, der ligger inden for det professionspersonlige udviklingsområde. Med udgangspunkt i dette projekt ønsker jeg at udvikle kompetencer til både forskningsmæssigt og praktisk at kunne udvikle området yderligere og dermed bevæge mig dybere ind i den personlige dimension, dog med stor respekt for grænsen mellem terapi og personligt arbejde i et professionelt rum. Derfor har jeg udviklet begrebet professionspersonlig.

Det danseterapeutiske rum

Selvom min interesse for projektets emne som omtalt udspringer af min undervisningspraksis, er det nødvendigt at gå skridtet videre for at få en dybere forståelse for og kompetence til også i praksis at arbejde med kroppens sprog og bevægelsens psykologi. Det danseterapeutiske område er derfor projektets primære undersøgelsesfelt og befinder sig på den vertikale dimension, fordi der her åbnes mulighed for at søge dybere ind i og ned i kropsliggjorte erfaringer. Den mest aktuelle definition af danse- og bevægelsesterapi er givet af det internationale netværk, der arbejder hen imod stiftelsen af European Association for Dance Movement Therapy (EADMT):

Dance movement therapy is defined by the EADMT as the therapeutic use of movement to further the emotional, cognitive, physical, spiritual and social integration of the individual. Dance as body movement, creative expression and communication, is the core component of Dance Movement Therapy. Based on the assumption that the mind, the body, the emotional state and relationships are interrelated, body movement simultaneously provides the means of assessment and the mode of intervention for dance movement therapy. (EADMT Papers, European Association of Dance Movement Therapy, 2008, unpubl.)²

I det danseterapeutiske rum afdækkes det altså, hvordan bevægelse og samtale kan åbne for følelser, kropsligt forankrede erkendelser og forandringsprocesser, der i højere grad er forbundet med private og personlige dynamikker og livsbiografisk materiale. Den vertikale dimension, som indeholder det danseterapeutiske område, er i projektet eksemplificeret gennem den energibaserede danseterapiform Dansergia [udtales Danser-djia].

Det danseterapeutiske område er som omtalt et nyt professionsområde for mig. Jeg har af flere årsager valgt at uddanne mig til danse- og kroppsykoterapeut i Dansergia gennem Institute for Life Energy. Det er en international uddannelse, der følger høje kvalitetsstandarder, og den er akkrediteret af EABP (European Association for Body Psychotherapy). Grundlæggeren af Dansergia, Stèphano Sabetti, har skrevet en del om sit brede kroppsykoterapeutiske arbejde, selvom han ikke har koncentreret sig så meget om at belyse Dansergia. Endelig er det en danseterapiform, der eksisterer i det danske landskab.

Det danseterapeutiske rum er altså både et relativt nyt professionsområde i Danmark og samtidig et internationalt forskningsområde i stor udvikling.

De tre rum er således klart afgrænsede fra hinanden og samtidig dynamisk forbundne med en konstant krydsbefrugtning. Da det danseterapeutiske rum er det primære fokus, vil især materialet fra dette rum formodentlig kunne tilføre de andre rum nye udviklingspotentialer. Forståelsen af de

² Kært barn har mange navne. Begreberne inden for det danseterapeutiske område er forskelligartede, kulturelt prægede og samtidigt influerede af den historiske udvikling. Det uddybes i artikel 2 om Danseterapeutiske spor. Jeg bruger derfor i projektet forskellige begreber. I forhold til Dansergia bruges begrebet danseterapi. Når jeg afdækker de historiske spor, bruger jeg også begrebet danseterapi, hvorimod den internationale aktuelle betegnelse DMT (Dance Movement Therapy) bruges om et større internationalt felt.

Jeg er desuden selv uddannet som danse- og kroppsykoterapeut, fordi jeg har taget en seksårig uddannelse og dermed også et mere omfattende klinisk uddannelsesniveau. Man kan i Dansergia på tre eller fire år blive danseterapeut kaldet practitioner (uden det kliniske niveau).

dybere dynamikker i det danseterapeutiske rum kan således transformeres til en større bevidsthed om og kvalitet i de identitetsudviklende arbejder i de bevægelsespædagogiske eller professionspersonlige rum. På den anden side kan arbejdet i disse rum på grund af det horisontale niveaus bredde og almene, men ofte også legende tilgang på sigt bruges i flere uddannelsesmæssige kontekster.

Problemformulering

Hvordan kan kroppens sprog og bevægelsens betydninger belyses gennem en narrativ praksisfunderet undersøgelse af personlige, sociale og kulturelle udviklingsprocesser i det bevægelsespædagogiske, professionspersonlige og danseterapeutiske rum?

Hvordan kan denne belysning med udgangspunkt i et helhedsorienteret kropssyn udgøre de første spor i udviklingen af en bevægelsespsykologi?

Temaer

Da et af projektets formål er at undersøge ovenstående temaer, har jeg valgt ikke gå nærmere ind på begreberne her. De fremstår sammen med andre centrale key-words i artiklerne. Når det narrative trækkes frem i problemformuleringen, er det for at pointere, at projektet også fokuserer på dilemmaet i den transformationsproces, der handler om at oversætte kropslige udtryk og oplevelser til – både det verbale og kunstneriske sprog.

Projektets formål

Projektets formål er at udvide forståelsen for kroppens sprog og bevægelsens selvudviklende potentiale. Herunder har projektet til formål at afdække dybere aspekter af bevægelsens og kroppens forbindelse med menneskets emotionelle og ekspressive dynamik og identitetsprocesser gennem en fænomenologisk, narrativ og praksisfunderet undersøgelse af det bevægelsespædagogiske, professionspersonlige og især danse- og kropsterapeutiske felt – med udgangspunkt i danseterapiformen Dansergia. Gennem den narrative og praksisorienterede fokusering er formålet at lade samspillet mellem empiri og teori afdække en række udviklingsspor, der tilsammen kan skabe ansatsen til en bevægelsespsykologi.

Udviklingen af en samlet teori om bevægelsespsykologi er dermed *ikke* i fokus.

Projektets relevans

Resultaterne fra projektet kan bidrage med ny viden inden for det idræts- og kropsspsykologiske forskningsfelt, inden for det tværvideenskabelige æstetiske og danseteoretiske felt samt inden for det, især i internationale sammenhænge, voksende danseterapeutiske forskningsområde. Også i praksis kan projektets fokus på danseterapi åbne for udviklingsmuligheder inden for dette professionsområde i Danmark.

Projektets brede praksisfokusering har desuden aktualitetsrelevans for uddannelse og eftervidereuddannelse af professionelle, der arbejder med krop, bevægelse og udvikling.

Det kan være i forhold til for eksempel gymnasieundervisere, folke- og friskolelærere, fysioterapeuter, seminarielærere, pædagoger og afspændingspædagoger.

Det professionspersonlige fokus på krop og kommunikation har mulighed for på sigt at inspirere mange professionsområder inden for især pædagogik, undervisning, coaching, terapi, sundhedssektor og ledelse.

Projektets fokusering på fortællinger og performative forskningsmetoder kan inspirere til yderligere udvikling af denne forskningstilgang i både nationale og internationale sammenhænge.

Udspring & forbindelser

Projektets forbindelse til Institut for Idræts forskningsplan

Det bevidste fokus på bevægelsen pointerer både empirisk og teoretisk, at kroppens sprog er en konstant foranderlig proces. Derfor har jeg også valgt at være med til at udvikle en forskningstilgang, der kan undersøge, hvordan der kan forskes ikke kun *om*, men også *gennem* kroppen. Jeg har ligeledes valgt at dokumentere mit forskningsarbejde gennem artikler frem for en samlet afhandling. Artiklerne nævnes i dette kapitel om *udspring og forbindelser* og introduceres yderligere i kapitlet *Kollektion*. For at afgrænse de artikler, der indgår i bedømmelsen, fra andre publikationer, jeg selv har skrevet og henviser til, bliver kollektionens artikler i de indledende kapitler konsekvent benævnt med deres nummer og eventuelt også dele af deres titel, mens henvisninger til mine andre publikationer, fremstår som almindelige referencer med efternavn og årstal.

Med det centrale fokus på sammenhængen mellem bevægelsen og psykologien lægger projektet sig både i forhold til emnevalg, teorifokusering og videnskabsteoretisk forankring i kølvandet på en både dansk og international tendens til på ny at bringe den i psykologiske sammenhænge ofte fraværende eller oversete krop ind i psykologien.

Udspring

Projektet udspringer af forskningsprojektet *Settings in Movement Culture and Sport as Fields of Learning and Socialisation* ved professor dr. Knut Dietrich og har tæt forbindelse til lektor Reinhard Stelters idrætspsykologiske forskningsfelt i *Idræt, identitet og iscenesættelse* (Dietrich, 2002; Stelter, 1995, 2002, 2007; Winther, 2002). Desuden kan projektet relateres til lektor Lis Engels forskning i *Æstetiske læreprocesser og bevægelsens poetik* og Helle Rønholts forskning i *Kropslige læreprocesser* samt Charlotte Svendler Niensens forskningsprojekt, *Ind i bevægelsen* om betydningsfulde øjeblikke i idrætsundervisningen (Engel, 2006, 2008; Rønholt, 2006, 2007; Svendler Nielsen, 2006).

Projektet om bevægelsespsykologi indskrives sig dermed i Institut for Idræts forskningsplan for forskningsgruppen *Krop, læring, identitet*. Gruppens – og dermed også dette projekts – forskning har blandt andet til målsætning at udvikle viden om idrættens, kroppens og bevægelsens psykologi, pædagogik og æstetik. Desuden er gruppens formål at undersøge samspillet mellem krop, oplevelse og identitet. Forskningen centrerer sig blandt andet omkring læring og identitetsprocesser i idræt med fokus på kroppen og bevægelsen som et skabende og udviklende element i menneskers praksis, kommunikation og selviscenesættelse. Også temaer som idræt og personlighed samt udvikling af kunstneriske metoder og kreativitet hører under gruppens udviklingsområde (Udvalgte eksempler fra forskningsplan, 2008). I løbet af projektperioden har jeg, som indledningsvist nævnt, sammen med nogle af mine kolleger i forskningsgruppen været medredaktør på bogen *Bevægelsens poetik – om den æstetiske dimension i bevægelse* (Engel, Rønholt, Svendler Nielsen & Winther, 2006).

Artikel 4 om *Gypsy og hedgehog* udspringer af mit eget bidrag til denne bog, nemlig artiklen *Sigøjner i en skal- om danseterapi og bevægelsespsykologi* (Winther, 2006b).

En anden forskningsgruppe med navnet *Idræt og velfærd* udvikler forskning, der mere eksplicit koncentrerer sig om sociologiske og idræthistoriske temaer. Artikel 2 om *Danseterapeutiske spor* er historisk orienteret og forbinder sig med denne gruppes forskningsområde (Bonde, 1994; 2006; Lykke Poulsen, 2005; Trangbæk, 2005).

Relation til tværinstitutionelle, transdisciplinære og internationale forskningstendenser

I Danmark har jeg i projektperioden været med til yderligere at markere en forskningsretning, der går tæt på kroppen. Jeg har i forbindelse med udgivelsen af antologien *Tæt på kroppen – om dansk idrætsforskning* (Close to the Body) haft redaktionssamarbejde med dr. Henning Eichberg, Syddansk Universitet, og Lis Engel fra min egen forskningsgruppe. Artikel 1, som er mit eget bidrag til denne antologi, har karakter af et anslag eller en indledning i forhold til den samlede kollektion. På trods af antologiens mere populærvideenskabelige karakter har den måske, i lighed med Frank Oddners (2007) vurdering af *Bevægelsens Poetik* – mulighed for i nordisk perspektiv at forstærke synlighedsførelsen af den fænomenologisk forankrede forskning.

I Danmark relaterer mit projekt sig desuden til det tidligere transdisciplinære forskningsprogram *Sanselig erfaring og sanselig orientering* på Danmarks Pædagogiske Universitet. Jeg har været tilknyttet forskningsprogrammet fra 2003 til 2005. Forskningsprogrammet havde fokus på sansningens potentialer i forhold til udvikling, læring og dannelse. Artikel 7 er udkommet i antologien

Kropslighed og læring i daginstitutioner (Herskind, 2007). Antologien er redigeret af Mia Herskind, og flere andre af deltagerne fra forskningsprogrammet har bidraget til bogen (Holgersen, 2007; Nielsen, 2007; Moser, 2007; Rønholt, 2007).

Som omtalt i indledningen forbinder projektet sig også til internationale tendenser inden for forskning i danse- og bevægelsesterapi og fænomenologiske, narrative og også kunstnerisk inspireret forskningstendenser, heriblandt *Performative Social Science*.

Med udsping i 1st European Research Colloquium in Dance and Movement Therapy i Hannover 2004 blev jeg inviteret til at bidrage til antologien *Advances in Dance Movement Therapy* (Koch & Bräuninger, 2006). Dette bidrag ligger til grund for artikel 3: *The Crocodile and the Woman*.

Projektet har desuden forbundet sig med internationale forskningstendenser i forhold til praktikerforskning, danse- og bevægelsesterapi og fokuseringen på et helhedsorienteret kropssyn gennem tidsskriftet *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*. Tidsskriftet, som artikel 4 er publiceret i, er rettet mod et stort antal danse- og kroppsykoterapiforeninger i hele verden og har dermed en bred formidlingsflade. Artikel 5 om *The Mothers* er på nuværende tidspunkt i trykken i det samme tidsskrift.

Performative Social Science, der argumenterer for at bringe kunstneriske metoder ind i forskningsprocessen, er for mig et spændende forskningsområde. Disse især engelske initiativer har jeg mødt gennem Professor David Gilbourne, University of Wales, Cardiff University og særligt gennem det kreative og grænsebrydende forskningsnetværk initieret af dr. Kip Jones, Bournemouth University. Artikel/online performance 6, *Bodycontact and Bodylanguage*, er mit bidrag til særudgaven af FQS (Forum Qualitative Sozialforschung / Forum: Qualitative Social Research) (Jones, Gergen, Guiney Yallop, Lopez de Vallejo, Roberts, & Wright, 2008). Rækkevidden af denne nye forskningstilgang uddybes desuden yderligere i kapitlerne *Kollektion* og *Tættere på kroppen*.

Sproget om kroppen – et teknisk dagligdags dilemma

I forhold til temaet om krop og sprog er der en særlig udfordring. Den handler om, hvilket nationalsprog arbejdet helt konkret skal formidles i? Jeg har valgt at lade den sproglige tone være flerfarvet. Det betyder også, at læseren ind i mellem må pudse de sproglige briller.

Artiklerne fremstår nemlig på dansk og engelsk med enkelte islæt af spansk og tysk.

Jeg arbejder desuden konstant med både den litterære og poetiske dimension af teksten og et sprogbrug, der fokuserer på enkelhed. Derfor har jeg som udgangspunkt valgt at udtrykke mig på dansk, da jeg også gerne vil formidle min forskning i danske eller nordiske sammenhænge. Artikel 1, 2 og 7 foreligger i skrivende stund kun på dansk. Det danske sprog har dog en klar begrænsning internationalt. Derfor er artikel 3,4,5, og 6 engelsksprogede. Artikel 3 er bearbejdet på tysk, og artikel 6 har ud over det engelske også et spansk og tysk abstract. Denne sproglige flerfarvede mosaik kan skabe forvirring, men tegner omvendt også et billede af en daglig udfordring i de fleste forskeres virkelighed i den globale verden. En udfordring, som især gælder for de af os, der kommer fra små sprog. Denne udfordring er også blevet tydeligere og tydeligere for mig igennem arbejdet med dette projekt. Næste kapitel er en introduktion til artikelkollektionen. Også dette kapitel er flersproget og fremstår med både danske og engelske sprogtoner.

Da *artiklerne* er udgivet

individuel,

vil der

for forståelsens skyld

være indholdsmæssige *gentagelser.*

...

for forståelsens skyld

være indholdsmæssige *gentagelser.*

gentagelser.

gentagelser..... **gentagelser**

Kollektion

Syv artikler og én performance

Da jeg efter et par års arbejde med projektet kunne se, at det som indledningsvis nævnt også rammer globale forskningstendenser, kom beslutningen om artikelskrivning nærmest af sig selv.

Artikelproduktionen har givet mig mulighed for at lade projektet blive en del af denne tendens. Det har været udfordrende, men disse konkrete også internationale samarbejdsrelationer har på den anden side givet mig mulighed for at få forskningserfaringer, udviklingsmuligheder og internationale netværk og formidlingsflader, som jeg aldrig ville have kunnet få gennem en afhandlingsproduktion. En afhandling ville til gengæld have givet en større og mere dybdegående også teoretisk sammenhæng, som artiklernes skarpe sidetalsbegrænsninger ikke åbner mulighed for. På trods af at publikationerne udgør selvstændige helheder, kan de også læses som en kollektion med indbyrdes sammenhængskraft. Derfor er de også vedlagt i en bestemt rækkefølge. Artiklerne danner dermed både hver for sig og i fælles samklang de første udviklingsspor af – og dermed ansatsen til – en Bevægelsespsykologi. Følgende er udelukkende tænkt som en introduktion med fokus på sammenhængskraften. Jeg nævner derfor en mængde begreber og referencer, som ikke forklares yderligere her, men som derimod dels uddybes i artiklerne og dels i de efterfølgende kapitler *Tættere på kroppen* og *Brudflader*.

Ph.d. afhandlingen udgøres dermed af syv artikler og én performance, som præsenteres i det følgende.

Bevægelsespsykologi

Artikel 1

Bevægelsespsykologi – om identitetsoplevelser og kropsligt forankrede forandringsprocesser

Winther, H. (2007a). Bevægelsespsykologi – om identitetsoplevelser og kropsligt forankrede forandringsprocesser. www.idrottsforum.org Retrieved October. 6. 2008, from <http://www.idrottsforum.org/articles/winther/winther070606.html>.

Musikken har altid været en katalysator for mine følelser. På forskellig vis sniger stemningen, rytmen, teksten, arrangementet eller stemmen sig ind under huden på mig og fylder mig med følelser eller forstærker dem, der i forvejen bruser i min krop. Musikken kan dulme min smerte, hvis livet pludselig er kommet for tæt på, og jeg ikke er i stand til at leve følelserne ud. Men musikken kan også forstærke dem og hjælpe mig til at reflektere og blive kloge på mig selv (...) (Oplevelsesbeskrivelse/dansesoloopgave Max).

Forholdet mellem krop og psyke har i de senere år været genstand for en fornyet opmærksomhed i både psykologiske, filosofiske og kropssociologiske miljøer. På trods af mange forskellige teoretiske indfaldsvinkler er der i dag stor enighed om, at krop, psyke og forholdet til den omgivende verden må ses som en sammenhængende dynamisk og organisk enhed med iboende kulturelle og samfundsmæssige betydninger. I kropskulturforskningen – og implicit i de forskellige kropskulturer – dukker nemlig gang på gang to tilsyneladende modsatrettede begrebspår op. De handler dybest set om modsætningen mellem det tilsyneladende kontrollerbare idealiserede billede og den følte oplevelse. Mellem det 'de andre' eller måske den enkelte selv ser og gerne vil se og det, der kan mærkes eller ikke mærkes. Modsætningen mellem på den ene side at *have* en krop og på den anden side at *være* en krop. Artiklen tager med udgangspunkt i praktikerforskning afsæt i denne oftest primært teoretiske funderede opmærksomhed og afdækker via fortællinger fra de bevægelsepædagogiske og danseterapeutiske rum et behov for ikke bare at se på kroppens, men også bevægelsens multidimensionelle betydninger. Desuden udspringer Signes danseterapeutiske proces af et tema, som hun møder i sit professionelle virke. Teksten berører altså også meget kortfattet det professionspersonlige rum. Artiklen skitserer ansatsen til en bevægelsespsykologi og argumenterer for en øget bevidst-

hed på bevægelsens potentialer i forbindelse med arbejdet med kropsligt forankrede forandringsprocesser.

Artiklen indgår i antologien *Tæt på Kroppen* og har til forskel fra de øvrige vedlagte artikler en mere populærvidenskabelig karakter (Eichberg, Engel, & Winther, 2007). Det kan ses som et klart kritikpunkt i forhold til ph.d. bedømmelsen. Jeg har dog valgt at tage artiklen med i kollektionen, fordi den berører alle tre undersøgelsesrum. Den bevæger sig dermed både på det horisontale og vertikale niveau og kan derfor ses som en åbning af og en introduktion til de temaer, der udfoldes yderligere i de andre artikler. Artiklen er skrevet i en forskningsmæssig og formidlingsorienteret kontekst, der retter sig mod idrætsforskning og idrætsuddannelser i Norden.

Sammen med antologien *Tæt på Kroppen*, og egentlig også hele dette ph.d. projekt, markerer artiklen på trods af den formidlingsorienterede tone et bud på en forskningsretning, som udfordrer den polarisering, der ellers kan siges at kendetegne den humanistisk-samfundsvidenskabelige idrætsforskning i Danmark.

At two extreme pools, one finds the sociological–structural approach and the historicist approach. The first: Sport is a multiplicity of organized structures and processes that make up a field, which can be described in rather abstract systemic terms. The second: Sport is a series of competitions and meetings at specific times, which can be reconstructed as a consecutive chain of concrete events, connected as historical development (...).

Both disciplinary approaches have their specific legitimacy and advantages, and both are applied in Danish research. And yet, Danish humanistic sports research during the past three or four decades has demonstrated reluctance to adhere to this disciplinary split-up. Cooperation between historians and sociologists, with anthropologists and psychologists as important co-players, has led to the emergence of a third approach, the narrative of “body culture studies”.

Eichberg, Engel, & Winther, 2007, p. 1

Denne tredje tilgang involverer også fænomenologisk inspirerede forskningsprojekter og er især i Norge veludviklet inden for den forskning i kropskultur, som udspringer af de specialpædagogiske og fysioterapeutiske forskningsområder (Duesund, 1995, 2008; Engelsrud, 2006).

Paradoksalt nok er de projekter, som forsøger at gå tæt på krop, oplevelse og subjektivitet gennem fænomenologiske tilgange utydelige i den nordiske idrætsforskning. Det er primært i Danmark, at det forskningsområde, der eftersøger kroppens oplevede kompleksitet, søges udfoldet i forsøg på at beskrive det oplevelsesmættede.

This third approach also includes the phenomenological approach reflecting how to move close to an enactive incorporation of bodily knowledge. Knowing is actively articulated through shared action. In a process of reflection, the human being is challenged to work with certain aspects of the whole experience. And yet, the researcher in the field of movement aims at finding specific methods that may capture a living, expressive interdependent complexity.

Eichberg, Engel, & Winther, 2007, p. 1

På trods af at dette projekts primære fokus kan indskrives i den fænomenologisk inspirerede forskningstilgang, har jeg også valgt at skrive en historisk betonet artikel. Selvom det danseterapeutiske felt er nyt i Danmark, har det i internationalt perspektiv en langt større udbredelse, samtidig med at det også har aner langt tilbage i historien. Det har jeg valgt at markere ved at placere projektet i en historisk og samfundsmæssig kontekst.

Danseterapeutiske spor

Artikel 2

Danseterapeutiske spor – fra rituel dans til globale netværk og postmoderne udfordringer

Winther, H. (2008a). Danseterapeutiske spor – fra rituel dans til globale netværk og postmoderne udfordringer. I B. Vestergård Madsen, M. Mortensen, R. Storm, A. Lykke Poulsen, J. Wøllekær (Eds.), *Idrætshistorisk årbog 2008* (pp. 109-122). Viborg: Syddansk Universitetsforlag.

[Peer-reviewed].

Gradually I came to see that movement is one of the great laws of life. It is the primary medium of our aliveness, the flow of energy going on in us like a river all the time, awake or asleep, twenty-four hours a day. Our movement is our behavior; there is a direct connection between what we are like and how we move. Distortion, tension, and deadness in our movement are distortion, tension, and deadness in ourselves.

Whitehouse, 1969, p. 63

Mens danse- og bevægelsesterapi i Danmark er et relativt nyt og i mange sammenhænge ukendt og usynligt område, arbejder danseterapeuter på City Psychiatric Hospital i St. Petersburg i skrivende stund gennem krop, bevægelse og rytme med alvorligt syge patienter. På mange psykiatriske hospitaler i England, Tyskland, Sverige og USA er danse- og bevægelsesterapeuter en fast del af personaleteamet, ligesom de arbejder med autistiske børn, traumeramte, demente ældre, fibromyalgi-patienter og flygtninge (Koch & Bräuninger, 2006; Koch & Panhofer, 2007; Levy, 1988).

I Danmark arbejdes der for øjeblikket primært med danse- og bevægelsesterapi som en vej til personlig udvikling.

Spørgsmålet er derfor, om der eksisterer et stadig uudnyttet potentiale i at inddrage krop og bevægelse i terapeutiske sammenhænge i forhold til både almen personlig udvikling og psykiatriske behandlinger? Artiklen tager afsæt i dette spørgsmål og afdækker spor af, hvordan de primært i udlandet fremherskende danse- og bevægelsesterapier – med rødder i danseritualer, den tidlige moderne dans og forskellige psykologiske teorier – også i praksis begyndte at arbejde med sammen-

hængen mellem krop, psyke og samfund, længe før den aktuelle interesse ekspanderede. To af danseterapiens pionerer portrætteres, og den nuværende internationale uddannelsessituation nævnes. Derefter kastes blikket på danseterapiformen Dansergia, der kortfattet præsenteres, analyseres og spejles i forhold til det øvrige danseterapeutiske felt.

Afslutningsvis skitseres de sig hastigt udviklende europæiske tiltag og de postmoderne forskningsmæssige tendenser inden for feltet.

Artiklen er skrevet på dansk og skriver sig med den historiske ramme ind i den danske idrætsforskning i forhold til en bred både historisk, sociologisk, psykologisk og pædagogisk interesseret målgruppe. Hensigten med artiklen er ikke at lave en egentlig historisk analyse, men snarere at skabe et overblik over den danseterapeutiske udvikling som forståelsesramme for det samlede projekt. Selvom de optegnede udviklingsspor fra det rituelle til det postmoderne er min egen fortolkning, er dele af det historiske indhold kendt viden i en international sammenhæng. Da jeg med artiklen forsøger at få en *dansk* målgruppe i tale, går jeg ud fra, at læseren ikke i forvejen kender noget til det danseterapeutiske område og vurderer derfor, at det er vigtigt at tegne et sammenhængende historisk billede.

Den efterfølgende artikel skriver sig derimod ind i en international sammenhæng inden for det danseterapeutiske forskningsområde. Her er udgangspunktet derfor, at læserne har en helt anden baggrundsviden, der eventuelt er forankret i den danseterapeutiske profession. Hvor også artikel 2 danser imellem den horisontale og vertikale dimension i forhold til triademodellen, bevæger kollektionen sig nu længere ned i den vertikale dimension.

De efterfølgende artikler introduceres på engelsk og kommenteres på dansk.

From Crocodile to Woman

Artikel 3

From Crocodile to Woman. The Multidimensionality and Energy Dynamics of Movement Seen in the Light of the Dance Therapy Form Dansergia

Winther, H. (2006a). From Crocodile to Woman. The Multidimensionality and Energy Dynamics of Movement Seen in the Light of the Dance Therapy Form Dansergia. In S. C. Koch & I. Bräuninger (Eds.). *Advances in Dance/Movement Therapy. Theoretical Perspectives and Empirical Findings* (pp. 154-166). Berlin: Logos Verlag [Peer-reviewed].

Nina is dancing in the living room with a little teddy bear in her hands. Joyfully she is moving quickly up and down, up and down up and then deep down in the legs trying to jump and leave from the floor. The intensity and excitement of the moment is shining from her brown eyes and her whole bodily presence. Then an elder boy is coming. He is entering her bodily space ruthlessly trying to take the teddy bear out of her hands. Nina's reaction is short and clear. Her mouth gets sharply closed; she is bending her right arm in front of her breast while protecting the teddy bear in her left hand. Then she is turning away from him and at the same time pushing him away with the back of the right bended arm. "UUUunn" she says. As the sound is coming through her throat and now half opened mouth it is almost as deep as the sound of a small bear. She is only one year old and has not learned to say one single word. (Scenic description of Nina)

Even if she is already imprinted by the family, society and culture, nobody yet taught my niece Nina how to behave, reflect or not-behave in a situation, where somebody is going beyond her boundaries. This article focuses at movement as primary language, exploring the multidimensionality and energy dynamics of movement through the connections between the concepts of body and energy.

A session from the dance therapy form *Dansergia* with a woman here called Clara is narrated and analysed in relation to the previously mentioned daily life scene with the child Nina. These scenes

are discussed in relation to phenomenological and energy psychological aspects in order to open for the research field for psychological themes, which include the body and yet does not exclude culture, history, and community.

In order to respect the nonlinear language of the body data and theory are woven closely and organically together to follow the processes of Nina and Clara.

Key words: Movement as primary language, energy and vitality, energy dynamics, multidimensionality of the body, the lived body.

En global kontekst

Denne artikel er med til at markere en ny periode inden for de forskningsområder, der fokuserer på krop, bevægelse og terapi. Selvom Danseterapi eller DMT (Dance Movement Therapy), som nu er den internationale betegnelse, har rødder langt tilbage i tiden, er forskning inden for området stadig et relativt nyt fænomen. I forordet til *Advances in Dance Movement Therapy*, som denne artikel er publiceret i, skriver forskeren Robyn Flaum Cruz (2006):

Until recently, research in DMT has not kept pace with its development in other areas such as the proliferation of its applications. The neglect of DMT research is a fact frequently mentioned over the years (Chaiklin, 1968; Politsky, 1995; Berrol, 2001; Higgins, 2001). Happily this volume demonstrates that research is beginning to bloom in many creative forms via the labours of dance therapists around the world! Contributors to this volume hail from countries as distant from the others as Argentina, Australia and Denmark, and equally diverse approaches to research enhance and enrich the literature in DMT. Truly DMT is embarking a new phase in which research will play a central part in developing new knowledge and firming its time honoured foundations.

Cruz, 2006, p.9

Mit bidrag er sidenhen blevet oversat og udviklet til en tysk version i samarbejde med dr. Sabine Koch, Heidelberg Universität. Den tyske version har titlen „*Vom Krokodil zur Frau. Die Multidimensionalität und Energiedynamik von Bewegung aus dem Blickwinkel der Tanztherapieform*

Dansergia“ og er i øjeblikket i peer-review process. Både den engelske og tyske version af artiklen om krokodillen og kvinden bygger på en fortælling, der udsprender sig over en enkelt danseterapeutisk session med Clara og udfolder samtidig processens forbindelser og betydninger i forhold til hendes aktuelle livssituation. I udforskningen af danseterapeutiske processer kan det desuden være vigtigt at undersøge forandringsprocesser over et længere tidsspænd og afdække, hvordan disse processer forbinder sig med biografisk materiale, der går længere tilbage i det enkelte menneskes historie.

Det er den efterfølgende artikel et eksempel på.

Gypsy or hedgehog?

Artikel 4

Gypsy or hedgehog? – Movement, energy and change in dance therapeutic processes in Dansergia

Winther, H. & Stelter, R. (2008). Gypsy or hedgehog? – Movement, energy and change in dance therapeutic processes in Dansergia. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy. An international Journal for Theory, Research and Practice*, 3 (1), 45-56 [Peer-reviewed].

“Tall and dark Asta steps into the room that is lit from a skylight by the early afternoon sun. She moves first with a few steps, quickly round the doorway. Then she moves to the middle of the room. Her step is light, a little hesitant and almost soundless. She opens her arms and we give each other a hug. She bends her upper body slightly forward on contact and draws her chest back with a quiet chuckling laugh and a greeting, “hi.” (Scenic description of Asta’s process).

This research paper describes lived experiences in dance therapeutic processes in the case of a woman called Asta. Rather than claiming *results* from therapeutic processes, the paper enlightens *change processes* through narratives about both Asta’s bodily movement expressions and inner experiences. The paper focuses furthermore on illustrating the possibilities of using body language, movement and an energetic approach to therapy in Asta’s case with the dance therapy form Dansergia. Asta moves through a shell of anxiety and into the dance of a gypsy, from an inner experienced black ring and hedgehog to a woman accepting difficult experiences in the past and new possibilities in the present.

The aim of this research paper is to give insights into some of Asta’s dances, and to show her movement expressions and inner experiences in the process of therapeutic change by emphasizing the intensities of the *now*, and connecting this to a theoretical framework of body and energy. By describing Asta’s processes the article also shows how further work over a longer period of time

helps her to develop the courage to face deeper issues from the past. This in turn promotes change in fundamental patterns in her way of perceiving and communicating with the world.

Asta's processes are analysed and interpreted in an energy-based theoretical framework, and are then reflected upon in terms of impact possibilities in a broader dance therapeutic and research oriented context.

Keywords: dance therapy, energy, change processes, movement levels, essential movements, energy patterns.

Gypsy or Hedgehog & Sigøjner i en skal

Artiklen om *Gypsy or Hedgehog* er som nævnt en oversat, forkortet og videreudviklet version af artiklen *Sigøjner i en skal – om danseterapi og bevægelsespsykologi* (Winther, 2006b). Den danske artikel sætter Astas proces ind i en både fænomenologisk og energetisk sammenhæng, der perspektiveres gennem et makro-perspektiv i forhold til senmodernitetens³ tidstypiske identitetsprocesser, mens den engelske artikel fokuserer mere direkte på den energetiske tilgang. Da den engelske artikel henvender sig til danse- og kroppsykoterapeuter og forskere inden for dette felt, er det igennem peer-review processen blevet pointeret, at det er forskningstilgangen med det både fortællende og energetiske perspektiv, der er det nyskabende i denne kontekst.

Jeg har som praktikerforsker og danse- og kroppsykoterapeut arbejdet med både Clara (artikel 3) og Asta over en længere tidsperiode.

Da skæbnen ville, at de begge på samme tidspunkt måtte forberede sig på deres mødres forestående dødsproces, var det nærliggende at lade dem mødes i den følgende eksistentielt orienterede artikel.

³ Jeg bruger i projektet både begreberne det senmoderne og det postmoderne på trods af, at de kan have en indbyrdes modsætning. Hvor det senmoderne bruges om de samfundsmæssige udviklingsbetingelser for identiteten bruges begrebet postmoderne som udtryk for, at der i videnskabsteoretisk sammenhæng er opbrudstendenser, der fremhæver at der ikke længere eksisterer noget sikkert erkendelsesteoretisk grundlag. Jeg bruger begreberne i henhold til de forfattere, jeg har ladet mig inspirere af. Desuden er jeg af den opfattelse, at der godt kan eksistere flere tendenser samtidigt. De forskningstendenser jeg lader mig inspirere af kan godt kendetegnes som værende postmoderne, samtidigt med at der eksisterer mere traditionelle strømninger andre steder i forskningsmiljøerne.

The Mothers

Artikel 5

The Mothers. Life and Death in Dance Therapeutic Processes in Dansergia.

Winther, H. The Mothers. Life and Death in Dance Therapeutic Processes in Dansergia. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy. An international Journal for Theory, Research and Practice*. [In press].

Introduction

Sent: 30. October 06:47

To: Winther, Helle

Subject: Asta

I'm writing to cancel our session on Monday.

My mother has been diagnosed with malignant cancer (...)

Perhaps one day she will just die in her sleep.

Perhaps she will get illnesses she won't survive.

Perhaps she'll just continue to disappear quietly, as she is doing in the course of her Alzheimer's.

In our family, we don't talk about mother starting to go away.

We don't talk about what it does to us.

We only know, I guess that it's difficult.

This phenomenologically and narratively inspired article is a continuation of earlier articles about Clara's and Asta's processes in the dance therapy form Dansergia. The two women have never met. They have both worked with their bodies, daring to meet the strength, sensitivity and sexuality in their own femaleness in spite of emotional wounds and necessary defences against sometimes diffi-

cult life situations. Accidentally, they are also simultaneously in a phase of their lives in which they are preparing to say goodbye to their mothers. The main theme of this research article is thus about life, death, and love. In this phase of her life, Asta must recognize life's difficulties in order to finally come into the love she has missed all her life. Clara confronts, meets and accepts her mother's impending death process, thus opening up for new life energy, which has been bound in stiffness and experienced deadness in her own body for years. The theme of the article is how birth and death, taking leave and new beginnings are inextricably woven together in rhythmic wave movements, which in the existential body affect all human change processes. In a societal context, the article may be regarded as a critical voice. It points to the contrast between fast-paced, staged, youth-fixated western societies which often hide and perhaps repress death and mourning processes on the one hand, and the two women's universal human processes on the other. In this wide span, Clara's and Asta's narratives almost insist on being told, even though the impending death is not something Asta's family talks about.

Keywords: Embodied research, change waves, movement psychology, life, death, birth.

Fortællinger på den vertikale dimension

Artiklen er et eksempel på dybdegående kropsligt forankrede og subjektivt oplevede forandrende terapeutiske processer. Samtidigt fokuserer artiklens tema på et universelt og almenmenneskeligt tema om tab, sorg og accept. I forhold til projektets omdrejningspunkt med de tre rum er denne artikel den mest dybdegående på den vertikale dimension, samtidig med at den lader de narrative metoders fokus på fortællingen og dialogen med læseren være bærende, mens teori, analyser og fortolkninger holdes i baggrunden.

Uden en underliggende bred teoretisk forankring ville det dog ikke have været muligt for mig at arbejde med disse processer i praksis, ligesom jeg heller ikke ville have været i stand til at skrive fortællingen om dem. Jeg havde heller ikke kunnet skrive dette, hvis jeg ikke kendte lignende processer fra min egen krop.

Fra denne vertikalt betonede artikel bevæger projektet sig nu i den efterfølgende artikel igen op på det brede horisontale niveau og kredser om begreberne kropssprog og kropskontakt i det bevægelsespædagogiske rum. Hvor artiklerne med Clara og Asta fokuserede på enkeltpersoner, er den næste artikel en utraditionel casefortælling, der udspænder sig over få timer og bygger på 206 studerendes oplevelsesbeskrivelser eller *short stories*. Selvom det bevægelsespædagogiske rum befinder sig på

det horisontale niveau, har temaerne om kropssprog og kropskontakt også almenmenneskelige, kulturelle og universelle betydninger. Hvor artiklen om *The Mothers* går tæt på kroppens fortællinger, går det næste bidrag metodisk set skridtet videre og bevæger sig ind i endnu den nye international forskningstendens *Performative Social Science*. Mit bidrag indeholder også en on-line performance og i overensstemmelse med hele specialudgaven af FQS (*Forum Qualitative Sozialforschung / Forum: Qualitative Social Research*) forsøger jeg gennem dialogen mellem kunst og videnskab at bryde med de udelukkende skriftsprogligt fokuserede forskningstilgange.

Body Contact and Body Language

Artikel 6

Body Contact and Body Language: Moments of Personal Development and Social and Cultural Learning Processes in Movement Psychology and Education

Winther, H. (2008b). Body Contact and Body Language: Moments of Personal Development and Social and Cultural Learning Processes in Movement Psychology and Education. *Forum Qualitative Sozialforschung / Forum: Qualitative Social Research*, 9 (2). Retrieved October 06, 2008, from <http://www.qualitative-research.net/fqs-texte/2-08/08-2-63-e.htm>. [Peer-reviewed].

The room

I step into
Is big and bright.

The windows are large
And reach down to the floor...

There are no
LINES
on the *floor*.

It is not a room
In which things are to be measured in
= Results
and records.

It is a room with space for ***Chaos***.

Here, there are no activities with **RULES** –
It's more like a room for

learning **and**

EXPERIENCES. (Hannah)

This narrative is written by Hannah. A few weeks ago she began her university degree within the field of sport and movement. Together with her new class mates she is participating in a compulsory movement course which among other themes focuses on body contact and body language.

Body contact and body language are unique and existential, and, although culturally dependent and socially embodied, also universal communication forms. In western societies, the modern premises for contact are in some ways developing from close contact to virtual communication. With this breadth of perspective in mind, the question is whether conscious and experimental work with body contact and body language in movement teaching and education can open up possibilities for personal development, as well as for social and cultural learning processes.

In order to answer this question, this performative research product takes a journey into two interwoven spaces. The concept of space is used both literally and metaphorically. At the architectural and experience based levels, it is a journey into intense moments from movement pedagogical sessions at the University of Copenhagen, a large space without common lines and rules, a space for chaos, liveliness and bodily communication.

At the methodological and metaphorically level, the production takes a journey into the relatively new research space of Performative Social Science. The production moves, also in this regard into a larger space in which the frames of traditional science, rules and guidelines for results are challenged by the non-linearity of narrative and performative methods.

The production unfolds through a written text with bodily poetic and creatively presented narratives, and through a visceral on-line performance which contains photos, speech and music. The intention is to give the reader/audience an opportunity to go into a sensual and perhaps self-reflecting dialogue with the on-line performance as well as the written text.

The movement-pedagogical space is populated by 206 undergraduate students. They participate in the course *Bodybasis*, which lasts for two months but which is part of a longer educational program. The chosen narratives used in this production build on autoethnographically inspired short stories written by these young students. The narratives have a movement psychological approach, and while they are sharply limited in time and space, and play out over only a few hours, minutes or seconds, the condensed meaning of the embodied experiences, in lived time and subjective space, has a far deeper substance.

Keywords: body contact, body language, trust, personal development, social and cultural learning processes, narrative data, performative representations.

Denne specialudgave af FQS er en kollektion af 42 artikler med forfattere fra 13 lande. Specialudgaven inkluderer eksperimenterende forskningsmetoder, der bygger bro mellem kunst og videnskab og udfordrer eksisterende grænser gennem fokuseringen på de performative metoders mulighed for at skabe relationelle processer. Her gives ingen faste konklusioner, for meningen skabes i det sanselige møde mellem 'the audience' og materialet (Jones et. al. 2008).

Ved både at skrive en artikel *og* skabe en online performance har jeg i mit FQS bidrag eksperimenteret med samspillet mellem kunst og videnskab gennem et intenst samarbejde med fotograf, komponist, it-supporter, grafiker, musikere og sangere. I lighed med artiklen har også denne online performance været igennem en omfattende peer-reviewed udviklingsproces, da den forsøger at få forskningsmaterialet italesat gennem det kropslige, kunstneriske og musiske sprog.

Denne performance ligger som en video på internettet og er også tilgængelig på den vedlagte DVD/CD.

Mens mit FQS bidrag tager udgangspunkt i det bevægelsespædagogiske rum og i flere henseender bevæger sig på de vilde vover, lader jeg artikelkollektionen slutte af hjemme i Danmark og åbner dermed for temaet omkring det professionspersonlige rum. Dette rum befinder sig også på den horisontale og personligt udviklende, men ikke-terapeutiske dimension. Med udgangspunkt i pædagogen Sallys kropsliggjorte erfaringer undersøges samspillet mellem krop, person og profession.

Både artiklens indledende Kierkegaards citat og artiklens afsluttende sætning: "*Og ikke mindst... Hvad det så end vil sige... ...Det store i at vælge og være sig selv*", skal dermed ses i en forståelsesramme, der rummer temaer fra alle de øvrige artikler.

BEVÆGELSESPSYKOLOGI

Artikel 7

BEVÆGELSESPSYKOLOGI – kropssprog og udvikling i det professionspersonlige rum

Winther, H. (2007b). BEVÆGELSESPSYKOLOGI- kropssprog og udvikling i det professionspersonlige rum. I M. Herskind (Red.), *Kropslighed i daginstitutioner* (pp. 137-161). Værløse: Billesø & Baltzer.

Introduktion

... saaledes er selv den rigeste Personlighed Intet, før han har valgt sig selv, og på den anden Side er, selv hvad man maatte kalde den fattigste

Personlighed Alt, naar han har valgt sig selv; thi det Store er ikke at være Dette eller Hiint; men at være sig selv, og dette kan ethvert Menneske, naar han vil det.

Kierkegaard, 1843/1962, p. 167

Selvom kropssproget og bevægelsen har en afgørende rolle i alle menneskelige relationer for såvel børn som voksne, er det i professionssammenhænge sjældent, at der fokuseres på de ressourcer og udviklingsmuligheder, der ligger inden for dette område.

I mange former for uddannelser og efter- og videreuddannelser inden for de pædagogiske, undervisningsmæssige og sundhedsmæssige områder fokuseres der primært på, at de studerende lærer nye teorier om læring, pædagogik og deres eget fagområde. Arbejdet med det professionspersonlige og de studerendes egen kropslighed og kommunikation er ofte mindre synlig. Denne problematik kan resultere i, at det kan være svært at få den professionspersonlige, den faglige og den pædagogisk/teoretiske udvikling til at spille sammen. Det at mærke, tage fysisk kontakt og arbejde i den hårfine kropssproglige kommunikationszone er ikke en viden, der har bestemte facitlister. Den kropslige viden og udveksling er betydningsrig, aflæselig, meget fint nuanceret og kræver stor op-

mærksomhed og tydelighed fra den professionelles side. Hvem kan man *komme til* og hvem kan man ikke komme til? Hvor går grænserne? Artiklen tager udgangspunkt i sceniske situationsbeskrivelser og Sallys levede erfaring. Desuden tages der afsæt i en teoretisk forankring af begreberne det professionspersonlige, embodiment og bevægelsespsykologi. Artiklen fokuserer på, hvordan et fokus på krop, bevægelse og kommunikation er et potent og virkningsfuldt udgangspunkt for forandrings- og læreprocesser i det professionspersonlige rum. Desuden afdækkes nogle af de betydninger og problematikker, et sådant arbejde kan indeholde. Herunder pointeres forskellen på og grænsefladerne mellem professionspersonlig udvikling i et efter- og videreuddannelsesforløb og dyberegående privat terapeutisk arbejde, som hører til i det danseterapeutiske rum. Temaet sættes desuden ind i en samfundsmæssig kontekst. Med den kulturelle frisættelse og den stigende individualisering forvandles menneskets identitet nemlig fra noget relativt givet og uproblematisk til en udfordrende livslang proces, som kræver store ressourcer af den enkelte. Denne identitetsproces påvirker også det professionspersonlige felt.

Nøgle begreber: professionspersonlig udvikling, embodiment, bevægelsespsykologi, terapi/pædagogik, kropssprog, kropskontakt.

Det professionspersonlige – et allestedsnærværende og udforsket område

Når jeg i denne artikel vælger at stille skarpt på den professionelles kropslighed og personlige udvikling, er det både på baggrund af min praksisforankrede forskningsmæssige interesse, og fordi jeg som mangeårig underviser i forskellige uddannelsessammenhænge ofte har oplevet, at sammenhængen mellem *det kropslige*, *det personlige* og *det professionelle* er noget, man populært sagt løber uden om. Som indledningsvis nævnt befinder samspillet mellem krop, person og profession sig i et allestedsnærværende og samtidig relativt udforsket landskab. Hensigten med denne artikel er derfor at pege på dette udviklingsområde, da yderligere forskning og udviklingsarbejde kan få stor indflydelse på uddannelse og videreuddannelse inden for mange professionsområder. Det glæder mig derfor også, at forlaget Billesø og Baltzer, har inviteret mig til at være redaktør på en antologi, der handler om at udvikle og forske videre inden for præcis dette emne. Antologien, som skal have flere bidragsydere, kommer til at hedde *Med kroppen som klangbund. Krop og kommunikation – Person og profession*. Den retter sig mod mange professioner og skal udgives i 2009.



Et foreløbigt overblik

Denne introduktion til kollektionen har haft til hensigt at give et foreløbigt overblik over materialet og de bevægelsespsykologiske udviklingsspor, der tilsammen udgøre de faste faser af – og samtidigt ansatsen til – en Bevægelsespsykologi. Der nævnes også direkte og indirekte en række videnskabsteoretiske problemstillinger. Et af de spørgsmål, der udgør et centralt dilemma for dette projekts tilbliven og videre udvikling, er nemlig, hvordan kropslige udtryk og oplevelser kan beskrives inden for den akademiske verden.

Det vil det næste kapitel koncentrere sig om.

Tættere på kroppen

Videnskabsteoretiske overvejelser

It has taken me years of struggle, hard work, and research to learn to make one simple gesture, and I know enough about the Art of writing to realise that it would take me again just so many years of concentrated effort to write one simple beautiful sentence.

Duncan, 1927, p. 9

Isadora Duncan pointerede her skismaet mellem dansens dybt forankrede kropslige praksis og kunsten at kunne mestre det skriftlige sprogs udtryksmuligheder.

Mange kropskunstnere og dansere kan ikke skrive, og mange forfattere og forskere kender ikke kroppens eller dansens kunstneriske sprog. Isadora Duncan mestrede begge dele. Hun kunne skrive tæt på kroppen. Mens en af de antologier, jeg er medredaktør på, som omtalt netop hedder *Tæt på kroppen*, har jeg valgt at kalde hele dette kapitel *Tættere på kroppen*. Et er nemlig at forsøge at skrive tæt på kroppen, noget andet er, om der også findes andre til dels uafsøgte muligheder. Når det er så kompliceret at transformere det kropslige sprog til et verbalt sprog, kunne man også spørge: Hvorfor overhovedet gøre det? Er der andre også kunstnerisk inspirerede måder at repræsentere kropslige data på, som kommer tættere på det sanselige univers?

Kroppens sprog er i sagens natur sanseligt og ekspressivt. På trods af kulturelt betonede udtryk er det dybest set et følelsesmæssigt og ordløst sprog, som på sin egen måde både understreger og af-dækker kimen til det udtalte. Kroppens sprog følger langt fra en logisk rationel orden, men lever gennem sin egen særlige dynamik. Ordenes strøm kan stoppes, men kroppen er altid i bevægelse, altid kommunikerende. Kroppens sprog er en konstant bevægelig *proces*.

Hvordan kan videnskaben da rumme og beskrive dette sprog? Hvordan kan der findes svar på spørgsmål om noget, som på den ene side er abstrakt og på den anden side så kropsligt forankret som kroppens sprog, bevægelsens psykologi, ekspressivitet og energi? Kommer traditionelle målemetoder til kort, fordi de netop søger en kontrollerbar ordnet logik? Hvordan kan videnskaben komme tæt på det processuelle og ikke de hårde facts?

Selve formålet med dette projekt udfordrer måske i virkeligheden den herskende konsensus om, hvad videnskab er. Hvis videnskaben på nogen måde skal kunne sætte ord på det ordløse og yde det retfærdighed uden konstant at komme til kort, er det måske netop vigtigt at søge imellem linjerne og som Isadora Duncan hente inspiration fra skønlitteraturens, poesiens og kunstens univers. Jeg vil i det følgende gøre rede for, hvilke videnskabsteoretiske retninger og metoder, som jeg med denne problematik og projektets kerneproblemstillinger for øje har ladet mig inspirere af. Jeg starter med det overordnede videnskabsteoretiske blik og bevæger mig dernæst ned i de konkrete metoder. Her redegør jeg også for de etiske dilemmaer, der har været i spil i forbindelse med dette projekt.

Jeg vil undervejs lægge vægt på, hvordan mine valg på den ene side er forankret i kendte traditioner og på den anden side er forbundet med frontløberne i en postmoderne videnskabsudvikling.

En udvikling som kan være en nødvendig udfordring for de nuværende paradigmer.

Tæt på kroppen – fra krop til sprog

I lyset af dette projekts problemstillinger er det vigtigt at erkende, at den rigdom, der findes i den kropslige oplevelse, kun findes i netop oplevelsen. Kroppen er en multidimensionel inter-subjektiv organisme. Som bevægelsesforsker er jeg derfor udfordret til at finde metoder, der kan gå tæt på kroppen og opfange øjeblikke af kroppens og ikke mindst bevægelsens levende og ekspressive kompleksitet på en måde, hvor jeg hverken dissekerer eller dræber en sangfugl, men måske bare får lov til at holde den i hænderne et kort øjeblik.

Uanset hvordan jeg gør, vil det være en *transformationsproces*. Selvom sprog og oplevelse er vævet ind i hinanden, kan de hverken reduceres til eller erstatte hinanden (Todres, 2007). Sproget *er* ikke oplevelsen, bevægelsen er flygtig, og det skrevne sprog *er* ikke og kan aldrig blive kroppens sprog. Transformation er en slags oversættelse fra krop til sprog (Todres, 2007). Spørgsmålet er så *hvilket* sprog. For når jeg vælger videnskabssprog og udtryksform, vælger jeg samtidig de implicite koder, normer og kontekster, det indskrives i.

Hvor jeg som forsker placerer mig i forhold til det udforskede, handler dybest set om mine erkendelsesinteresser, og hvilken videnskabstradition (eller position) de og jeg synes forankrede i. Dette projekt placerer sig indlysende i en sammenhæng, som forsøger at forstå og fortolke dybereliggende betydninger af menneskers livsverden. Med dette valg og projektets fokuspunkter for øje indskrives det dog også i et (krops) paradigme, som søger et oplevelsesmættet, kropsligt og praktisk forankret livsverdensperspektiv og dermed en i princippet relativistisk viden, hvor min forskerposition i udgangspunktet er subjektiv. Selvom jeg er subjektivt og dybt personligt involveret i min udgangsposition, søger jeg alligevel en nuanceret fremstilling med en konstant bevidsthed om de vekslende perspektiver og positioner, jeg skriver fra. Idet jeg netop *ikke*, som Andrew Sparkes (2003) fremhæver, blot overtager generationers grundigt forankrede metoder, videnskabelige fortællinger (*scientific tales*) og ofte også tavst overleverede normer, tabuer, retorikker og konventioner, bliver jeg tvunget ud i en bevidsthedsskabende afklaring af, hvad der i dette projekt er nødvendigt at gøre. De videnskabelige fortællinger, som primært eksisterer i det positivistiske og naturvidenskabelige univers, men i høj grad også i socialvidenskaberne, handler blandt andet om forklaringer, der sigter mod at være formelle og logisk underbyggede i forhold til blandt andet verifikation eller falsifikation af hypoteser. Jeg må i relation til projektets formål bevæge mig i en anden og mere eksperimenterende retning, en retning der også på mange måder, som Laurel Richardson (2005) skriver, er mere risikofyldt.

The greater freedom to experiment with textual form, however, does not guarantee a better product. The opportunities for writing worthy texts- books and articles that are “good reads” – are multiple exciting, and demanding. But the work is harder and the guarantees are fewer. There is a lot more for us to think about.

Richardson, 2005, p. 964

Denne bevidsthedsskabende proces er især nødvendig da jeg begiver mig ind i et stort og indtil nu relativt uopdyrket landskab.

Som omtalt tager projektet udgangspunkt i min egen praksis i det bevægelsespædagogiske, professionspersonlige og især danseterapeutiske rum. Derfor inspireres jeg også af begrebet praktikerforskning.

Praktikerforskning

Når jeg så tydeligt tager udgangspunkt i min egen praksis, må det betegnes som praktikerforskning. Praktikerforskning er, som Peter Jarvis (1999) og Helen Payne (1993) påpeger, et voksende forskningsområde inden for forskellige professionsområder, hvor praktikere undersøger deres egen praksis. Afhængigt af øjnene der ser, kan praktiker-forskning kritiseres for de manglende muligheder for objektivitet og værdineutralitet. Praktikerforskere er uundgåeligt personligt involverede i forskningsprocessen (Payne, 1993). På den anden side har praktikere netop i kraft af deres kropsliggjorte erfaringer mulighed for at stille nye former for spørgsmål, ligesom de kan opfange dimensioner i processer og betydninger, som kun kan opfanges på baggrund af et kvalitativt dybtgående og måske længerevarende engagement (Jarvis, 1999). Dreyfuss og Dreyfuss (1986) har udviklet en fem-trins model, der beskriver, hvordan professionelles kompetence over tid udvikler sig fra novicens fragmenterede og langsomme kompetence til ekspertens næsten intuitive hurtighed og evne til at handle relevant i komplekse situationer. Modellen kan endvidere, som Liv Duesund (1995) fremhæver udvides med et sjette trin, nemlig fornyeren. Det er disse kompetencer, der er udgangspunktet for praktikerforskning. Samtidigt er det en konstant nærværende udfordring at kunne se både nuanceret, fokuseret, dybdegående og samtidigt ikke-indforstået på egen praksis, da den professionelle praksis-kompetence netop er præget af en bredtfavnende, kropsliggjort og intuitiv forforståelse, som kan være svær at verbalisere.

Som Jarvis (1999) fremhæver, har praksisfeltet, som forskningen foregår i, nærmere karakter af et territorium end af en geografisk lokalitet.

Både i konkret og metaforisk forstand har jeg valgt at begrebsliggøre mine praksisfelter som *rum*. Praktikerforskere er ifølge Jarvis en nødvendighed, et tidens tegn i det moderne hastigt forandrende læringssamfund, og de har, netop fordi de på en og samme tid er både praktikere og forskere, en udfordrende dobbeltrolle, som fordrer grundig metodebevidsthed. I forhold til dette projekt er denne udfordring om muligt endnu tydeligere, fordi jeg igennem denne dobbeltrolle også arbejder med en form for bevægelsesforskning, hvor forskellige kropssyn er på spil.

Efterfølgende afsnit giver et kortfattet indtryk af de tre undersøgelsesrum og deres kropssyn i relation til den stadig fremherskende dualisme.

Kropssynet i de tre undersøgelsesrum

Praksis tager i både det bevægelsespædagogiske og professionspersonlige rum udgangspunkt i et helhedsorienteret og også fænomenologisk inspireret kropssyn og er, som beskrevet i både indledningen og det efterfølgende kapitel *Brudflader*, en kombination af lange traditioner og nytænkende metoder (Winther et al., 2001).

I det danseterapeutiske rum, som repræsenteres gennem Dansergia, der betyder dans og energi, kombineres den vestlige og østlige forståelse af kroppens energi, ekspressivitet og kommunikation i en helhedsorienteret praksis (Zoetler, Persson, Stühler, & Sabetti, 2001; Sabetti, 1986). Denne praksis bygger bro mellem naturvidenskabelige og humanistiske forståelser og er centralt forankret omkring begrebet *energi*, der er inspireret af moderne fysik og østlige begreber, og som samtidig opfattes som et både fysiologisk og psykologisk fænomen i konstant *bevægelse* (Sabetti, 1986; Sabetti & Freligh, 2001). Det er ikke min hensigt at gå dybere ind i baggrundstoffet her, da det dels afdækkes i næste kapitel og dels er et gennemløbende tema i artiklerne. Jeg vil derimod her kortfattet synliggøre, at både det bevægelsespædagogiske, det professionspersonlige og i særlig grad det danseterapeutiske rum arbejder med et helhedsorienteret også fænomenologisk og især energetisk inspireret kropssyn.

Når jeg finder det væsentligt at trække denne problemstilling frem, skyldes det, at dualismen med sin krop-psyke og krops-sjæl opdeling tilsyneladende har lagt en værdiladning ind i vores sprog og kultur (Damasio, 1994; Tordres, 2007; Wackerhausen, 1996). Med ”*cogito ergo sum*” (”*jeg tænker, altså er jeg*”) begrebsliggjorde Descartes sjæl-legeme dualismen, og dermed lagde han grundstenen til den især i den vestlige verden også i videnskabelige sammenhænge stadig fremherskende dualisme.

Når jeg som praktikerforsker færdes i områder, som både i teori og i praksis forsøger at udfordre den dualistiske kropsforståelse, må det også få konsekvenser for den måde, felterne undersøges på. De vidtrækkende konsekvenser i forhold til denne problematik beskrives yderligere i kapitlet *Brudflader*, mens det følgende især fokuserer på udfordringerne ved at arbejde med en forskningstilgang, som kan få kroppen og sanseligheden i tale.

Sansemættet forskning – at be-lyse eller be-vise

Videnskaben bearbejder tingene og giver afkald på at bebo dem. Den giver sig selv indre modeller af dem, og idet den handler ud fra visse kendemærker eller ud fra variable størrelser, som modellernes definition tillader, møder den kun nu og da den aktuelle verden.

Merleau-Ponty, 1984, p. 149

Ovenstående citat indebærer egentlig en problematisering af den gængse videnskabelige praksis. Er videnskabens indre modeller, som i mange sammenhænge er selvfølgelige og vigtige redskaber, genereret gennem århundreders overleveringer og generationer, samtidig en bremseklods for at kunne møde den aktuelle verden? Kan det overhovedet lade sig gøre at bebo den verden, man gerne vil undersøge?

Spørgsmålet er, hvordan jeg som forsker dels kan bruge data fra min egen undervisning og dels materiale, som fordrer, at jeg bevæger mig langt ind i en krops- og danseterapeutisk verden? Hvordan kan jeg i et terapeutisk felt overhovedet få adgang til det materiale, jeg gerne vil undersøge, uden at virke intimiderende og grænseoverskridende? Det kan jeg kun, fordi jeg har valgt at lade mine forskningsfelter gå tæt på min egen krop – dels gennem min mangeårige praksis som bevægelsesunderviser og dels gennem valget af Dansergiafeltet som mit primære forskningsområde. Når jeg vælger at lade min egen krop være et vigtigt forskningsredskab i mødet med de tre rum, skyldes det, at de data, jeg eftersøger, er fænomenologiske data (Merleau-Ponty, 1962/2004; Tordres, 2007). Mit formål er ikke at *be-vise* noget, men snarere at *be-lyse* noget. For mig at se er der mange aspekter af det bevægelsesmæssige univers og dets særlige liv, som videnskaben traditionelt set har haft svært ved at indfange. Hvordan kan lysten, kraften og glæden beskrives – hvordan kan man fortælle om idrættens løssluppenhed, de små kropslige signaler og den bevægelsesmæssige poesi, der kan opstå som mellemkropslige samtaler i et rum?

Hvordan kan danseterapeutiske processer og læringspotentialer beskrives ud fra et perspektiv, som respekterer det kropslige sprogs kompleksitet? Hvordan holder man kropslige og sansemættede data levende i det verbale sprog?

Her kommer mange videnskabelige metoder til kort og Susan Sontags berømte essay *Against Interpretation* til orde (Sontag, 1966). Sontag argumenter for, at alle slags kommentarer til kunst bør

være at gøre kunstværker, og i analogi hermed også vore egne oplevelser, *mere* snarere end mindre virkelige for os. Fra sit kritiske standpunkt skriver hun, at opgaven i højere grad bør handle om, *hvordan* kunstværket eller oplevelsen er, hvad de er – eller *at det bør handle om, hvad de er* snarere end at vise, *hvad det betyder*. Som Sontag provokerende skriver i sit essay, “In place of a hermeneutics we need an erotic of art.” (Sontag, 1966, p.14). Hendes ærinde er at vise, at tunge fortolkninger ofte bortleder vores opmærksomhed fra de sansemæssige kvaliteter, som er det egentlige og primære. Derfor må der mere erotik ind i hermeneutikken og – kunne man frækt konkludere – mere lidenskab ind i videnskaben.

Pointen er, at i arbejdet med et kropsligt, sanseligt felt må der også vælges og udvikles forskningsmetoder, som tilgodeser denne problematik. Metoder der måske som Baumgartens oprindelige opfattelse af æstetikbegrebet ser det kunstneriske og sanselige som fænomener, hvor oplevelse og forståelse og dermed altså også praksis og teori går hånd i hånd (Kjørup, 1999; Engel, Rønholt, Svendler Nielsen, & Winther, 2006). Følelsesviden – vores oplevelsesviden *kan* ikke på en tilstrækkelig måde udtrykkes sprogligt og gives personuafhængig eksistens. Den kan udtrykkes i et poetisk sprog. Den kan skrives ind i og åbne et tekstrum, der både befinder sig på og imellem linjerne, men den kan først begribes i kraft af den *resonans*, som teksten fremkalder i det menneske, der læser eller hører dette sprog (Sparkes, 2003; Tordres, 2007; Van Manen, 2002). Set i dette perspektiv må jeg inden for det videnskabsteoretiske spændingsfelt tage udgangspunkt i en metodisk mosaik og samtidig relatere mig til et postmoderne videnskabssyn, som netop arbejder i grænselandet mellem poesi, kunst og videnskab.

Grænselandet – Et postmoderne videnskabssyn

”*You are too hot. You have to be cool, if you want to be a researcher*”. Ved en af de allerførste fremlæggelser om dette projekt fik jeg denne feedback af en tysk sociolog. Jeg mistede modet. Jeg vidste, at hun havde ret, og jeg kunne mærke, at hun havde uret. Længe forsøgte jeg at lede efter ”the cool researcher” i mig selv. Jo mere cool jeg forsøgte at blive, jo mere følte jeg, at jeg var ved at miste ikke bare modet og mig selv, men også hjertet i og respekten for de mennesker, hvis oplevelser jeg gerne ville undersøge. Til sidst indså jeg, at jeg var nødt til at finde veje, der respekterer, at forskning også kan være *hot* eller, som Ronald Pelias (2004) og Les Todres (2007) skriver, initiere kropslige forskningsprocesser, der balancerer mellem ”*head and heart*”:

The happening together of head and heart in embodied enquiry may be seen as an epistemological approach that calls forth the world in novel ways. Such an approach may be more faithful to the lifeworld in that the nature of the lifeworld is much more than can be summarized in language or thought (...) This means that the lifeworld is overflowing with dimensions far more than we know.

Todres, 2007, p. 182

Når det i dette projekt er så nødvendigt at arbejde med det postmoderne videnskabssyn, skyldes det som tidligere nævnt, at vi på mange niveauer af vore kundskabsprocesser stadig er gennemvædede af en ofte underforstået dualistisk tankegang – også selvom vi ofte hævder det modsatte. Fornuft og følelse, hoved og hjerte har i *videnskabelige* sammenhænge oftest været tænkt som to adskilte størrelser, endda som et antagonistisk forhold med fornuften i herresædet (Wackerhausen, 1996; Todres, 2007). Videnskabelige produktioner har været og er, også i de humanistiske sammenhænge, ofte forbundet med kvalitetskriterier som objektivitet og evidens. Afhængigt af forskningsformålet kan det have mange fordele at bevare en vigtig neutralitet, men disse tekster er, som sociologen Andrew Sparkes (2002) fremhæver, ofte skrevet af usynlige, neutrale og fjerne forfatterstemmer. Tiderne har forandret sig, og flere og flere projekter søger at afdække komplekse problemstillinger, der går bag om det hidtil mulige. I de seneste år har der i de sociale videnskaber været en paradigmerevolution og en turbulens, der som konsekvens har resulteret i et opbrud og en produktion af tekster, der udvider traditionelle skrive- og fortolkningsmetoder gennem forslag til anderledes fremgangsmåder (Brearly, 2008; Sparkes, 2002; Kvale, 2000; Van Manen, 2002; Jones et al., 2008). Det postmoderne videnskabssyn tillader mange videnspositioner, hvorfra *sandheden* altid vil være partiel, kontekstafhængig og indvævet i spind og magtrelationer. Inden for dette videnskabssyn er det objektive sandhedsbegreb og de store universelle fortællinger i opløsning. Derfor må kvalitative forskere tumle med en epistemologisk udfordring, der handler om, at viden aldrig kan blive forstået og tekstualiseret ud fra en fuldstændig objektiv sfære (Sparkes 2002; Todres, 2007).

Forskeren er en del af og et produkt af den sociale kontekst og de processer, vedkommende undersøger (Kvale, 2000; Richardson, 2005). Derfor er viden ikke kun historisk og kontekstuel bundet, men også konstrueret gennem forskerens skriveproces. Den verden, som undersøges, er delvist skabt gennem forfatterens oplevelse og ikke mindst *måden*, teksten skrives på.

In short, it is now realized that there can be not such thing as a neutral, innocent report since the conventions of the text and language forms used are actively involved in the construction of various realities.

Sparkes, 2002, p. 12

Når jeg inspireres af det postmoderne videnskabssyn, er det fordi, jeg som tidligere nævnt opsøger en processuel og kropsliggjort viden, der kræver min egen kropslige og subjektive involvering i og praktiske forståelse af stoffet. Jeg er altså i høj grad en del af både kontekst og proces. Selvom jeg inspireres af denne tilgang, har jeg gennem peer-review processer også måttet acceptere flere af de overleverede og dermed svært diskuterbare retorikker. I artikel 2 har jeg, da det er en historisk fokuseret artikel, fra starten valgt at lade min forfatterstemme være fjern og neutral. I artikel 3 og 4 er det oprindelige forfattersubjekt ”I ”eller ”We” gennem peer-review processen erstattet med ”*the author*” eller ”*the first-author*”, mens artikel 2, 5, 6 og 7 er skrevet gennem en mere personliggjort forfatterstemme, der tydeliggør praktikerforskernes kropslige tilstedeværelse i rummet.

Når jeg gerne vil synliggøre bevægelse og kropslige signaler, må jeg altså med Merleau-Pontys ord bebo og blive en del af det kropslige felt, jeg skriver om, og samtidig må jeg acceptere at tumle med de epistemologiske udfordringer.

Udfordringer til forestillingerne om videnskabelighed

Mit postmoderne videnskabsteoretiske udgangspunkt tager altså afsæt i praktikerforskning og henter samtidig inspiration fra både antropologien, autoetnografien, fænomenologien og den dybdehermeneutiske metode (Belgrad, 1997; Engel 2001; Hastrup, 1996, 2003; Lorenzer, 1986; Merleau-Ponty, 1962/2004; Nagbøl, 1990; Todres, 2007; Van Manen, 2002; Sparkes, 2002, 2003).

Selvom disse metoder hver især har et stort univers bag sig, nogle balancerende mellem tradition og postmodernitet, har de det til fælles, at de alle forholder sig til nødvendigheden af forskerens subjektive udgangspunkt. De giver samtidig bud på, hvordan oplevelsesviden og, for nogles vedkommende, også kropslige erfaringer kan beskrives. Derfor er det i den postmoderne videnskabsånd relevant at hente inspiration fra dem alle og herudfra tegne en særlig metodemosaik.

Den antropologiske inspiration – Feltet, forskersubjektet og dobbeltblikket

Fra antropologien vil jeg især fremhæve begreberne *felt*, *dobbeltblik* og *forsker subjekt* som nødvendige for dette projekt.

Antropologi betyder egentlig læren om mennesket. Antropologien forsøger at synliggøre og fremhæve gensidighed og dynamik mellem det enkelte menneske og fællesskabet (Hastrup, 2003). Antropologiens særegenhed er at fokusere på, hvad det *almindelige* indeholder. Felten har, siden antropologien opstod som selvstændig videnskab i det 19. århundrede, været et særkende for antropologien. Begrebet feltarbejde begyndte som en præcisering af, at antropologers arbejde fandt sted i den *virkelige* verden (Hastrup, 2003).

Feltarbejde finder sted i sociale fællesskaber, hvad enten de er fælles om identitet eller interesse, kultur eller forretning, samfund eller laboratorium, eller noget ganske andet. Desuden udføres feltarbejdet stadig ved forskerens personlige tilstedeværelse i felten.

Hastrup, 2003, p. 12

Feltarbejde er blevet beskrevet som et møde, der forbinder oplevelse og metode i en samlet erfaring (Hastrup 1996; 2003). Denne erfaring gøres siden hen til genstand for analyser, refleksion og fortolkning gennem forskerens dobbeltblik. Dobbeltblikket er fundamentalt i denne form for forskning. På den ene side begiver forskeren sig ind i en anden kulturel virkelighed for at tilegne sig denne virkeligheds syn på verden, på den anden side etablerer forskeren i analyse- og refleksionsprocessen et distancerende dobbeltblik, hvor erfaringer og billeder gives sproglig form. Antropologien udfordrer vore forestillinger om videnskabelighed, fordi den i lighed med det postmoderne videnskabs-syn så åbent vedkender sig sin subjektivitet i udgangspositionen (Hastrup, 1996). Antropologiske data er grundlæggende forbundet med personlig deltagelse i en anden kultur. Derfor findes materialet ikke uafhængigt af forskersubjektet, hvilket fra andre videnskabsparadigmers perspektiv kan indebære kritiske aspekter omkring forskningens validitet. Omvendt er det måske en af de måder, vi virkelig kan få viden om kropslige erfaringer og sociale aspekter på – og i det lys bliver subjektiviteten ikke en hindring, men et fundamentalt redskab.

Selvom det almindelige i forhold til min problemstilling også kan synes som det særlige, fordi det foregår i intime eller afgrænsede rum, er det dog mennesker, som bare i kraft af deres personlige

lærings- eller forandringsproces begiver sig ind i en undersøgelse bag det tilsyneladende. Disse processer fremtræder, som det fremgår af min empiri, som unikke oplevelser med forskellige variationer og dog med sammenlignelige dynamikker. I den henseende indeholder de måske spejlinger af ethvert menneskes levede liv og inkorporerede samfundsmæssige og kulturelle tegn.

De to er mine undervisningsrum/felter og er i projektet her de mindst repræsenterede. Her føler jeg mig hjemme, her går jeg i bogstaveligste forstand dagligt rundt i en rigdom af empiri, som kun venter på at blive skrevet ned. I Dansergiafeltet, mit primære forskningsområde, har jeg som udgangspunkt bevæget mig ind i *den lærendes* position.

Gennem projektperioden har jeg bevæget mig fra at være usikker novice på gyngende grund til indfødt professionel i feltet. Jeg har på trods af min grundigt forankrede bevægelsesmæssige professionalitet været igennem en proces, hvor jeg følte, at grunden forsvandt under mine fødder, og at jeg, selvom jeg har brugt mit liv på bevægelse, intet havde fattet. Nok vidste jeg noget om bevægelse på det fysiske niveau, nok havde jeg i min undervisning mange erfaringer med at teoretisere over, hvordan bevægelse berører mennesker personligt og socialt, men igennem Dansergia-uddannelsen blev jeg præsenteret for en så multidimensionel bevægelsespraksis, at jeg i starten følte, at både min personlige og professionelle identitet blev grundigt rystet. Jeg var til tider paralyseret af angst, og gang på gang oplevede jeg, at min stemme forsvandt. Kun en hæs usammenhængende hvisken slap ud af min mund, selvom jeg slet ikke var syg. Jeg følte, at jeg intet havde at gribe fat i, og at alt det, jeg troede jeg kunne og vidste, gled ud som sand mellem fingrene. Jeg havde lyst til at løbe skrigende væk og måtte samtidig erkende, at den eneste måde, jeg kunne komme igennem modstanden på, var ved at blive. Og blive. Og blive. Kun der kunne forandringsprocessen bevæge sig. I perioden fra novice til professionel skrev jeg noter ned, samtidig med at jeg arbejdede med dette projekt.

Alligevel rasede tvivlen og skriveblokeringerne. Alt blev lidt ufærdigt og prøvende. Jeg følte mig på dybt vand uden kompas, og selvom jeg instinktivt og intellektuelt måske anede, hvor jeg bevægede mig hen, var horisonten pludselig så uoverskueligt stor, og vandet under mig skræmmende dybt. Jeg følte, at uanset hvad jeg skrev, kunne det alligevel kun rumme et sandkorn af den viden, jeg sansede og gerne ville skrive om.

Indimellem har jeg tænkt på, hvorfor jeg gjorde det. Kunne jeg ikke bare have lavet dybdegående kvalitative interviews med nogle danseterapeuter eller lavet en spørgeskemaundersøgelse i et terapeutisk miljø og skrevet ud fra det? Formodentlig.

Det havde uden tvivl været meget lettere og måske også klarere, og set i bakspejlet kan det synes absurd at gå en så lang vej for at få adgang til forskningsmateriale. Men noget andet drev mig. Igennem hele processen har det været klart for mig, at det var nødvendigt, at jeg bevægede mig langt ind i denne verden for at få en dybereliggende erkendelsesmæssig, praktisk, teoretisk og personlig forankring – og forandring.

Jeg er altså ikke bare gået ind i og igennem disse år med min professionelle maske, men igennem en læreproces, der skulle balancere en ph.d. uddannelse og de universitære krav i den ene hånd og kvalitetskriterier i en danse- og kroppsykoterapeut uddannelse i den anden. Det har været en behård proces, som også på det personlige plan har været dybt involverende, provokerende, rig, grænseovervindende og forandrende. Fra det danseterapeutiske rum har jeg på trods af cirka 400 siders håndskrevne noter, diverse større og mindre eksamensopgaver og en mængde nedskrivninger af egne oplevelser valgt at lade mine egne erfaringer udgøre en understrøm af en grundlæggende kropslig, men også professionel forankret praktisk og teoretisk viden.

Datamaterialet, som jeg bruger igennem projektet, er beskrivelser af *andres* danseterapeutiske og bevægelsesorienterede processer. Det giver mig muligheden for at kunne træde et skridt tilbage i forhold til min egne processer og sikrer samtidig, som det beskrives yderligere i den efterfølgende metodiske del, både nærvær, anonymitet og etik i et sårbart område.

I relation til arbejdet med dobbeltblikket har det også været vigtigt, at jeg fremtræder i sammenlignelige positioner i de tre undersøgelsesrum. Derfor fremtræder jeg i teksterne i den professionelle rolle som danse- og kroppsykoterapeut og underviser. ”De andres fortællinger” er dog et materiale, jeg især i det danseterapeutiske rum aldrig ville have kunnet få adgang til, hvis jeg ikke havde bevæget mig fra at være deltager og novice til at være en anerkendt, respekteret og dermed tillidsvækkende person i feltet.

Og nu har jeg accepteret, at det jeg skriver, kun *kan* beskrive ét sandkorn i en uendelig meget større sammenhæng.

Autoetnografi – en afdækkende skriveform

”Siddende undersøger vi de bevægelser, der følger med samtalen. Mine hænders søgen mod brystbenet med fingerspidserne – banker blidt i uregelmæssig rytme på brystbenet. Hvad er der i rummet i brystkassen, der er rødt, mørkerødt og rummer mit hjerte?” (Judith)

Ovenstående er skrevet af Judith i forbindelse med starten på en danseterapeutisk proces.

Autoetnografi tager primært udgangspunkt i, at forfatteren benytter egne oplevelser som en ekspresiv og afdækkende skriveform, der inkluderer sårbarheder, tvivl og følelsesmæssig intensitet og frem for alt en vekselvirkning mellem forskellige ”stemmer”.

Autoetnografi er forbundet med en multidimensionel forskningsproces (*graphy*), balancerende mellem kultur (*ethos*) og selv (*auto*) (Ellis & Bochner, 2000; Sparkes, 2002).

Autoetnografien eksisterer primært inden for (sports) sociologien og har været og er en provokerende udfordring til gængse forståelser af videnskab.

L. Richardson (1994) defines the narrative of self as an evocative form of writing that produces highly personalized and revealing texts in which authors tell stories about their own lived experiences. Dramatic recall, strong metaphors, vivid characters unusual phrasings, and the holding back on interpretation invite the reader to emotionally relive the elements with the author. In writing these frankly subjective narratives “ethnographers are somewhat relieved of the problem of speaking for the “Other” because they are the “Other” in their texts.

Richardson, 1994, p. 521; Sparkes, 2002, p. 749

Når jeg, på trods af at jeg har fravalgt at bruge mine egne personlige terapeutiske processer som materiale, alligevel tillader mig en autoetnografisk inspiration, skyldes det, at autoetnografien tillader et vidt spekter af skrivemåder i forhold til den introspektion, jeg har forsøgt at opfordre mine skribenter til at anvende. Disse tilgange kan for eksempel være dagbøger, frie skriveprocesser, introspektion, indre billeder, kropslige erindringer og frem for alt beskrivelser af, hvad der opleves i

et ulogisk og somme tider kaotisk indre univers. Autoetnografiens formål er at udfordre traditionelle videnskabelige vidensmønstre ved at give læseren mulighed for at se, føle, høre og moralsk forholde sig til en sanselig verden, og mine skribenter bliver dermed i artikel 1,4, 5, 6 og 7 medskabere af teksten og kan derfor siges at være det, som Boyd (2007) kalder *co-researchers*.

Hvor andre professioner søger generelle konklusioner, søger autoetnografiens ”*primary data*” en mulighed for at bevæge læseren gennem oplevelsesmæssig sanselig særlighed (Sparkes, 2002).

Hensigten er at lade denne særlighed fremtræde gennem de fortællinger, der udgør min empiri, og jeg vil nu gå lidt tættere på fænomenologien og den dybdehermeneutiske metode.

Åbenheden for det oplevede

To return to things themselves is to return to that world which precedes knowledge, of which knowledge always speaks, and in relation to which every scientific schematisation is an abstract and derivative sign language, as is geography in relation to the country side in which we have learned beforehand what a forest, a prairie and a river is.

Merleau-Ponty, 1962/2004, p. ix, x

At gå tæt på kroppens ekspressivitet, følelser og sprog er en rejse ind i det levende rum, bag om abstrakte begreber. Fænomenologien er kendetegnet af opmærksomhed og en radikal åbenhed over for det oplevede, sådan som det fremtræder.

Merleau-Ponty er dobbeltydighedens filosof, og han har været banebrydende for en ny og anderledes opfattelse af menneskets krop. Fænomenologien overvinder med sit helhedssyn de klassiske opdelinger af begrebspår som subjekt – objekt, indre – ydre, bevidsthed – adfærd, sjæl-legeme. Det ene eksisterer ikke uden det andet (Merleau-Ponty, 1962/2004; Todres, 2007). Merleau-Ponty og fænomenologiens perspektiv på kroppens ekspressivitet og særlige eksistensmåde bringer dermed et helhedsorienteret og dobbeltydigt kropssyn ind i den videnskabelige sammenhæng. Det levede liv og dermed vores livsverden er ifølge et fænomenologisk syn centreret omkring nogle grundlæggende eksistentielle livsvilkår (Merleau-Ponty, 1962/2004). Natur og kultur, krop og sjæl er intimt forbundne. Den fænomenologiske metode har ikke sit grundlag i en bestemt teori, men er snarere et

forsøg på at be-lyse menneskets umiddelbare og kropslige tilstedeværelse i verden (Merleau-Ponty 1962/2004; Todres, 2007).

Adgangen til denne tilstedeværelse kan blandt andet skabes gennem arbejdet med epochè. Epochè handler om fordomsfrihed, åbenhed og væren i nuet. En tilstand hvor forskeren sætter parentes om sin forforståelse og undgår en vurdering af situationen og sig selv (Depraz, Varela, & Vermersch, 2002; Kvale, 2000).

I fænomenologien ses alle aspekter af livet som *levede*. Fænomenologiske beskrivelser holder fænomenet levende og fordrer forskerens subjektive involvering i en kritisk dialog mellem intuition og refleksion. Den fænomenologiske tilgang til forskning understreger også, at kroppen altid er både subjektiv og intersubjektiv. Dermed rummer fænomenologiske beskrivelser både det unikt personlige og de kvaliteter, der er kendetegnende for den fællesmenneskelige eksistens (Tordres, 2007).

Også den psykoanalytiske, dybdehermeneutiske metode giver spor til, hvordan kroppens ekspressivitet og oplevelsesmateriale kan italesættes (Belgrad, 1997; Engel 2001; Lorenzer 1986; Nagbøl, 1990; 1994). Oplevelsesanalysen foreslår, at de sanselige og emotionelle sider af erkendelsen må tages lige så alvorligt som de rent teoretiske og ser et klart metodologisk dilemma omkring en ægte sidestilling af teori og praksis. Den dybdehermeneutiske metode fokuserer på oplevelsesanalyse og scenisk forståelse. Oplevelsesanalysen, som er udviklet på basis af kultursociologen og psykoanalytikeren Alfred Lorenzers forskning, balancerer mellem oplevelse og refleksion og søger at beskrive oplevelsesmæssige helheder. Samspillet mellem omgivelser og menneske danner dermed sanselige figurationer, der både kan afspejle det kollektive og den individuelle udfoldelse i det kollektive. De subjektive oplevelser nedskrives i et scenisk, litterært inspireret kropsligt sprog for at kunne fastholde scenens æstetiske fremtoning (Belgrad, 1997; Engel, 2001).

Das Literarische ist ja eine besondere Form der ästhetischen Darstellung von Subjektivität. Sie erhöht sozusagen die Wahrnehmung von Subjektivität und ist zugleich intersubjektiv – sonst könnten wir Literatur nicht verstehen und es gäbe keine Bestseller. Das heißt jedoch nicht, dass wir alle Literaten werden müssten, um analysieren zu können. Aber es heißt, dass wir uns der Technik des Literarischen bedienen könnten um sowohl Plastizität als auch Intersubjektivität zu erhöhen.

Belgrad, 1997, p. 11

Den sceniske forståelse er en livspraktisk forståelsesmodus, der forudsætter en umiddelbar involvering i det empiriske felt, som forskeren forsøger at forstå (Engel, 2001). Dermed bliver forskernes subjektivitet i lighed med de andre tilgange, jeg har beskrevet, ikke undertrykt, men fremhævet i erkendelsesprocessen (Belgrad, 1997; Engel, 2001). Et er dog at forsøge at skrive så tæt på kroppen som muligt, noget andet er at kombinere det verbale sprog med kunstneriske udtryksformer.

Tættere på kroppen – fra krop til sprog til krop

For mig at se er det væsentligt at forsøge at begrebsliggøre og sprogliggøre kropslige praksisformer, så de ikke bare ligger hen i et tavst landskab. Selvom transformationsprocessen kan synes vanskelig, er den måske også nødvendig, fordi netop spændingsfeltet mellem krop og sprog kan bringe nye perspektiver frem. Omvendt er der især i mit tilfælde en naturlighed i at bringe mit materiale tilbage til et kropsligt univers. I praksis gør jeg det konstant, fordi mit eget læringsprojekt er så meget mere end det, der bliver skrevet ned. Jeg har udviklet både min undervisningsmæssige og danseterapeutiske professionalitet i en helt ny retning, og her bringes erkendelserne tilbage til kroppen i en stadig dialogisk proces. Dansens og dramaets univers er også i praksis mit primære fagområde, og derfor bliver jeg inspireret af de især engelske tiltag til at behandle og fremstille forskningsdata i *kunstneriske* produktioner; det være sig som sangtekster, etnodrama, performance eller dans (Bagley & Cancienne, 2002; Jones et al., 2008; Snowber, 2002; Sparkes, 2002).

Disse kunstneriske produktioner har fået stor international gennemslagskraft i dag, men havde allerede deres første udviklingsfaser i 1980'erne og 1990'erne. Den levendegørelse og de stemmer og episoder, sådanne performances indeholder, giver ifølge Pifer (1997) en kraft og et liv, som ikke er mulige gennem andre former for repræsentation. Måske *kan* dans og drama netop symbolisere overgangen fra krop-til-sprog-til-krop i en mere sansemættet form.

Drama is a way of shaping an experience without losing the experience... it can reconstruct the sense of an event from multiple "as lived" perspectives, it can allow the conflicting voices to be heard relieving the researcher of having to be judge and arbiter, and it can give voice to what is unspoken (...) When the material to be displayed is intractable, unruly, multisided and emotionally laden drama is more likely to recapture the experience than is standard writing.

Richardson, 2000, p. 934

Det oplevelsesmættede og sanselige skal måske (også), som beskrevet i ovenstående citat, søge nye veje gennem det kropssproglige for virkelig at komme til orde. Igen ser jeg det ikke som enten-eller, men som både-og. Inspireret af den australske forsker og sangskriver Laura Brearley (2000, 2008), den engelske forsker og danser Celeste Snowber (2002) og den engelske forsker Kip Jones (2006) ser jeg store potentialer i at lade kroppen og dermed broen til det emotionelle få taleret.

Laura Brearly (2000) beskriver, hvordan en udfordring til forskere om at være mere end omnipotente akademiske observatører også advokerer for at udvikle forskning med større refleksivitet og subjektivitet i forskningsprocessen herunder også muligheden arbejdet med mange stemmer.

(...) creative forms of representation which reflects richness and complexity of data and invite new and multiple levels of engagement that are both cognitive and emotional (...) It also reflects the idea that some human experiences are so complex and intensely emotional that multiple voices may be needed to evoke the texture of experience.

Brearly, 2000, p. 4

Antologien *Dancing the Data* er skrevet i samme ånd og handler netop om at transformere data tilbage til et sanseligt univers via performance, sang, teater og dans (Bagley & Cancienne, 2002).

Her skriver Celeste Snowber:

The body has the capacity to be a huge teacher in our lives, and this chapter shows how the body can be a place where the soul can sing and the bones dance. Central to this methodology that draws on phenomenological curriculum research, narrative inquiry, autobiographical writing and performative inquiry, I will expand on a theory of embodiment that supports a poetic rendering of knowledge and articulates texts in physically provocative ways.

Snowber, 2002, pp. 20-21

Den performative og narrative forskningsbølge ser ud til at fortsætte, hvilket markeres med søsættelsen af to nye internationale peer-reviewed journals inden for området. *Creative Approaches to Research* er udkommet med første nummer i 2008, og *Qualitative Research in Sport and Exercise* udkommer for første gang i 2009. Begge har det performative og narrative som særlige fokusområder.

Landskabet mellem kunst og videnskab er dog et spændningsladet område. Arbejdet med eksperimenterende metoder og kunstneriske inspirationskilder giver ingen garanti for nyskabelse og respekt og de kunstneriske sprog rummer desuden faglige kvaliteter, som forskere ikke nødvendigvis besidder (Sparkes, 2003). Også i forhold til anerkendelse kan det, som Sparkes (2003) fremhæver, være risikabelt at begive sig ind i dette område især i starten af en forskningskarriere.

På trods af disse risici synes det oplagt at gribe disse inspirationskilder i dette bevægelsespsykologiske forskningsprojekt. Dermed kan fortællingerne bringes tilbage i det kropslige univers, hvorved de kan kaste et nyt lys over både det kropslige og sproglige landskab gennem en tredobbelt erkendelsesproces *fra krop til sprog til krop*.

Derfor har jeg også undervejs i præsentationerne af mit projekt, hvor det har været muligt – ved den europæiske FEPSAC (European Federation of Sport Psychology) kongres i 2003, Dansk Idrætspsykologisk Forums Seminar 2005, 2nd international Colloquium for Research in Dance Movement Therapy i 2006 og Nordisk Netværkskonference for Universitetsuddannelser i 2006 præsenteret min forskningstilgang ved at inddraget det bevægelsesmæssige udtryk og deltagernes kropslighed og oplevelser. På 7th Qualitative Research Conference i Bournemouth UK i 2008 har jeg desuden ud fra temaet "*The Moving Researcher- Dancing into the Flesh of the Data*" danset en terapeutisk fortælling som et eksempel på Performative Social Science.

I forbindelse med mit bidrag til udgivelsen af FQS temaet om Performative Social Science (Artikel 6) har jeg også fået mulighed for at gå tættere på kroppen og skabe dialog mellem den skriftsproglige artikel og den kunstneriske inspirerede on-line performance. Denne dialog kan bringe mine data tilbage i det kropslige univers, hvorved der kan kastes et nyt lys over både det kropslige og sproglige landskab gennem den tredobbelte erkendelsesproces.

I forbindelse med dette bidrag har det været en paradoksal betingelse, at produktet skulle kunne vises on-line på internettet. Det har altså ikke været muligt at involvere kroppen direkte. I samarbejdet med en fotograf og professionelle musikerne, komponister og sangere har der også her været

oversættelser og musikalske transformationsprocesser i spil, selvom denne proces bevæger sig fra *sprog*, til krop, til kunst.

Jeg har også tænkt mig at lade mig inspirere af Performative Social Science til mit ph.d. forsvar. Det kommer til at indeholde både dans og musik, og her sætter internettet ikke grænser for, hvad der kan lade sig gøre.

Den kunstneriske nerve – om nye evaluerings kriterier

Unfortunately work like confessional tales, autoethnography, etnodrama, poetic representations and fictional representations which operate on the borderlines of disciplines and cross and blur boundaries seem to cause problems for those obsessed with **critieriology** or the constant search for permanent and universal criteria for judging research.

Sparkes, 2003, p.220

I den postmoderne videnskabsudvikling udfordres forestillingerne om videnskabelighed. Hvordan vurderer man så et sådant tiltag? Det synes åbenlyst, at der må findes andre kriterier og begreber end de klassiske. Forskellige metoder må også operere med forskellige former for evalueringskriterier, og fra mange sider fremhæves det, at de humanistiske discipliner og især de narrative tilgange kunne vinde ved at låne kriterier fra kunst og æstetik snarere end fra naturvidenskaben (Sparkes, 2003; Snowber, 2002; Van Manen, 1988; Richardson, 2005). Validiteten i disse forskningsbidrag må handle om, hvordan de kan være menings- og betydningsskabende, for hvis postmoderne tekster ikke har nogen objektiverbare holdepunkter, kan validiteten heller ikke måles gennem en rigid fiksering, men snarere gennem en mangesidig krystallisering, der skaber forskellige vinkler, mønstre og farver (Richardson, 2005). Van Manen (1988) fremhæver vigtigheden af fortællerens kunstneriske nerve og argumenterer for, at litterære standarder i denne kontekst er mere interessante end videnskabelige (scientific).

The audience cannot be concerned with the story's correctness, since they were not there and cannot know if it is correct. The standards are largely those of interest (does it attract?), coherence (does it hang together?), and fidelity (does it seem true?) (...) The main obligation of the impressionist is to keep the audience alert and interested.

Van Manen, 1988, p. 119

Netop kriterier om kohærens og attraktion går igen og igen i litteratur om postmoderne, narrativt orienteret forskning. Desuden diskuteres sandhedsbegrebet, som også tidligere har været berørt i denne tekst. Hvis ikke forskningen skal være evaluerende og operere med et klassisk objektiverbart sandhedsbegreb, hvad skal den så?

Her kan man fremhæve, at en tekst kan være *"literal true"* eller *"true to life"*, hvilket også involverer den følelsesmæssige dimension (Sparkes, 2003).

De nye kriterier er mangfoldige og har en vis indbyrdes symfoni, men indebærer også den risiko, at enhver bare kan skabe sine egne kriterier og opfinde nye begreber efter forgodtbefindende. Hvor de klassiske evalueringsbegreber synes at være få, strikse og universelle, synes de postmoderne at være mangfoldige, diskuterbare og i stadig udvikling. Den kompleksitet kan synes forvirrende, men den kan også være frugtbar – især i en afklarende proces.

Richardson (2000, 2005) har fem kriterier, som jeg i forhold til mit projekt finder særligt interessante.

Følgende er en kombination af kriterierne, sådan som de fremføres i to tekster af forfatteren.

- 1) **Substantive contribution:** Does this piece contribute to our understanding of social life? Does the writer demonstrate a deeply grounded (if embedded) social scientific perspective?
- 2) **Aesthetic merit:** Does this piece succeed aesthetically? Does the use of creative analytical practises open up the text and invite interpretive responses? Is the text artistically shaped, satisfying, complex and not boring?
- 3) **Reflexivity:** How did the author come to write this text? How was the information gathered? Are there ethical issues? How has the author's subjectivity been both a producer and a product of this text? Is there adequate self-awareness and self-exposure for the reader to make judgements about the point of view? Does the author hold himself or herself countable to the standards of knowing and telling of the people he or her has studied?
- 4) **Impact:** Does this piece affect me emotionally or intellectually? Does it generate new questions or move me to write? Does it move me to try new research practises or move me to action?
- 5) **Expression of reality:** Does this text embody a fleshed out, embodied sense of lived experience? Does this piece seem "true" – a credible account of a cultural, social, individual, or communal sense of the "real"?

Richardson, 2000, p. 937; Richardson, 2005, p. 964

Jeg finder disse perspektiver interessante, fordi de åbner for en mangesidet skrive- og fortolkningsproces og samtidigt fastholder et krav om kvalitet, som tilgodeser andre og meget komplekse kriterier. Disse kriterier har jeg forsøgt at indfri ved at skabe tekster og en on-line performance, der forsøger at være æstetiske, ekspressive og virkelighedsnære, samtidigt med at de tilgodeser publikationsstedernes forskningskriterier. Derudover håber jeg som tidligere nævnt, at jeg gennem en kompleks skriveproces i kraft af og ikke på trods af de kropsnære og oplevelsesmæssige data er i stand til at afdække ikke bare unikke og personafhængige, men måske også til en vis grad almenmenneskelige bevægelsespsykologiske dynamikker.

De andres fortællinger

Metodiske fokuseringer

De andres processer – fortællinger om det oplevede

How often have I contended that about one man might toil to the Equator and have tremendous exploits with lions and tigers, and try to write about it, yet fail, whereas another who never left his veranda, might write of the killings of tigers in their jungles in a way to make his readers feel that he was actually there, until they can suffer his agony and apprehension, smell lions and hear the faithful approach to the rattlesnake.

Duncan, 1927, p. 9

Mit fokus på kroppens sprog og bevægelsens psykologi gør det til en umulig og også uhensigtsmæssig opgave at skrive alt ned, og det kan, som Isadora Duncan skriver, også være meget svært at skrive om det oplevede. Selvom jeg henter inspiration i litteraturens og poesiers verden, er det i dette projekt lige præcis i spændingsfeltet mellem fiktion og virkelighed, at vandene skilles. Her kan ingen skrive fra en veranda, men mange har oplevet, hvor svært det er at beskrive noget, så andre ikke bare kan forstå, men måske også sanse erfaringen. Udfordringen er derfor at gøre ikke bare forskningsprocessen, men også produktet levende, eller som Krizek (1998) skriver: “Many of us do ethnography but write in the conservative voice of science (...) we often render our research reports devoid of human emotion and self-reflection. As ethnographers we experience life, but write science” (Krizek, 1998 in Sparkes, 2003, p. 89).

Med undtagelse af et enkelt kortere semi- struktureret interview med Sally i artikel 7 har jeg primært valgt at arbejde med to former for empiri. Mine data fremtræder dels som oplevelsesbeskrivelser og dels som sceniske beskrivelser. Oplevelsesbeskrivelserne er fortællinger, skrevet af en

række klienter fra Dansergia, studerende fra Institut for Idræt og deltagere fra efter/videreuddannelsesforløb. Derudover har jeg selv skrevet fortællinger med, udgangspunkt i det som Nagbøl (1994) og Belgrad (1997) kalder sceniske beskrivelser.

1. *Oplevelsesbeskrivelserne* er fortællinger og det, jeg i artikel 6 kalder short-stories. De er altså skrevet af mine co-researchers. Det er et begreb jeg har udviklet med inspiration fra de nævnte autoetnografisk, fænomenologisk og dybdehermeneutisk inspirerede forskningstilgange (Engel, 2001; Merleau-Ponty, 1962/2004; Tordres, 2007; Sparkes, 2003; Van Manen, 2002). Oplevelsesbeskrivelser fokuserer på, hvordan den danseterapeutiske, dansepædagogiske eller professionspersonlige proces *opleves* med særligt fokus på kroppens sprog og den subjektivt oplevede bevægelses psykologi. Nogle af fortællingerne går ind i intense oplevelser, der udspænder sig over få minutter og timer. Andre er mere autoetnografisk inspirerede og går tæt på levede erfaringer, der både spænder over intense øjeblikke og en årelang tidsperiode. Fælles for beskrivelserne er, at de er skrevet i et sanseligt sprog. Artiklerne 1,5,6 og 7 indeholder sådanne beskrivelser.

2. *De sceniske beskrivelser* er skrevet fra et bredere, dybdehermeneutisk og fænomenologiske inspireret perspektiv med fokus på det, jeg igennem praktikerforskerens dobbelte rolle som underviser/forsker eller danseterapeut/forsker ser, hører og mærker med mit fokus på det eller de mennesker, som befinder sig i processerne. Her beskriver jeg situationen med fokus på klientens/deltagernes kropssprog og handlinger og til tider også med fokus på mine egne sansninger. Sceniske beskrivelser er med deres fokusering på forskerens sanselige og kropslige tilgang til situationen langt mere end blot observationer. De kan derfor siges også at have en fænomenologisk inspiration. Oplevelsesmættede situationer søges beskrevet på en måde, der både skaber dynamiske billeder af oplevelsesforløbet og samtidigt samler sig i fortættede figurer og fortællinger (Belgrad, 1997; Engel, 2001; Nagbøl, 1994). Disse fortællinger indeholder desuden allerede en indgang fortolkninger. Jeg har i forbindelse med alle nedskrevne processer været i rummet som danseterapeut eller underviser enten alene eller sammen med en kollega. De steder hvor jeg bliver synlig i teksterne, fremtræder jeg fra den professionelles synspunkt. Der er sceniske beskrivelser i artikel 2, 3, 4, 5 og 7.

Gennem et konstant arbejde med dobbeltblikket bevæger jeg mig ind og ud af den sanselige verden, som, selvom den er befolket med forskellige grupper i de tre rum, har samlet sig i forskelligartede cases. I det følgende skitseres denne baggrund.

Det bevægelsespædagogiske rum

De studerende er unge, typisk mellem 19 og 27 år. Der er en ligelig kønsfordeling. Alle har en idrætsbaggrund, de fleste med et særligt fokusområde. En del af de studerende er elitesportsudøvere med erfaring fra eksempelvis VM og OL. De studerende har altså på trods af deres meget forskelligartede baggrunde en stor erfaring med at arbejde med deres egen krop. Her har jeg valgt at arbejde med studerendes fortællinger af udvalgte sansemættede situationer.

Jeg har indsamlet oplevelsesbeskrivelser af læreprocessen ved at udvikle en solodans fra 25 studerende og har valgt Max som case, hvilket fremgår af artikel 1. Desuden har jeg indsamlet 1-2 sider fortællinger/ oplevelsesbeskrivelser/ short-stories fra 206 studerende og en mængde fotos fra nogle få lektioner med temaet kropskontakt. Det er en del af faget *Kropsbasis*, hvor der arbejdes med de studerendes kropslige, personlige og sociale udvikling og læring (Winther, 2008c). Materialet, som er fra 2006 og 2007, er i artikel 6 blevet bearbejdet som en utraditionel casefortælling, der altså også som nævnt inspireres af det performative udtryk.

Det professionspersonlige rum er som udviklingsområde primært befolket af fysioterapeuter, pædagoger, afspændingspædagoger, seminarielærere, folke- og højskolelærere og undervisere for særlige målgrupper. Denne gruppe har altså, ud over en idrætsbaggrund, en profession og erfaringer som formidlere i det brede kropkulturelle felt. De har også erfaring med, hvor meget deres egen kroplighed og personlighed er i spil i formidlingssituationerne. I dette rum er der til forskel fra det bevægelsespædagogiske rum en overvægt af kvinder. Empirien er indsamlet på to videreuddannelsesforløb og to efteruddannelseskurser inden for området krop og kommunikation i perioden 2004 til 2006.

Fra dette rum, som repræsenteres i artikel 7, har jeg indsamlet 35 fortællinger baseret på oplevelsesbeskrivelser. Sallys fortælling og dermed artikel 7 tager udgangspunkt i efteruddannelseskurset *Råstof – bevægelse, kropssprog, kommunikation og identitetsudvikling* i 2005. Sallys er udvalgt som case på baggrund af hendes professionsprofil og kropssprogligt nuancerede beskrivelser. Jeg har et år efter forløbet foretaget et semi-struktureret interview med hende for at få indblik i de erkendelser, som bevæger sig over tid.

Det danseterapeutiske rum. I dansergiafeltet betegnes deltagerne som klienter. Alle deltagere i projektet er velfungerende i deres dagligdag. Ingen er alvorligt syge. Selvom danseterapiområdet i udlandet primært benyttes i forhold til forskellige marginal- og sygdomsgrupper, er det i Danmark i skrivende stund, som det nævnes i artikel 2, mere et område for personlig udvikling.

Også i dette rum er der flest kvindelige co-researchers. Dels er der flest kvinder, der søger ind i danseterapien, og dels har flere af de mænd, der har deltaget, enten haft svært ved eller ikke ønsket at formulere deres oplevelser på skrift. 20 kvinder og syv mænd har deltaget i dataindsamlingen. Klienterne er alle velfungerende i deres daglige liv. Nogle er arbejdsløse, men de fleste har en profession som undervisere, fysioterapeuter, sundhedsarbejdere, seminarielærere eller coaches og ønsker at gå dybere med deres egen personlige udvikling. På den måde er der en klar forbindelse til både det bevægelsespædagogiske og professionspersonlige rum.

Skriveprocesserne er dels foregået i tre danseterapeutiske grupper og dels i individuelle forløb. Grupperne har haft henholdsvis 16, seks og syv deltagere (ikke alle deltagere har skrevet). De er hver især forløbet med fire til syv danseterapiseancer over et halvt år. Dataindsamlingen er dog primært foregået gennem individuelle terapiforløb med henholdsvis Clara og Asta samt tre andre kvinder og i mindre omfang to mænd, som også har deltaget i individuelle forløb. De individuelle klienter har enten været tilknyttet Dansergia periodevis (cirka en gang om måneden) eller fortløbende igennem fire år. I artikel 1 og artikel 2 er der oplevelsesbeskrivelser og sceniske beskrivelser fra gruppeforløbene, mens jeg har valgt at koncentrere de engelske artikler 3, 4 og 5 om dyberegående casefortællinger om henholdsvis Clara og Asta. Asta har skrevet auto-etnografisk inspirerede fortællinger om en mængde af sine processer, mens Clara har skrevet om færre processer, men til gengæld meget nuanceret, hvilket fremgår af artikel 5, *The Mothers*, som hun har bidraget til. Hun har dog ønsket, at jeg skrev sceniske beskrivelser om hendes processer.

Jeg har løbende skrevet sceniske beskrivelser om primært de individuelle terapiforløb. De er udvalgt på baggrund af noter fra sessionerne og er skrevet umiddelbart efter danseterapiprocessen. Fortællingerne fra det danseterapeutiske rum er indsamlet i perioden 2003 til 2008.

Fortællingerne

Fortællingerne, der er skabt på baggrund af data fra de tre rum, har i bearbejdningsprocessen samlet sig i forskellige cases. I forbindelse med artikelproduktionen fandt jeg ud af, at det var det, der fungerede bedst i forhold til læsevenlighed, fortællingernes poetiske nerve, indsigt i processerne og

Richardsons evalueringskriterier. Cases kan i forhold til praktikerforskning ses som en belysning af både processen i det fænomen, der undersøges, og produktet af den læring og forskning, der udvikles i (Jarvis, 1999). Jarvis fremhæver desuden, at casearbejde måske er den mest relevante metode i forhold til praktikerforskning på trods af kritik fra andre vinkler. Cases kan kritiseres for at være for unikke og specifikke og derfor ikke særligt brugbare. Omvendt er det unikke, lokale og forskelligartede en grundpræmis i postmoderne forskning (Kvale, 2000). Jarvis (2002) fremhæver endvidere, at der er praksisforankrede erfaringsmønstre, som vil vise sig inden for ethvert studies særpræg.

Derfor kan cases også siges at være særligt brugbare i forbindelse med bevægelsesforskning.

Det minder mig om den gamle grundsætning: ”Det samme vand kan ikke flyde under den samme bro to gange.” Det er rigtig nok. Men står man på broen, kan man se, at forskellige vandmolekyler laver mønstre, der ligner hinanden, og vi indser, at der opstår mønstre for adfærd.

Jarvis, 2002, p. 93

Hvor oplevelsesbeskrivelserne har været relativt enkle at indsamle i det bevægelsespædagogiske og professionspersonlige rum, har det været sværere tilgængeligt i det danseterapeutiske rum. Her kommer Isadora Duncans pointe til sin ret, for også her har det vist sig, hvor begrænset sproget er, og hvor svært det kan være at gøre intense oplevelser forståelige for andre. Efter en bevægende proces, der forløb over tre timer i en af grupperne, skrev en af deltagerne, Maria, fire ord i sin dagbog: ”Jeg går med tillid”. Stolt og berørt kom hun og viste mig det. Jeg tog hendes hånd og sagde: ”Hvor er det dejligt, Maria”.

For Maria, undertegnede og andre, der kender lidt til hendes livshistorie med oplevelser af svigt på svigt på svigt, vidner de fire ord nemlig om et vigtigt personligt skridt. For en udenforstående siger de nærmest ingenting.

Det rammer en grundlæggende problematik i den narrative og fænomenologisk inspirerede forskningstilgang. Derfor er det som forsker vigtigt at tage vare på det, Les Tordres (2007) kalder informanternes stemmer.

Such a challenge includes a concern to care for the informants' voices, to care for how our own voice as writer reveals, conceals, and co-creates, and to care for our readers as part of the ongoing conversation. All of these things are co-constitutive of human understanding and there are interesting attempts to write up our insights from qualitative enquiry that respect such complexity.

Todres, 2007, p. 44

Hvis man som forsker skal kunne tage vare på informanternes stemmer, er der i alle tre rum, og især det danseterapeutiske, også en række etiske temaer på spil.

Etiske dilemmaer

Alle co-researchers har frivilligt valgt at deltage i projektet og givet skriftlig tilladelse til anvendelse af deres skriftlige materiale og de udvalgte fotos. Jeg har gentagne gange i forløbet understreget det frie valg i forhold til at skrive eller ikke skrive og endelig i sidste ende vælge eller ikke vælge at lade mig læse og bruge materialet. Af etiske grunde er alle navne i det publicerede materiale, også de allerede nævnte personer, ændrede og erstattede med synonymer. Desuden er personbiografiske data, som kan afsløre skribenternes identitet udeladt. Jeg har i bearbejdningen af materialet udvalgt koncentratet af fortællingerne, og Asta, Clara, Max, Sally og Signe, som er de personer, jeg har brugt flest data fra, har også læst og kommenteret artiklerne. I forbindelse med forskning i danseterapi er det vigtigt at være bevidst om ovenstående etiske problemstillinger, som det også fremgår af den forskningsetik, der inden for det psykologiske område er beskrevet i APA Ethical Principles of Psychologists and Code of Conduct punkt 8.02. Desuden er det ovenstående afstemt med de etiske retningslinjer i European Association of Body Psychotherapy (EABP) punkt. 2.10 princip 9.

Jeg har forsøgt at arbejde efter disse etiske retningslinjer, og jeg mener også, at det på det konkrete og formelle niveau er lykkedes mig at overholde dem i relation til ovenstående temaer. Alligevel er der i underfladen, især i forhold til praktikerforskning og den relation jeg har til de involverede, nogle kritikpunkter, som er værd at bemærke.

Kritiske opmærksomhedspunkter i forhold til etik

”Nu har jeg fået læst hele artiklen (...)

Jeg er ikke så lidt glad for, at du har brugt så meget (...) det havde jeg slet ikke troet (...)” (Max)

I enhver relation mellem en underviser/studerende, terapeut/klient, forsker/informant er der i modsætning til dagligdags dialoger en form for asymmetrisk magtforhold, fordi underviseren, terapeuten og forskeren har en helt anden mulighed for at definere situationen end studerende, klienter og informanter har (Kvale, 2000). Dette forhold kan også handle om følelsesmæssige relationer. Selvom det er min opfattelse, at jeg har været klar i både skriftsprog, talesprog og kropssprog, når skriveprocesserne er blevet omtalt, kan jeg ikke udelukke, at disse relationelle problematikker spiller ind i alle tre rum. Det indledende citat er fra en mail fra Max. Han accepterede dermed artikel 1. Samtidigt er det tydeligt, at han er stolt over at få sit materiale ud som anonym co-researcher og måske også stolt af, at jeg, hans underviser, har viet hans materiale opmærksomhed. Om denne relation har spillet ind og påvirket det, han og andre har skrevet, kan jeg kun gisne om, men jeg har i relation til alle skribenter understreget, at dette projekt er et fænomenologisk orienteret studie, som derfor ikke handler om evalueringer eller beskæftiger sig med temaer som godt/dårligt og rigtig/forkert. Alle fortællinger har været velkomne. Jeg kan se på det indløbne materiale, at mange af mine skribenter har taget denne opfordring til sig, at de har haft tillid til mig, og at de også har skrevet om svære temaer og til tider også om oplevelser, som har været så kropslige og indforståede, at det måske giver tydelig mening for dem, der var til stede i rummet, men måske ikke for udenforstående. Alle disse fortællinger udgør et vigtigt underliggende fundament for det, jeg har valgt at bruge i artiklerne, og jeg har på grund af mine co-researchers gavmilde og detaljerede arbejde stof til mange nye publikationer.

For nogle har det været nemt at skrive om det danseterapeutiske rum. For andre har det været følelsesmæssigt udfordrende. Derfor har det både som forsker og terapeut været vigtigt at være opmærksom på denne problematik, og i virkeligheden konstant være parat til, om nødvendigt, at stoppe dataindsamlingen i henhold til den etiske APA guide punkt 8.04.

Nogle har i deres dagbøger skrevet side på side. Andre har skrevet kortfattede digtfortællinger om deres processer. Asta, hvis fortælling jeg er gået dybest ind i, er en af dem, der har skrevet mest. Hun er måske samtidig den, der har haft sværest ved det.

I en af sine egne tekster skriver hun:

”Jeg vil meget gerne kunne skrive om det hele (...) når jeg sætter mig for at skrive sker der et af to. Enten begynder jeg at græde, eller også anvender jeg en hel række afledningsmanøvrer. Der skal brænde i ovnen, jeg skal lige tjekke mails og ordne vasketøj.” (Asta)

Der har været perioder, hvor Asta har skrevet, og perioder hvor hun ikke kunne. Jeg har ofte følt, at jeg stod i et etisk dilemma mellem terapeuten på det ene ben og forskeren på det andet. Jeg har ofte understreget over for Asta, at det var hendes eget frie valg, om hun ville skrive eller ej, for jeg viste, hvilken udfordring det var for hende:

”Nu har jeg taget mod til mig og trykker om lidt på knappen, så du kan få min beskrivelse fra forrige gang. Den fra sidst er på vej, jeg skal bare lige skrive den ind til dig.” (Asta)

Asta har altid insistere på at fortsætte med at skrive, og heller ikke her kan jeg udelukke, at vores asymmetriske relation har haft en betydning for hendes beslutning. Jeg har overvejet, om jeg her er kommet i konflikt med et af de etiske principper i EABP's etiske retningslinjer.

The investigator respects the individual's freedom to decline to participate or withdraw from the research at any time. The obligation to protect this freedom requires careful thought and consideration when the investigator is in a position of authority or influence over the participant.

Such positions of authority include, but are not limited to, situations in which research participation is required as part of employment or in which the participant is a student, client or employee of the investigator. The rights of the individual predominate the needs of the investigator to complete research.

EABP, ethics code, 9.f.

Selvom der ofte gik et stykke tid imellem, at jeg modtog Astas tekster, har jeg i lyset af hendes modenhed og velfungerende professionelle virke valgt at respektere hendes beslutning. Siden har det vist sig, at selve skriveprocessen måske også har været en frugtbar del af den terapeutiske proces. Efter at have læst artikel 4, *Gypsy or hedgehog*, skriver hun:

”(...) og så glæder det mig, at min historie, hvor tung den end er, måske kan medvirke til at støtte andre, der er i noget som er svært, eller kan bibringe søgende unge mennesker ny indsigt eller måske danne baggrund for dialog mennesker i mellem og sikkert meget meget mere. Mine egne evner havde aldrig bibragt mig muligheden for at nå ud til andre mennesker på denne måde, men i kraft af dit arbejde kan det nu være, at mennesker i Danmark eller på den anden side af jorden får en god oplevelse ud af mødet med Asta – og måske endda en oplevelse af kim til forandring.”

”Blufærdig, fordi jeg jo i princippet er omdrejningspunktet for en hel artikel og et kapitel i en bog. Måske fordi jeg indirekte bliver set.”

”Jeg er bevæget, fordi jeg i dine citater og refleksioner kan kende mig selv, og fordi jeg kan huske de følelser, der knyttede sig til situationerne, og fordi jeg kan huske og mærke de historier, der skabte følelserne.” (Asta)

“Not knowing” & genklang

“As the performer my own reflections continue to form and transform. Even as I write this piece, I am therefore more and more invited into what it means to ”not know” rather than ”to know” (Snowber, 2002, p. 31).

Som omtalt er det langt fra alt datamateriale, som bearbejdes til artiklernes fortællinger. Jeg har først og fremmest vovet mig ind i en epoché tilstand af nysgerrighed, åbenhed og ”not-knowing”, som Snowber også beskriver. Dernæst har jeg udvalgt det materiale, jeg ville fordybe mig i ud fra en kropsliggjort og intuitiv fornemmelse af genklang og resonans. Selvom fortællingerne er unikke, rammer de også genkendelige mønstre og temaer og reflekteres i forhold til både det upublicerede data materiale og mine underliggende praksiserfaringer.

De fortællinger, jeg har valgt at arbejde med i de enkelte artikler, er bearbejdede gennem en analyse, som går under overfladen for at belyse, læse og fortolke tekstens latente betydninger i en teoretisk baseret kontekst. Gennem et konstant arbejde med dobbeltblikket forsøger jeg at arbejde med

teksterne. Jeg arbejder med at afdække betydninger gennem den eksplicitte tekst samtidig med, at det åbne rum, jeg forsøger at skabe mellem linjerne, giver plads til læserens egen meningsdannelse. I fænomenologiens ånd har jeg altså i meget høj grad valgt at lytte og mærke og dermed ladet fortællingerne føre mig. Selvom der er mange mulige veje, er det fortællingernes temaer, der har ”bestemt” hvilke teoretiske tilgange, der bliver belyst.

Her har jeg også ladet mig inspirere af Richardsons (2005) begreb CAP (creative analytical processes/practises), der ikke ser modsætning mellem det *kreative* og *analytiske*, men tværtimod ser sammenhængen mellem disse to begreber som den ressource, der forbinder skriveproces og produkt. CAP er en del af den postmoderne bevægelse og fremhæver betydningen af at skabe innovative, subjektivt tonede, virkelighedsnære tekster, der befrugter læserens fantasi og meningsskabelse.

Også Richardsons metafor om krystallisering er som tidligere nævnt en måde, jeg har arbejdet på (Richardson, 2005). Krystaller er prismer, der afhængigt af lysindfaldet reflekteres i forskellige farver og mønstre. Jeg har ladet hver artikel reflektere betydninger og teori på sin særlige måde, vel vidende at de hver især indeholder mange andre krystalliseringsmuligheder.

Metodekritik – om øjnene, der ser

Jeg har nu gjort rede for, hvilke videnskabsteoretiske retninger og metoder jeg har ladet mig inspirere af i mit forskningsarbejde. Som indledningsvist nævnt er de både udsprunget af kendte traditioner og samtidig forbundne med den postmoderne videnskabsudvikling. Derfor kan de vurderes på flere måder, men på trods af de kritikpunkter, der er nævnt som gennemløbende tråde i dette kapitel, håber jeg, at mit arbejde bliver vurderet i den ånd, det er skrevet, herunder på baggrund af Richardsons evalueringskriterier.

Ressourcer og kritikpunkter er altid påvirkede af øjnene, der ser, og perspektivet det vurderes fra, og mit arbejde kan ikke vurderes ud fra et positivistisk inspireret standpunkt, der betoner kvaliteter som objektivitet, hypoteser og værdineutralitet, da bevidst subjektivitet, kropslig involvering og kreativitet som omtalt har været vigtige kvaliteter i denne forskningsproces. Uanset perspektiv kan de omtalte etiske dilemmaer dog kritiseres.

I forhold til kønsdimensionen er der i de især pædagogisk orienterede artikler 1 og 6 både mandlige og kvindelige co-researchers. I artiklerne om det danseterapeutiske rum er der en overvægt af kvindelige medvirkende. Selvom der har været flest kvinder i feltet, og selvom det er kvinderne, der har

bidraget med mest materiale, kunne jeg godt have skrevet en artikel eller to med udgangspunkt i sceniske beskrivelser og fortællinger om for eksempel Michael, som omtales i artikel 2, eller Carsten og Mads, som ikke nævnes. Spørgsmålet er, om jeg indirekte og utilsigtet kommer til at bekræfte den i generationer overleverede forestilling om, at danseområdet primært er et kvindeligt felt.

Det har dog ikke på nogen måde været hensigten at fokusere på kønsproblematikker i dette projekt, og selvom ovenstående er et vægtigt kritikpunkt, fordi også kønnet spiller en væsentlig rolle i forhold til kroppens sprog, er der på trods af casefokuseringen også en række genkendelige fællesmenneskelige kropslige temaer, der træder frem i artiklerne.

I forhold til min dobbelte rolle som praktiker og forsker har jeg igennem dette kapitel været inde på en række problematikker. Samtidigt har den narrative fokusering og prioriteringen af den konstante sammenfletning mellem empiri og teori nogle konsekvenser, der åbner for flere kritikpunkter.

Fællesflader og det særegne

Sammenfletningen er et bevist valg. I forhold til triade modellen arbejder jeg derfor af ressourcemæssige grunde primært i *fællesfladerne* mellem de tre undersøgelsesrum (se triademodel p. 13). Kun i det danseterapeutiske rum bevæger jeg mig længere ind i områdets særegenhed. Der er dermed, som det fremgår af modellen, en lang række relevante temaer, begreber og teoretiske tilgange, som kunne have været belyst. Den bevidst fortællende og praksisorienterede tilgang betyder, at en dybdegående fremlæggelse af fænomenologisk og energetisk teori ikke har været i fokus. Det kan ses som et klart kritikpunkt. Hensigten med dette projekt har dog *ikke*, som formålsbeskrivelsen også fremhæver, været at udvikle en samlet bevægelsespsykologi, men derimod gennem praksisfokuseringen at lade artiklerne forme en række udviklingsspor – og faser – og dermed afdække en *ansats*.

Derfor er der også andre relevante temaer, som kun lejlighedsvist eller slet ikke nævnes. Det gælder for eksempel Rudolf Labans bevægelsesanalyse, almen psykologiske forbindelseslinjer, mangfoldige energibegreber og danseterapeutiske koncepter samt teori om krops- og bevægelseslæsning.

Mange af disse temaer er i spil i selv korte intense øjeblikke i praksis. For den opmærksomme læser fremtræder de dog også som en tavs understrøm i især de sceniske beskrivelser, der fremtræder i artiklerne. Det har altså kun været muligt at afdække nogle relativt få temaer på skrift. Også det fortæller om det verbale sprogs begrænsninger og langsommelighed i forhold til de mangfoldige dimensioner – og teoretiske begreber – der kan være i spil på få minutter i en bevægelsesmættet kropssproglig praksissituation.

Min ven er musiker. Når han er fordybet i at spille for publikum, tænker han ikke nødvendigvis på, hvordan noderne fungerer, hvordan akkorderne spilles, hvordan fingrene koordineres, hvordan takten holdes, hvilken historisk eller kulturel baggrund musikken har, hvordan stemning udtrykkes gennem musikken, hvordan musikteorien er i spil, og hvordan han kropsligt kommunikerer med publikum. Det hele er nærværende. Til stede. Samtidigt. Det triller ud gennem hver en tone og har samtidig genklang i mange års også kropsliggjorte erfaringer. Det er først, hvis processen skal sprogliggøres, at kompleksiteten og måske også frustrationen opstår, for den multidimensionelle samklang mellem krop og sjæl, ”*head and heart*”, der er til stede i et praktisk og kropsliggjort nu, *kan* ikke oversættes fyldestgørende til sprog. Derfor er det vigtigt at tage det multidimensionelle og helhedsorienterede kropssyn alvorligt.

Udfordringer i denne problematik belyses i det følgende kapitel om

Brud.flader

Brudflader

Forbindelser og afgrænsninger i forhold til relevante forskningstendenser

Dette kapitel skitserer, hvordan projektet og dets udgangspunkt i et grundlæggende helhedsorienteret krops- og bevægelsessyn både forbinder sig med og afgrænser sig fra den eksisterende forskning i relation til idræt og kropskultur, dans og danseterapi, psykologi og kropsfilosofi. Da projektet som indledningsvist beskrevet befinder sig i et tværgående område, er det umuligt at give en fyldig redegørelse af denne problematik. Kapitlet vil derfor forme sig som en fokusering på, *hvordan* projektet i relation til flere niveauer bevæger sig i brudflader, som også er forbundet med aktuelle internationale forskningsmæssige forandringstendenser. Brudfladerne vil som centralt fokus forholde sig til dualismen kontra det helhedsorienterede kropssyn og vil i det følgende blive diskuteret i forhold til nedenstående temaer:

- **Kropsopfattelser, paradigmer og krusninger i brudfladen**
- **Landskabet midt imellem praksis og teori**
- **Forholdet mellem bevægelsen og psykologien**
- **Udviklingspotentialerne i dans og bevægelse**
- **Brudfladen mellem dansen og terapien**
- **Dualisme og helhedssyn i forskning om danseterapi**
- **Dansergiafeltets multidimensionelle kropssyn**
- **Energi et tabubegreb?**

Kropsopfattelser, paradigmer og krusninger i brudfladen

Tekster om forholdet mellem krop og psyke indledes stort set altid med en mere eller mindre detaljeret henvisning til den franske filosof René Descartes (1596-1650), som argumenterede for en meget skarp skelnen mellem krop og sjæl. Teksterne fortsætter derefter med at understrege, at dette skarpe skel ikke længere er holdbart, og at der er brug for andre tilgange til forholdet mellem krop og sjæl/psyke (...) En sådan overskridelse af Descartes' antagelse har været annonceret i en uendelighed i de sidste par hundrede år, og man kan egentlig undre sig over, at nogen kan tro, at det stadig er værd at gentage.

Køppe et al., 2004, p. 9

En brudflade er der, hvor lysets stråler eller en bølge brydes, der hvor forskellige kræfter spiller op i mod hinanden og skaber noget nyt i netop mødet. Projektet – de syv artikler og én performance – befinder sig i forhold til både metode, tema og indhold i forskellige brudflader, som dog kan forbindes gennem en optik, der dybest set handler om forskellige kropssyn og de underliggende videnskabsteoretiske udfordringer, der er forbundet med det.

Den første brudflade handler om, hvordan dualismen stadig er fremherskende inden for de kropskulturelle forskningsområder på trods af en international udvikling, der af blandt andre Andrew Sparkes (2003) og Anna Halprin (2003) karakteriseres som en paradigmerevolution. Dette projekt lægger sig i kølvandet på denne forandringstendens. Den omhandler både de videnskabsteoretiske problemstillinger, der er omtalt i *Tættere på Kroppen* og forandringsmulighederne i at fokusere på et helhedsorienteret kropssyn.

Dualismen er dog stadig i andre nutidige sfærer så nærværende og indlejret i både forskning og praksis, at den første del af dette kapitel må blive endnu en tekst, der henviser til René Descartes.

Dualismen, som kortfattet blev nævnt i foregående kapitel har rødder helt tilbage til Platon og Sokrates. Det var dog især den franske filosof Descartes, der dannede grundlag for en kropsforståelse, som på mange måder stadig er fremherskende som en både indforstået og underforstået logik, der uden tvivl har påvirket den vestlige verdens syn på den menneskelige krop (Wackerhausen, 1996; Damasio, 1994).

Hos Descartes var tænkningen og bevidstheden om tænkningen selve grundlaget for den menneskelige eksistens (Damasio, 1994). Adskillelsen mellem sindet, den tænkende ting, *res cogitans*, og den ikke tænkende, mekaniske og maskinelle krop *res extensa* fik mange konsekvenser (Damasio, 1994; Engelsrud, 2006). Kroppen blev i dette lys indskrevet i naturvidenskaben som et objekt. Sygdomme blev opfattet som *legemlige* sygdomme, mens sjælen blev forbundet med rationaliteten, psyken, sproget og det ophøjede (Wackerhausen, 1996; Thielst, 1990). Dualismen er altså ikke en ligeværdig dualisme, men en *hierarkisk* dualisme (Thielst, 1990).

Denne objektivistiske forståelse af kroppen kan også i dag siges at være fremtrædende i det positivistiske kropssyn, der oftest som en alment accepteret tilgang opfatter kroppen som et neutralt objekt, der kan måles og beskrives nøjagtigt via videnskabelige testmetoder (Damasio, 1994; Wackerhausen, 1996, 2005).

Videnskabsteoretikeren Thomas Kuhn definerede i 1962 netop et paradigme som de fælles, næsten uskrevne og alment accepterede spilleregler, der gælder for en bestemt videnskabelig praksis (Kuhn, 1962). Som Thomas Kuhn skitserer, eksisterer der ofte sameksisterende konkurrerende paradigmer inden for videnskaben. Disse indbyrdes diskuterende opfattelser kan skabe krusninger i forskellige brudflader, men det er først, når balancen mellem de forskellige opfattelser forandrer sig, at der kan være tale om en paradigmerevolution.

Da den humanistiske og især fænomenologiske, autoetnografiske og performativt orienterede forskning i kropskultur er meget ung i forhold til den historisk set langt mere forankrede naturvidenskabelige tilgang til kroppen, er det i både teori og praksis en konstant udfordring at overvinde det dualistiske kropssyn. Selvom dette projekt lægger sig i kølvandet af de internationale forskningslandskaber, der fokuserer på paradigmeskift i både videnskabssyn og kropssyn, er det samtidigt uundgåeligt også at forholde sig til dualismen.

Dualismen lever nemlig på mange måder videre i dag som en underliggende træg kraft, der på trods af hastige forandringsprocesser forudsigeligt og konstant genskaber sig selv i mange sammenhænge i forhold til sprog, hverdagsliv, sygdomsopfattelser, videnskab og uddannelse (Damasio, 1994; Engelsrud, 2006). Et af de områder, hvor denne problematik afspejler sig, er i forholdet mellem praksis og teori. Også her placerer projektet sig i en brudflade i landskabet lige midt imellem.

Landskabet midt imellem praksis og teori

Å forestille sig at kroppen utøver en praktisk kunnskap, mens intellektet beskjeftiger seg med teorier, ville være å slutte seg til forgangne oppfatninger av kunnskap og viten som særlig Descartes tillegges æren for, men som har preget vår vestlige verdens tenkning siden antikken. Den praktiske ferdigheten er mer håndgripelig enn begrepbar.

Duesund, 1995 p. 116

De aktuelle, internasjonale uddannelsesstrømninger handler i mange sammenhænge – herunder for mange undervisere som undertegnede på videregående uddannelsesinstitutioner – om opkvalificering og meritering. Kun en brøkdel af denne *op*-kvalificering foregår gennem praksis. Adskillelsen mellem fornuft og følelser og, kunne man tilføje, forbindelserne mellem praksis og teori har nemlig også fundet fodfæste som institutionaliserede og uddannelsespolitiske udtryk og strukturer (Wackerhausen, 1996, 2005; Nielsen & Kvale, 2003). Igen fremkommer der tankevækkende nok en dualistisk hierarkisering mellem kropslig implicit viden og intellektuel explicit viden. Hvis der primært satses på at udvikle en dimension – den teoretiske – kan der opstå et utilsigtet, men endnu dybere split mellem teori og praksis. Selvom praksis er svær at verbalisere kan konsekvensen dog blive, at praksis primært udvikler sig gennem det, som Wackerhausen kalder sprogglasur og i-tale-sættelse af det gamle i nye begreber (Wackerhausen, 1996). Denne sprogglasur spredes ud over en praksis, som måske i virkeligheden kun forandrer sig ganske lidt og dermed risikerer at visne og blive utidsvarende. Samtidigt fremhæver Nielsen & Kvale (2003), at praksisviden er en særegen viden, som har sine egne kendetegn. Praksisviden er ikke kun lig med erfaringsbaseret viden. Det er en kropslig forankret kundskab, der er mere end blot samspillet mellem teori og praksis. Dermed pointerer forfatterne vigtigheden af, at professionslæring også foregår i praksis ved, at den lærende *gør* det, der skal læres.

Som omtalt i det videnskabsteoretiske kapitel har jeg som bevægelses- og praktikerforsker arbejdet i et ligeværdigt samspil mellem min forskning, min undervisning og min nye professionelle fagidentitet som danse- og kroppsykoterapeut. Dette spændingsfelt skaber en brudflade, der fremhæver, hvordan praktikerforskningen befinder sig i et relativt uafsøgt landskab lige midt imellem teori og praksis. Et landskab, der indeholder forandringspotentialer for begge områder. Praktikerforskning, som er grundlæggende for især Artikel 1, 3, 4, 5, 6, 7 og min on-line performance, handler

derfor også i høj grad om at skabe en reel ligestilling mellem teori og praksis. Denne ligestillingsproblematik har i Danmark været udgangspunktet for mange uddannelsespolitiske diskussioner og forandringer i starten af det nye årtusind. Det er en problematik, der også berører læreruddannelserne og uddannelser i forhold til for eksempel arkitektur, design, billedkunst, sygepleje, fysioterapi og idræt. Jeg ønsker med denne pointering af brudfladen ikke at blande mig i en politisk diskussion. Jeg ønsker derimod at sætte lys på, at diskussionen måske dybest set handler om den underliggende dualistiske dynamik, som stadig skiller og hierarkiserer teori og praksis. Derfor forsøger jeg med dette projekt at vise nye veje ved at pointere, at det kan være muligt at gøre et forsøg på at overvinde hierarkiseringen og i stedet samle og skabe en ligeværdighed mellem nogle dynamiske polariteter, som kan befrugte hinanden i en levende og konstant nykvalificerende erkendelsesproces. Hermed har jeg som beskrevet i det videnskabsteoretiske kapitel i bogstaveligste forstand haft mulighed for at bebo mit forskningsfelt på trods af de åbenlyse problematikker, der kan være ved det.

Og det er netop gennem mangeårige praksiserfaringer, at mine spørgsmål om sammenhængen mellem bevægelsen og psykologien opstår. I arbejdet med dette projekt er det blevet tydeligt, hvordan også denne relation befinder sig i en brudflade.

Forholdet mellem bevægelsen og psykologien

Bevægelsen er fundamental for livets opretholdelse. Alle fænomener – selv den hårdeste sten – er fysisk set i bevægelse. Selv det, som vi i vores virkelighed opfatter som stabilt og solidt, er i bevægelse. Bjerge og bygninger er fysisk set skabt af konstant bevægende partikler, og også i dagligdagens begrebssprog taler vi om, at der foregår bevægelse på mange planer som for eksempel fysiske bevægelser, sindsbevægelser, følelsesmæssige bevægelser og mellem menneskelige eller kulturelle bevægelser (Winther, 2007a).

Ordet psykologi stammer etymologisk set fra det græske ord *psyche*, som betyder breath, spirit eller soul, og fra *logia* som betyder ”study of” (Etymologisk ordbog). Selve ordets betydning indeholder altså via fokuseringen på *breath*, åndedrættet, en sammensmeltning af krop og sjæl – og ikke mindst bevægelsen, som jo via åndedrættets indånding og udånding finder sit mest basale og livsnødvendige udtryk: at tage noget ind og give noget ud. Med udgangspunkt i dette kapitels og hele projektets omdrejningspunkt kan det derfor forekomme nærliggende at forbinde bevægelsen og psykologien. Det er tankevækkende, at kroppen og især bevægelsen i de fleste former for psykologi har haft en perifer hvis ikke overset rolle, på trods af at kroppen allerede i Freuds psykoanalytiske forståel-

sesrammer var indvævet i forståelsen af psyken (Harder, 2004). Denne forståelse var dog ifølge Alexander Lowen (2006) også dualistisk orienteret.

Der findes mange andre former for psykologi: humanistisk psykologi, kognitionspsykologi, udviklingspsykologi, organisationspsykologi, socialpsykologi og eksistentiel psykologi – for kun at nævne nogle få. Paradokset om kroppens og især bevægelsens oversete position er måske endnu et eksempel på dualismen og den førnævnte hierarkisering, der er en fast bestanddel af vores sprog og kultur. Derfor er det måske logisk, at kroppen har haft en næsten fraværende opmærksomhed i den traditionelle psykologi på trods af de mange forskellige retninger, som dog primært har tilhørt *sjælens* familie.

Inden for det idrætslige felt møder man ofte begreber som sportspsykologi, idrætspsykologi og kroppsykologi. Her træder kroppen tydeligt frem. I sportspsykologien fokuseres der ofte på spillet mellem krop og psyke i forhold til for eksempel præstationsoptimering og motivation. I den danske idrætspsykologi findes der et stort forskningsbaseret materiale om krop, identitet og iscenesættelse, om krop, psyke og smerte samt et udspil til en folkelig idrætspsykologi (Stelter, 1995, 1999, 2005; Roessler, 2005; Eichberg & Bøje, 1997). I den internationale litteratur eksisterer der et omfattende materiale om embodiment (Csordas, 1999; Weiss & Fern Haber, 1999), de dybere dynamikker mellem krop og psyke samt om dans som terapi (Boadella, 1985; 2006; Grønlund, 1999; Koch, 2006; Lowen, 1988, 2006; Payne, 2006; Sabetti, 1986, 1993).

Også fænomenologien udfordrer den dualistiske tanke og fokuserer dermed på en samklang mellem krop, bevægelse og psykologi (Merleau-Ponty, 1962/2004).

Psychological motives and bodily occasions may overlap because there is not a single impulse in a living body which is entirely fortuitous in relation to psychic intensions, not a single mental act which has not found at least its germ or its general outline in physiological tendencies. It is never a question of the incomprehensible meeting of two causalities, nor a collision between the order of causes and that of ends.

Merleau-Ponty, 1962/2004, p. 101

For Merleau-Ponty er kroppen altså både psykisk og fysiologisk, subjektiv og intersubjektiv, objekt og subjekt på en gang. Kroppen er levet og levende, bevægende og bevægelig og konstant kommunikerende. Merleau-Pontys filosofi er dybtgående og kompleks og tager bestandig udgangspunkt i den kropslige væren-i-verden. Fænomenologien opfatter kroppen som grundlaget for den menneskelige eksistens. For Merleau-Ponty (1962/2004) er eksistensen en strøm, en kraft, en bestandig systolisk og diastolisk dobbeltbevægelse. Også for Maxine Sheets-Johnstone (1999), en anden væsentlig og bevægelsesorienteret fænomenolog, er kroppen og bevægelsen vores fundamentale anker i verden.

What is already there is movement, movement in and through which the perceptible world and acting subject come to be constituted, which is to say movement in and through which we make sense of both the world and ourselves.

Sheets-Johnstone, 1999, p. 138

Set i lyset af bevægelsens grundlæggende betydning og psykologibegrebets etymologiske og i virkeligheden helhedsorienterede betydning begiver jeg mig med alle artiklerne i dette projekt altså ind i en narrativt forankret afsøgning af de udviklende potentialer i kroppens sprog og bevægelsens psykologi. I forsøget på at pointere bevægelsen som centralt fænomen forbinder jeg projektet med nogle tendenser og udfordrer brudfladerne i forhold til andre.

Bevægelsespsykologien er, som det fremgår af alle artiklerne, blandt andet inspireret af kroppsykologi (Lowen, 1988, 2006; Boadella, 2006) og fænomenologi (Merleau-Ponty, 1962/2004) og ikke mindst forholdet mellem energi og psykologi (Sabetti, 1986, 1993). Bevægelsespsykologi tager netop udgangspunkt i et helhedsorienteret syn på den menneskelige organisme, hvor krop, sjæl, tanker og følelser ses som et sammenhængende system i konstant udveksling med kulturelle, samfundsmæssige og universelle bevægelser.

I dette perspektiv ses kroppen med sin fænomenologiske inspiration som grundlaget for den menneskelige eksistens, og på konkret og empirisk vis undersøges potentialerne for personlig udvikling i den levede krop. Her er *Det bevægelsespædagogiske rum* og dermed kropsbasis, bevægelse og dans et oplagt undersøgelsesfelt.

Dans og bevægelse i forhold til personlig udvikling og eksistens

Hvis sportens tema er sammenligningen, og sundhedsidrættens er nytten, da er temaet for den ekspressive idræt væren og tilblivelse. Væren og tilblivelse er to begreber, som er vanskeligere at beskrive end at opleve, hvilket måske netop er de to ords indhold og mening. Væren ligger og lurker uden for det reducerede sprog.

Borghäll, 1990, p. 31

Dansen er forbundet med lystens område, og dens vigtigste formål er ligesom legen at forbinde mennesket med liv, spontanitet og væren, hvilket især fremgår af artikel 1, 2 og 6. Dans er nemlig, selvom det også er et kulturelt fænomen, et fundamentalt livsudtryk, som er universelt og går på tværs af kultur og tid (Winther et al., 2001). Dansen har ligesom kampen og legen eksisteret i alle kulturer til alle tider. Der må altså være potentialer i disse bevægelsesformer og ikke mindst i dansen, som har en let adgang til kroppens grundlæggende ressourcer og ekspressivitet. At arbejde med dans, drama og bevægelse som en vej til personlig og social udvikling har haft en central plads i den bevægelsespædagogiske litteratur i Danmark siden 1980'erne (Borghäll & Steinberg, 1982; Borghäll, 1990; Engel, 2001; Houmark, 1998; Kissow & Pallesen, 1993; Winther et al., 2001; Svensson & Astrup, 2003).

Som det indledende citat understreger, handler de tværgående pointer her om gennem bevægelse at finde ind til det nærværende nu, ind til kroppens sanselighed og bevægelsens ekspressivitet og kommunikation. Som central brudflade har området de seneste næsten 30 år igennem fokusering på det ekspressive, kunstneriske og oplevelsesorienterede udfordret sportens præstationsfokusering og sundhedsidrættens nyttemotiv (Eichberg, 1990).

Internationalt er dette fokus på dans også omsiggribende, hvilket for eksempel illustreres i Kaufmanns (2006) formidlingsorienterede og hjertevarme bog *Inclusive Creative Movement and Dance*. Bogen afdækker, hvordan dans med børn med usædvanlige og syge kroppe kan være med til at omfavne, inkludere og hylde deres unikke eksistens.

Arbejdet med dans og bevægelse som en særlig vej til personlige og identitetsudviklende processer snarere end som en elitær fokusering på teknik, udvendinghed og stil er altså et område, som har en stor radius og er i konstant udvikling. Det stiller også den professionelle i en særlig rolle. Undervisere, sundhedspersonale, pædagoger, fysioterapeuter og andre, der arbejder med mennesker, får

nemlig i alle sammenhænge – ikke kun i dans – i kraft af deres position en form for forstørret opmærksomhed. Derfor bliver også deres kropssproglige kommunikation med gruppen og den enkelte, med børn og unge, af stor betydning. Det er det professionspersonlige område.

Det professionspersonlige

Det er et ben, der handler om det personlige – lærerens egne virkemidler som menneske. I dag er det sådan, at man kan gå ud fra et seminarium uden nogen sinde at have fået en tilbagemelding på sig selv – og det efterfølgende professionelle liv gav heller ikke mange af den slags erfaringer. Man levede i virkeligheden et dybt isoleret liv som lærer: man forsøgte sig med småjusteringer i ly af det indtryk, man selv fik fra børn, kolleger og forældre. Men for de fleste blev det ikke til meget. Man forskansede sig i en form for tilknappethed uden selv at ane, hvilke potentialer man egentlig rummede. De blev ikke opdaget og derfor heller ikke brugt.

Schultz Jørgensen, 2000, p. 288

Det professionspersonlige rum handler om at trække potentialerne i det uopdagede frem i lyset. En lærer skal kunne gå på tre ben, skriver Per Schultz Jørgensen (2000). Det ene ben handler om faglig fordybelse, det andet om teori og pædagogik, og det tredje og nye – det personlige – handler om lærerens fleksibilitet, personlige professionalisme, kommunikationsredskaber og menneskekundskaber. Set i lyset af det kulturelle opbruds betydning for skolen er det personlige og dermed personlig træning ifølge Schultz Jørgensen (2000, 2003) og Fibæk Lauersen (2003) et vigtigt udviklingsområde. Det er måske også nødvendigt at begynde at undersøge betydningen af det personlige i forhold til mange andre professionsområders praksis. Paradoksalt nok nævner tekster om det personlige og professionelle stort set heller ikke den *kropslige* kommunikation. Det professionspersonlige område, som er centralt i Artikel 7, *Bevægelsespsykologi – om kropssprog og udvikling i det professionspersonlige rum*, bevæger sig altså også ind i en underbelyst brudflade imellem det personlige, kropslige og professionelle.

Da personligheden, som det fremgår af det følgende, ifølge flere fremtrædende teorier er forankret i den kropslige eksistens, er kroppen i denne begrebsramme uundgåeligt inkluderet i det professionspersonlige, mens netop grænsepunktet mellem det personlige og private markerer skillelinjen mel-

lem de undervisningsmæssige og terapeutiske områder. I forhold til det i mange henseender uudforskede område omkring det kropslige og terapeutiske område er bevægelse og dans også her et oplagt udviklingsområde, der bevæger sig ind i den sårbare kropslige zone, som vi ikke kan tale os hverken fra eller udenom.

Danseterapi – brudfladen mellem det kropslige og terapeutiske

The dance of the medicine man, priest, or shaman belongs to the oldest form of medicine and psychotherapy in which the common exaltation and release of tensions was able to change man's physical and mental suffering into a new option on health.

Meerloo, 1969, p.69 in Halprin, 2003, p.36

Selvom det set i lyset af ovenstående og de igennem kapitlet skitserede brudflader ville være indlysende at forbinde bevægelsen og psykologien, og dermed også dansen, bevægelsen og terapien, er danseterapi et meget nyt område i Danmark. Det kan derfor synes alternativt og fremmedartet.

Projektet begiver sig dermed også her ned i et fra et dansk synspunkt relativt uudforsket landskab i brudfladen mellem det kropslige og terapeutiske område, på trods af at danseterapi – internationalt betegnet som DMT – i andre lande er en omsiggribende profession med aner, der muligvis går så langt tilbage i den menneskelige historie, som man kan komme. Netop DMT overskrider i forhold til både teoretiske inspirationskilder og kropslig praksis det dualistiske kropssyn (Levy, 1988/2005; Halprin, 2003). DMT er nemlig, som det fremgår af Artikel 2, *Danseterapeutiske spor*, uanset tradition og teoretisk tilhørsforhold forbundet med princippet om, at krop og sjæl er umulige at adskille fra hinanden. Det mest basale princip i DMT handler om, at kroppen og bevægelsen afspejler den følelsesmæssige tilstand, og at terapeutisk arbejde med kontakt til krop, bevægelse og følelser, dermed også kan skabe forandringer i den psykiske tilstand (Grønlund, 1996; Halprin, 2003; Lumsden, 2006). Et afgørende spørgsmål er dog, hvordan man kan forske i et sådant område?

Også her er der brudflader på spil.

Dualisme og helhedssyn i forskning om danseterapi

I forbindelse med dette projekt og udarbejdelsen af især artikel 3,4 og 5 har jeg som omtalt blandt andet deltaget i 1st and 2nd International Research Colloquium on Dance/Movement Therapy (DMT). Begge steder deltog forskere i danse- og bevægelsesterapi fra mange lande, og de eksemplificerede ved deres oplæg og blotte tilstedeværelse en forskningstendens, som er ny, men i kraft af den øgede fokusering på og interesse for kroppen samtidig hastigt omsiggribende. Også i denne kontekst placerer projektet her sig tankevækkende nok i en brudflade. For i bestræbelsen på at forskningsbasere og *løfte* et område, som i den kropslige praksis er forbundet med et helhedsorienteret kropssyn, arbejder en del forskningsprojekter på at be-*vis*e *effekten* af DMT gennem højt kvalificerede og ofte kvantitativt orienterede forskningsprojekter, som egentlig har et positivistisk udgangspunkt og dermed indirekte et objektiverende kropssyn (Mannheim & Weiss, 2006; Bräuninger, 2006). Det er en tendens, der også findes inden for idrætspsykologisk forskning, som internationalt set i høj grad er præget af en positivistisk tilgang, der er inspireret af naturvidenskabelig forskning (Stelter, 2005). I forhold til DMT åbner denne forskningstilgang dermed, som det også blev fremhævet på begge kollokvier, en mulighed for at få blandt andet lægestanden i tale. Det er afgørende og nødvendigt, da DMT også, som beskrevet af forskeren, lægen og danseterapeuten Maria Eugina Lacour, bruges inden for den etablerede hospitalsverden i forbindelse med blandt andet behandling af kræftpatienter (Lacour, 2006). Samtidigt indebærer denne forskningstilgang dog også en risiko for at tabe det, som er selve danseterapiens væsen. Derfor er det vigtigt at udvikle et bredt, nuanceret og levende forskningslandskab inden for området. Robin Flaum Cruz' (2006) bog om forskningsmetoder i relation til DMT opfordrer til mangfoldige forskningstilgange, og det er først indenfor de senere år, at udviklingen indenfor narrative, fænomenologiske og autoetnografisk inspirerede projekter for alvor er begyndt at få fodfæste (Ylönen, 2004; Meekums, 2006; Payne, 2006). Spørgsmålet er, om en af årsagerne til ubalancen i dette forskningsbillede også skal findes i den underliggende dualistiske logik, der med en næsten tavs selvfølgelighed selv i DMT primært appellerer til forskningsprojekter, der arbejder med et objektiverende kropssyn på trods af en helhedsorienteret praksis? Det er derfor en stor udfordring at bevare et helhedsorienteret fokus på ikke bare den praksis, der undersøges, men også på den forskning, der formidles. Med sit energibaserede fokus udgør danseterapiformen Dansergia i denne sammenhæng en særlig udfordring.

Dansergia – et multidimensionelt kropssyn

Unlike most dance, which focuses heavily on technique or form, Dansergia emphasizes being fully ourselves in every movement. It is being conscious of what energy movements need to come through us, not by dancing but by fully being the dance itself, like loving instead of making love. When we are fully in contact with the flow of energy as it comes through us there is no effort to become or do, even though the physical engagement in dancing itself may be intensive. We are not trying to dance. Every attempt to dance or express shows our unwillingness to simply be.

Sabetti, 1989, p. 2

I Dansergia arbejdes der, som det fremgår af især artikel 1 og artiklerne *Danseterapeutiske spor, The Crocodile and the Woman, Gypsy or Hedgehog* og *The Mothers* i både teori og praksis med et multidimensionelt og helhedsorienteret, både østligt og vestligt baseret syn på den menneskelige krop. Dette kropssyn er energibaseret og inspireret af både vestlige psykoterapeutiske traditioner, moderne fysik, kampkunst, akupunktur og østlige kropsforståelser, der ser livsenergien (Chi, Ki) som en grundlæggende dynamisk og fundamental livskraft, der af forskellige grunde kan være ude af balance (Sabetti, 1986, 1993). Dette kropssyn overskrider derfor også dualismen. Kroppen ses nemlig ikke kun som stoflighed, men som en energetisk organisme med mange niveauer. Fokus bliver da i både teori og praksis at skabe bevidsthed om sammenhængen mellem ikke kun krop og psyke, men også, som det fremgår af flere af artiklerne, mellem fysiske, mentale, psykologiske, emotionelle, sociale, kulturelle og spirituelle bevægelsesniveauer (Sabetti & Freligh, 2001). Dermed fremhæves det, at kroppen i sig bærer både fortid, nutid og fremtid. Det basale princip i Dansergia er, at alle energisystemer, alt liv, er i bevægelse og derfor i konstant udveksling med den omkringliggende verden. Det enkelte menneske opfattes som del af et komplekst energiflow afstemt eller ustemt efter sociale og kulturelle miljøer. Energi, som dybest set forstås som bevægelse, er i denne forståelsesramme et fænomen, der konstant gestalter sig i forskellige polære processer i for eksempel indånding og udånding, spænding og afspænding, stabilitet og kaos, kontrol og spontanitet, kontraktion og ekspansion, indre og ydre, varme og kulde (Sabetti & Freligh, 2001). Disse polariteter er komplementære og findes overalt i naturen, i forskellige kulturer samt i menneskets krop, tænkning og handlemønstre. Polariteterne har, hvis de lades uforstyrrede, *ingen* værdiladning. Følelser har i denne forståelse heller ingen værdiladninger. Der findes altså ikke 'gode' og 'dårlige' følelser.

Følelser *er*. Det er først i menneskets eller kulturens overlevelses-, udviklings- og magtdynamikker, at værdiladningerne, dualismen, dens hierarkisering og dermed en ubalance begynder at spille ind.

I Dansergia arbejdes der som i en af de eneste danseterapiformer med et energetisk udgangspunkt, hvilket altså også udgør en brudflade – både i forhold til danse og bevægelsesterapien generelt og i særdeleshed i forhold til det dualistiske kropssyn.

Igennem det både praktiske og teoretiske arbejde med denne energibaserede danseterapiform har nye dimensioner af bevægelsens betydning åbnet sig for mig. Jeg har i artiklerne primært arbejdet med de energikoncepter, der kan forbindes direkte med fortællingerne og dermed den danseterapeutiske praksis. Energi er nemlig et meget komplekst fænomen og det kan både skabe muligheder og barrierer. På trods af at energibegrebet har et mangeårigt fodfæste i kropsterapeutisk teori og praksis, har det været næsten fraværende inden for den etablerede psykologi. På trods af at også tekster om kampkunst og dans benytter en energetisk kropsforståelse, er det alligevel i løbet af forskningsprocessen med dette projekt blevet tydeligt, hvordan også energibegrebet udgør en kritisk brudflade.

Det er legitimt og populært at tale om det helhedsorienterede kropssyn, og Merleau-Ponty er, som også Gunn Engelsrud (2006, p. 30) fremhæver, ”på alles læber”. Derfor er det tankevækkende, at de færreste tager et skridt videre og taler om energi. Så tankevækkende, at jeg i det danske forskningslandskab i løbet af forskningsprocessen har bidt mærke i en række både sproglige og kropssproglige reaktioner på, at jeg ved at vove mig ud i et område, hvor der arbejdes med krop og energi, bevæger mig ud på det dybe vand.

Energi – et tabubegreb?

Spørgsmålet i dette afsnit er, om begrebet energi er tabu i den akademiske verden.

Etymologisk set betyder ordet tabu *ikke tilladt* eller *forbudt* og hentyder til oprindeligt hellige steder, der ikke måtte berøres: *not to be touched*.

Mange af vore sproglige udtryk stammer ifølge Lakoff og Johnsson (1980) fra den fysiske verden omkring os og ikke mindst vores egen krop. Sproget er altså også *embodied*, og sproget er ikke nogen abstrakt konstruktion, men derimod i høj grad skabt på baggrund af kropslige, sanselige og rumlige oplevelser (Lakoff & Johnsson, 1980; Lakoff & Johnsson, 1999).

Mange metaforer har en indbygget energidynamik og knytter sig også til bestemte legemsdele. I forhold til det rationelle har vi mange metaforer, som knytter sig til hovedet. Det er hovedløst,

tankeløst, hovedkulds. Han har næse for noget – hun har øje for andre ting. Omvendt kan man også være stivnakket, holde masken eller være stram i betrækket, mens livet indimellem får os ned med nakken.

Hænderne kan være frie, eller vi kan føle os bundet på hænder og fødder og sætte hælene i, hvis det er nødvendigt. Vi kan have begge ben på jorden, et ben i hver lejr eller sidde lårene af hinanden. Når vi overgiver os til følelserne, er det ofte med retning nedad. Hun er faldet lidt ned – han er gået ned med flaget. At blive forelsket hedder på engelsk ”fall in love” – og på dansk ”han falder for hende”.

Lakoff og Johnsson markerer altså nye veje, og når jeg vælger at nævne dem her, er det dels, fordi de fremhæver vigtige pointer i forhold til det danseterapeutiske arbejde, og dels fordi jeg igennem projektperioden, specielt i det danske forskningsmiljø, har registreret nogle sproglige ytringer, som har givet mig en fornemmelse af, at dette forskningsemne tilhørte kategorien *not to be touched* i den akademiske verden.

Grunden til, at jeg drister mig til at skrive dette lille tvistende intermezzo, er, at jeg i konversationer i det danske forskningslandskab eller i fortrolige samtaler med andre ofte har mødt både kropssproglige og sproglige tilkendegivelser af, at dette område er meget svært tilgængeligt. Specielt i starten af projektet var disse tilkendegivelser til tider så kraftige, at jeg indimellem tvivlede på, om havde jeg kræfter til det. De kropssproglige ytringer har bestået i løftede øjenbryn, hemmelighedsfulde smil og sproglige bemærkninger og antydninger. De fortrolige samtaler har givet mig mod, men de har samtidig også ladet ane, at jeg altså virkelig er ”oppe imod noget”, at jeg skulle passe på ”ikke at blive væltet omkuld”, og at jeg nok i et projekt som dette vil få ”problemer” udelukkende på grund af emnets karakter.

Mange gange er jeg vågnet med angsten bankende i kroppen. Ofte har jeg haft lyst til at smide håndklædet i ringen, fordi jeg følte, at jeg skulle bære en uovervindelig byrde – udelukkende fordi nogle perspektiver i mit projekt er en udfordring for det bestående. Efterhånden som jeg forstod, at det handler om brudflader, som ikke kun har noget med *mig* at gøre, men som tværtimod er del af et langt større og måske endda paradigmebaseret favntag med kropslighedens kompleksitet, begyndte jeg at se det som en udfordring. Og når jeg har surfet lidt på nettet og søgt på de mangeartede fortolkninger af energibegrebet, kan jeg godt forstå mine omgivers bekymring og se, hvorfor begrebet ikke kun udgør en brudflade, men måske også er et direkte tabu – især i den danske akademiske verden.

Det interessante i denne sammenhæng er nemlig, at jeg i forbindelse med peer-review processerne af de engelske artikler har oplevet en helt anden åbenhed internationalt.

Derfor fortsatte jeg.

Åbenheden har jeg også mødt i forbindelse med udviklingen af Performative Social Science, og hermed understøttes også mit mod til at udforske endnu en brudflade.

Brudfladen mellem

Kunst & **Videnskab**.....

Clothing with flesh

As I advance in these memoirs,
I realise more and more the
impossibility
of writing ones life

or, rather the lives

of all the different people
I have been.

Incidents which seemed to me
to last a lifetime
have taken only a few pages:

Intervals that seemed thousands of years
of suffering and pain,
and through which,
in sheer self-defence,
in order to go on
living
I emerged an entirely different person,
do not appear at all long here.

I often ask myself desperately:

“What READER

is going to be **able**

to clothe with **flesh**

the SKELETON

I have presented?”

Duncan, 1927, p. 339

Referencer

Til alle indledende kapitler

- Bagley, C., & Cancienne, M. B. (Eds.). (2002). *Dancing the data*. New York: Peter Lang.
- Belgrad, J. (1997). Szenisches Verstehen als Grundlage tiefenhermeneutischer Interpretation. *Politisches Lernen*, 3(4), 7-26.
- Berrol, C. F. (2000). The Spectrum of Research Options/Dance Movement Therapy. *American Journal of Dance Therapy*, 22(1), 29-46.
- Boadella, D. (1985). Bio-Energie und Körpersprache. In H. Petzold (Ed.), *Die neuen Körpertherapien* (pp.14–51). Stuttgart/New York: Schattauer.
- Boadella, D. (2006). Soma-Semantik-Bedeutungen des Körpers. In G. Marlock, & H. Weiss (Eds.), *Körpertherapien* (pp. 14-51). Paderborn: Junfermann Verlag.
- Bonde, H. (1994). Kampkunst & kropsangst. *Social kritik*, 31-32, 60-72.
- Bonde, H. (2006). *Gymnastics and politics. Niels Bukh and male Aesthetics*. København: Museum Tusulanum, Københavns Universitet.
- Borghäll, J. (1990). *Pædagogik for forrykte*. Roskilde: Roas Forlag.
- Borghäll, J., & Steinberg, J. (1982). *Bevægelseskommunikation*. Roskilde: Roas forlag.
- Boyd, J. (2007). The rhythm method. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, 2(1), 57-68.
- Bräuninger, I. (2006). Dance Movement Therapy Group Process. Content Analysis of short term treatment program. In S. C. Koch, & I. Bräuninger (Eds.), *Advances in Dance/Movement Therapy. Theoretical perspectives and empirical findings* (pp. 87-103). Berlin: Logos.
- Brearley, L. (2000). Exploring the creative voice in an academic context. [100 paragraphs]. *The Qualitative Report [On-line serial]*, 5 (3/4). (2008, September 26)
Retrieved from <http://www.nova.edu/ssss/QR/QR5-3/brearley.html>

- Brearley, L. (2008). Introduction to creative approaches to research. *Creative Approaches to Research*, 1(1), 3-12.
- Chaiklin, H. (1968). Research and the development of a profession. In *Proceedings of the third annual American Dance Therapy Association conference* (pp. 64–74). Columbia, MD: American Dance Therapy Association.
- Cruz, R. F. (2006). Foreword. In S. C. Koch, & I. Bräuninger (Eds.), *Advances in Dance/Movement Therapy. Theoretical perspectives and empirical findings* (pp. 9-10). Berlin: Logos.
- Cruz, R. F., & Berrol, C. F. (2006). *Dance/Movement Therapists in Action*. Springfield: Charles C. Thomas.
- Csordas, T. J. (1999). Embodiment and cultural Phenomenology. In G. Weiss, & H. F. Haber (Eds.), *Perspectives on Embodiment* (pp.143-165). New York: Routledge.
- Damasio, A. R. (1994). *Descartes' Error: Emotion, Reason, and the Human Brain*. New York Putnam Pub Group.
- Depraz, N., Varela, F., & Vermersch, P. (2002). *On becoming aware*. Amsterdam/Philadelphia: John Benjamins Publishing Company.
- Dietrich, K. (2002). *Socialisation and social change – in movement culture*. Copenhagen: Department of Sport and Exercise Studies, University of Copenhagen.
- Dreyfus, H. L., & Dreyfus, S. E. (1986). *Mind over Machine: the power of human intuition and expertise in the era of the computer*. Oxford: Basil Blackwell.
- Duesund, L. (1995/2001). *Kropp, kunnskap og selvoppfatning*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Duesund, L. (2008). Embodied learning in movement. In T. Schilhab, M. Juelskjær, & T. Moser (Eds.), *Learning Bodies* (pp. 233-248). Copenhagen: Danmarks Pædagogiske Universitetsforlag.
- Duncan, I. (1927). *My Life*. New York: Boni & Liveright.
- European Association of Dance Movement Therapy (2008). *EADMT Papers*, Unpublished.
- Eichberg, H. (1987). Dansens energi. Kulturens sving i kroppens flet. *Centring*, 2, 172-223.
- Eichberg, H. (1990). Krop, legeme – og hvad ellers? Overvejelser over den tredje krop. *Centring*, 25, 24-40.
- Eichberg, H., & Bøje, C. (1997). *Idrætspsykologien mellem krop og kultur*. Herning: Idrætsforsk.

- Eichberg, H., Engel, L., & Winther, H. (Eds.). (2007). *Close to the Body: Danish Sport Science in Focus*. (2008, May 13) Retrieved from <http://www.idrottsforum.org/push/temaintro02.html>
- Ellis, C., & Bochner, A. P. (2000). Autoethnography, personal narrative, reflexivity: Researcher as subject. In N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (Eds.), *Handbook of qualitative research* (pp. 733-768). 2nd ed. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Engel, L. (2001). *Krop, psyke, verden*. Højbjerg: Forlaget Hovedland.
- Engel, L. (2006). Forvandlingens mulighed: om bevægelse og oplevelsens dimensioner. In L. Engel, H. Rønholt, C. Svendler Nielsen, & H. Winther (Eds.), *Bevægelsens poetik: om den æstetiske dimension i bevægelse* (pp. 102-126). København: Museum Tusulanums Forlag & Institut for idræt, Københavns Universitet.
- Engel, L. (2008). The dance of the now – Poetics of everyday human movement. *Forum Qualitative Sozialforschung / Forum: Qualitative Social Research*, 9(2) Art. 35. (2008, September 30) Retrieved from <http://www.qualitative-research.net/fqs-texte/2-08/08-2-63-e.htm>
- Engel, L., Rønholt, H., Svendler Nielsen, C., & Winther, H. (Eds.). (2006). *Bevægelsens poetik – om den æstetiske dimension i bevægelse*. København: Museum Tusulanums Forlag & Institut for Idræt, Københavns Universitet.
- Engelsrud, G. (2006). *Hva er KROPP?*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Giddens, A. (1992). *The Transformation of Intimacy: Sexuality, Love and Eroticism in Modern Societies*. Stanford (CA): Stanford University Press.
- Grønlund, E. (1996). *Dansterapi*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Grønlund, E. (Ed.). (1999). *Konstnärliga terapier. Bild, dans och musik i den läkande processen*. Stockholm: Natur och kultur.
- Halprin, D. (2003). *The expressive Body in Life, Art and Therapy*. London & Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.
- Harder, S. (2004). Kroppens betydning for psykens udvikling: et psykoanalytisk perspektiv. In S. Køppe, B. B. Mathiesen, J. B. Sørensen, B. Jacobsen, M. S. Væver, S. Harder & S. Lunn (Eds.), *Kroppen i psyken* (pp.173-202). København: Hans Reitzels Forlag.
- Hastrup, K. (1996). *Det antropologiske projekt – om forbløffelse*. København: Gyldendal.
- Hastrup, K. (2003). *Ind i verden. En grundbog i antropologisk metode*. København: Hans Reitzels Forlag.

- Herskind, M. (2007). *Kropslighed og læring i daginstitutioner*. Værløse: Billesø & Baltzer.
- Higgings, L. (2001). On the value of conducting dance/movement therapy research. *The Arts in Psychotherapy*, 28(3), 191-195.
- Holgersen, S. E. (2007). Kropslighed i musikalske udtryk. In M. Herskind (Ed.), *Kropslighed og læring i daginstitutioner* (pp. 191-205). Værløse: Billesø & Baltzer.
- Houmark, P. (1998). At danse med livet. *Danske fysioterapeuter*, 5(1998), 4-15.
- Huizinga, J. (1993). *Homo ludens. Om kulturens udgave i leg*. 2nd ed. København: Gyldendal.
- Hårbøl, K., Schack, J., & Spang-Hanssen, H. (1999). *Dansk Fremmedordbog*. 2nd ed. København: Gyldendal.
- Jarvis, P. (1999). *The practitioner researcher. Developing theory from practice*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.
- Jarvis, P. (2002). *Praktikerforskeren – udvikling af teori om praksis*. København: Alinea
- Jones, K. (2006). A biographic researcher in pursuit of an aesthetic: The use of art-based (re)presentations in "performative" dissemination of life stories. *Qualitative Sociology Review*, 2(1), 66-85.
- Jones, K., Gergen, M., Guiney Yallop, J. J., Lopez de Vallejo, I., Roberts, B., & Wright, P. (2008). Performative Social Science (Special Issue). *Forum Qualitative Sozialforschung / Forum*
- Kaufmann, K. A. (2006). *Inclusive creative movement and dance*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Kierkegaard, S. (1843/1962). *Enten – Eller. Et Livs-Fragment*. Kjøbenhavn: Victor Eremita.
- Kissow, A. M., & Pallesen, H. (1993). *Mennesket i bevægelse*. København: FADL.
- Kjørup, S. (1999). *Menneskevidenskaberne: problemer og traditioner i humanioras videnskabs-teori*. Frederiksberg: Roskilde Universitetsforlag.
- Koch, S.C. (2006). Interdisciplinary embodiment approaches. Implications for creative arts therapies. In S.C Koch, & I. Bräuninger, *Advances in Dance/Movement Therapy* (pp. 17-28). Berlin: Logos.
- Koch S., & Panhofer H. (2007). *DMT in Europe. Reports for the Tallinn Meeting of the European Network for the Development of Dance Movement Therapy*. Heidelberg: Unpublished.

- Koch, S., & Bräuninger, I. (Eds.). (2006). *Advances in Dance/Movement Therapy*. Berlin: Logos.
- Krizek, R. (1998). Lessons. In A. Banks, & S. Banks (Eds.), *Fiction and Social Research* (pp. 89-113). London: AltaMira Press.
- Kuhn, T. S. (1962). *The Structure of Scientific Revolutions*. Chicago: University of Chicago Press.
- Kvale, S. (2000). *Interview: En introduktion til det kvalitative forskningsinterview*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Køppe, S. (2004). Kroppens historie. In S. Køppe, B. B. Mathiesen, J. B. Sørensen, B. Jacobsen, M. S. Væver, S. Harder & S. Lunn (Eds.), *Kroppen i psyken* (pp.15-48). København: Hans Reitzels forlag
- Køppe, S, Mathiesen, B. B., Sørensen, J. B., Jacobsen, B., Væver, M. S., Harder, S., & Lunn, S. (Eds.). (2004). *Kroppen i psyken*. København: Hans Reitzels forlag.
- Lacour, M. E. (2006). Dance/Movement therapy. A resource for oncology patients and an approach to comprehensive patient care. In S. C. Koch, & I. Bräuninger (Eds.), *Advances in Dance/Movement Therapy. Theoretical perspectives and empirical findings* (pp. 177-192). Berlin: Logos.
- Lakoff, G., & Johnson, M. (1980). *Metaphors we live by*. Chicago: 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.
- Laursen, P. F. (2003). Profession og samfund. In P. Weicher & P. F. Laursen (Eds.), *Person og profession en udfordring for socialrådgivere, sygeplejersker, lærere og pædagoger* (pp. 13-45). Værløse: Billesø & Balzer.
- Levy, F. J. (1988/2005). *Dance/movement therapy: A healing art*. Reston, VA: AAHPERD.
- Lorenzer, A. (1986). *Kulturanalysen, psychoanalytischen Studien zur Kultur*. Fischer Wissenschaft.
- Lowen, A. (1958). *The language of the body*. New York: Penguin books.
- Lowen, A. (1988). *Bioenergitik*. København: Borgen.
- Lowen, A. (2006). *The Language of the Body. Physical Dynamics of Character Structure*. Alachua: Bioenergetic Press.
- Lumsden, M. (2006). The affective self and affect regulation in dance movement therapy. In S. C. Koch, & I. Bräuninger (Eds.), *Advances in Dance/Movement Therapy. Theoretical perspectives and empirical findings* (pp. 29-40). Berlin: Logos.

Lykke Poulsen, A. (2005). *Den kvindelige kvinde*. København: Institut for Idræt.

Mannheim, E. & Weis, J. (2006). Dance/Movement therapy with Cancer patients. Evaluation of processes and outcome parameters. In S. C. Koch, & I. Bräuninger (Eds.), *Advances in Dance/Movement Therapy. Theoretical perspectives and empirical findings* (pp. 61-72). Berlin: Logos.

Meekums, B. (2006) Embodiment in dance movement therapy training and practise. In H. Payne (Ed.), *Dance movement Therapy. Theory, Research and Practise* (pp. 167-183). 2nd ed. London and New York: Routledge & Francis Group.

Mellor, P., & Schilling, C. (1993). Modernity, self-identity and the sequestration of death. *Sociology*, 27(3), 411-431.

Merleau-Ponty, M. (1962/2004). *Phenomenology of perception*. London and New York: Routledge Classics.

Merleau-Ponty, M. (1984). Maleren og filosofien. In J. Dehs (Ed.), *Æstetiske teorier: en antologi* (pp. 195-238). 1st ed. Odense: Syddansk Universitetsforlag.

Meerloo, J. (1968). *Creativity an Externalization*. New York: Humanities.

Moser, T. (2007). Børn, kropslighed og sociale relationer. In M. Herskind (Ed.), *Kropslighed og læring i daginstitutioner* (pp. 81-103). Værløse: Billesø & Baltzer.

Nagbøl, S. (1990). "At bade er regionalt, nationalt og overnationalt. Helgoland på Amager. In J. Hansen, N. K. Nielsen og L. Ottesen (Eds.), *Idrætshistorisk årbog, 6. Årg* (pp. 24-32). Odense: Syddansk Universitetsforlag.

Nagbøl, S. (1994). *Berøvende arkitektur. En oplevelsesanalyse af arkitektmuseet i Frankfurt am Main*. København: Arkitektens forlag.

Nielsen, A. M. (2007). Kropsliggjort social arv. In M. Herskind (Ed.), *Kropslighed og læring i daginstitutioner* (pp. 57-80). Værløse: Billesø & Baltzer.

Nielsen, K. & Kvale, S. (2003). *Praktikkens læringslandskaber. At lære gennem arbejde*. København: Akademisk forlag.

Nielsen, N. Å. (2004). *Etymologi*. 5th ed. København: Gyldendal.

Oddner, F. (2007). *Rörelsens estetiska dimension*. (2008, September 30)
Retrieved from http://www.idrottsforum.org/reviews/items/oddfra_engeletal.html

Payne, H. (1993). From practitioner to researcher. Research as a learning process. In H. Payne (Ed.), *Handbook of inquiry in the arts therapies: One river, many currents* (pp. 16-40). London: Jessica Kingsley Publishers.

Payne, H. (2006). The lived experience of students in dance movement therapy group. In H. Payne (Ed.), *Dance Movement Therapy. Theory, Research and Practise* (pp. 184-206). 2nd ed. London & new York: Routledge & Francis Group.

Payne, H. (Ed.). (2006). *Dance movement Therapy. Theory, Research and Practice*. 2nd ed. London and New York: Routledge & Francis Group.

Pelias, R. (2004). *A Methodology of the Heart: Evoking Academic and Daily Life*. Walnut Creek: AltaMira Press.

Pierrakos, J. (1990). *Core energetics*. Mendocino: LifeRhythm Publication.

Pifer, D. (1997). The small town race. *Qualitative Inquiry*, 5(4), 541-542.

Politsky, R. H. (1995). Toward a typology of research in the creative arts therapies. *The Arts in Psychotherapy*, 22(4), 307-314.

Richardson, L. (1994). Writing. In N. K. Denzin, & Y. Lincoln (Eds.), *Handbook of qualitative research* (pp. 516-529). London: Sage.

Richardson, L. (2000). Writing. In N. K. Denzin, & Y. Lincoln (Eds.), *Handbook of qualitative research* (pp. 923-948). 2nd ed. London: Sage.

Richardson, L. (2005). In Richardson, L., & Pierre, E. A Qualitative Writing. In Qualitative Writing. In N. K. Denzin & Y. Lincoln (Eds.), *The Sage Handbook of qualitative research, 3rd ed.* (pp. 959-976). London: Sage.

Rinehart, R. (1998). Fictional methods in ethnography. *Qualitative Inquiry*, 4(2), 200-224.

Roessler, K. (2005). Sport and the psychology of pain. In R. Stelter, & K. Roessler (Eds.), *New approaches to sport and exercise psychology* (pp. 83-102). Oxford: Meyer & Meyer Sport.

Rønholt, H. (2006). Kroppen som fortæller. In L. Engel, H. Rønholt, C. Svendler Nielsen, & H. Winther (Eds.), *Bevægelsens poetik – om den æstetiske dimension i bevægelse* (pp. 19-41). København: Museum Tusulanums Forlag & Institut for Idræt, Københavns Universitet.

Rønholt, H. (2007). Idræts- og bevægelsesdidaktik – et kritisk perspektiv. In M. Herskind (Ed.), *Kropslighed og læring i daginstitutioner* (pp. 103-122). Værløse: Billesø & Baltzer.

Sabetti, S. (1986). *The Wholeness Principle*. Sherman Oaks, CA: Life Energy Media.

- Sabetti, S. (1989). *Expressive Energy I*. München: Institute for Life Energy.
- Sabetti, S. (1993). *Waves of change*. Sherman Oaks, CA: Life Energy Media.
- Sabetti, S., & Freligh, L. (Eds.). (2001). *Life energy process, forms – dynamics – principles*. Munich: Life Energy Media.
- Sampson, E. E. (1998). Establishing embodiment in psychology. In H. J. Stam (Ed.). *The body and psychology* (pp. 30-53). London: Sage.
- Schultz Jørgensen, P. (2000). Den personlige lærer. In A. Knudsen, & C. Nejst Jensen (Eds.), *Ungdomsliv og læreprocesser* (pp. 283-292). Værløse: Billesø & Baltzer.
- Schultz Jørgensen, P. (2003). Den personlige lærer – set i et uddannelsesperspektiv. In I. Weicher, & P. Fibæk Laursen (Eds.), *Person og profession – en udfordring for socialrådgivere, sygeplejersker, lærere og pædagoger* (pp. 97-107). Værløse: Billesø & Baltzer.
- Sheets-Johnstone, M. (1999). *The Primacy of Movement*. Amsterdam/Philadelphia: John Benjamins.
- Skårderud, F. (2000). *Uro. En rejse ind i det moderne selv*. Viborg: Tiderne Skifter.
- Snowber, C. N. (2002). Bodydance: Fleshing soulful inquiry through improvisation. In C. Bagley, & M. B. Cancienne (Eds.), *Dancing the data* (pp. 20-34). New York: Peter Lang.
- Sontag, S. (1966). *Against Interpretation and Other Essays*. New York: Farrar, Strauss & Giroux.
- Sparkes, A. (2002). *Telling tales in sport and physical activity. A qualitative journey*. Leeds: Human Kinetics.
- Sparkes, A. (2003). Bodies, identities, selves: Autoethnografic fragments and reflections. In J. Denison, & P. Markula (Eds.), *Moving writing: Crafting movement in sport and research* (pp. 51-76). New York: Peter Lang.
- Stelter, R. (1995). *Oplevelse og iscenesættelse – identitetsudvikling i idræt*. København/Herning: DHL's Forlag/Systeme.
- Stelter, R. (1999). *Med kroppen i centrum*. København: Dansk psykologisk forlag.
- Stelter, R. (2002). *Coaching – læring og udvikling*. København: Dansk psykologisk forlag.
- Stelter, R. (2005). New approaches to Exercise and Sport Psychology – Critical reflections and useful recommendations. In R. Stelter, & K. Roessler (Eds.), *New approaches to sport and exercise psychology* (pp. 13-31). Oxford: Meyer & Meyer Sport.

- Stelter, R. (2006). *Idræt som æstetisk oplevelse i handling*. In L. Engel, H. Rønholt, C. Svendler Nielsen, & H. Winther (Eds.), *Bevægelsens poetik- om den æstetiske dimension i bevægelse* (pp. 80-101). København: Museum Tusulanums Forlag & Institut for Idræt, Københavns Universitet.
- Stelter, R. (2007). *Mindfulness i et kropsårvågenheds perspektiv*. (2008, September 24)
Retrieved from <http://www.idrottsforum.org/articles/stelter/stelter070606.html>
- Svendler Nielsen, C. (2006). Betydningsfulde øjeblikke i sanselig praksis. In L. Engel, H. Rønholt, C. Svendler Nielsen, & H. Winther (Eds.), *Bevægelsens Poetik* (pp. 56-79). København: Museum Tusculanum & Institut for idræt, Københavns Universitet.
- Svensson, L. I., & Astrup, P. (2003). *Forrykt pædagogik – hvor er meningen? Om undervisning der sætter spor*. Odense: Institut for Solskin.
- Thielst, P. (1990). *Kønnet, kroppen og selvet*. København: Gyldendal.
- Todres, L. (2007). *Embodied Enquiry: Phenomenological Touchstones for Research, Psychotherapy and Spirituality*. Basingstoke, UK: Palgrave Macmillan.
- Trangbæk, E. (2005). *Kvindernes Idræt. Fra rødder til top*. København: Gyldendal.
- Van Manen, M. (1988). *Tales of the field*. Chicago: University of Chicago Press.
- Van Manen, M. (2002). *Writing in the dark: phenomenological studies in interpretive inquiry*. Ontario, Canada: Althouse Press.
- Wackerhausen, S. (1996). Den gode vilje og magtens empati. Om fornuft, følelser, kommunikation og magt. *Tidsskrift for sygeplejeforskning*, 12, 5-31.
- Wackerhausen, S. (2005). Tavs viden, pædagogik og refleksion. In C. Nejst Jensen (Ed.), *Voksnes læringsrum* (pp. 298-321). Værløse: Billesø & Baltzer.
- Weicher, I., & Laursen, P. F. (Eds.). (2003). *Person og profession – en udfordring for socialrådgivere, sygeplejersker, lærere og pædagoger*. Værløse: Billesø & Balzer.
- Weiss, G., & Haber, H. F. (1999). *Perspectives on embodiment: the intersections of nature and culture*. New York: Routledge.
- Whitehouse, M. (1969). Reflections on the metamorphosis. *Impulse 1969–1970*, 62–65.
- Winther, H. (2002). The Dance of Life – experienced through the international Danceform Dansergja. In K. Dietrich (Ed.), *Socialisation and Social change in Movement Culture and Sport* (pp. 86-99). København: Institut for Idræt.

Winther, H. (2006a). From crocodile to woman. The multidimensionality and energy dynamics of movement seen in the light of the dance therapy form Dansergia. In S. C. Koch, & I. Bräuninger (Eds.), *Advances in Dance/Movement Therapy. Theoretical perspectives and empirical findings* (pp. 154-166). Berlin: Logos.

Winther, H. (2006b). Sigøjner i en skal – om danseterapi og bevægelsespsykologi. In L. Engel, H. Rønholt, C. Svendler Nielsen, & H. Winther (Eds.), *Bevægelsens Poetik*. (pp. 127-149). København: Museum Tusculanum & Institut for idræt.

Winther, H. (2007a). Bevægelsespsykologi – kropssprog og udvikling i det professionspersonlige rum. In M. Herskind (Ed.), *Kropslighed og læring i daginstitutioner* (pp. 137-161). Værløse: Billesø & Baltzer.

Winther, H. (2007b). Bevægelsespsykologi – om identitetsoplevelser og kropsligt forankrede forandringsprocesser. In H. Eichberg, L. Engel, & H. Winther (Eds.), *Tæt på kroppen – om dansk idrætsforskning*. (2008, September 30)
Retrieved from <http://www.idrottsforum.org/articles/winther/winther070606.pdf>.

Winther, H. (2007c). Bevægelsespsykologi i det bevægelsepædagogiske, professionspersonlige og danseterapeutiske rum. In T. G. Bredahl, & C. Svendler Nielsen (Eds.), *Sundhed i bevægelse* (pp. 32-52). København: Frydenlund.

Winther, H. (2008a). Danseterapeutiske spor – fra rituel dans til globale netværk og postmoderne udfordringer. In B. Vestergård Madsen, M. Mortensen, R. Storm, A. Lykke Poulsen, & J. Wøllekær (Eds.), *Idrætshistorisk årbog 2008* (pp. 109-122). Viborg: Syddansk Universitetsforlag.

Winther, H. (2008b). Body Contact and Body Language: Moments of Personal Development and Social and Cultural Learning Processes in Movement Psychology and Education. *Forum Qualitative Sozialforschung / Forum: Qualitative Social Research*, 9(2). Art. 63. (2008, September 24)
Retrieved from <http://www.qualitative-research.net/fqs-texte/2-08/08-2-63-e.htm>

Winther, H. (2008c). Kropsbasis – bevægelsesundervisningens flerdimensionelle fundament. In H. Rønholt, & B. Peitersen (Eds.), *Idrætsundervisning* (pp. 227-241). København: Museum Tusculanums Forlag.

Winther, H. (2009). The Mothers. Life and Death in Dance Therapeutic Processes in Dansergia. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy. An international Journal for Theory, Research and Practice*. [In press].

Winther, H., & Stelter, R. (2008). Gypsy or hedgehog? Movement, energy and change in dance therapeutic processes in Dansergia. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, 3(1), 45-56.

Winther, H., Engel, L., Herskind, M., & Nørgaard, M. (2001). *Fodfæste og himmelkys – undervisning i rytmisk bevægelse, gymnastik og dans*. Højbjerg: Hovedland.

Ylönen M. E. (2004). A Dance by Mother and Daughter. *The Arts and Psychotherapy*, 3(1), 11-17.

Zoetler, P., Persson, V., Stühler, V., & Sabetti, S. (2001). Dansergia. In S. Sabetti, & L. Freligh (Eds.), *Life energy process, Forms – dynamics – principles* (pp. 55-73). München: Life Energy Media.

www.Eabp.org/ethics/ethical (2008, September 30) Retrieved from www.eabp.org

www.apa.org/ethics/code2002.html (2008, September 30) Retrieved from www.apa.org

ARTIKEL KOLLEKTION

ARTIKEL 1

Winther, H. (2007a).

Bevægelsespsykologi – om identitetsoplevelser og kropsligt forankrede forandringsprocesser

<http://www.idrottsforum.org/articles/winther/winther070606.html>

Bevægelsespsykologi – om identitetsoplevelser og kropsligt forankrede forandringsprocesser

Helle Winther

Afdeling for Humaniora og Samfundvidenskab,
Institut for Idræt, Københavns Universitet

Publicerad på Internet, www.idrottsforum.org/articles/winther/winther070606.html
(ISSN 1652–7224), 2007–06–06

Copyright © Helle Winther 2007. All rights reserved. Except for the quotation of short passages for the purposes of criticism and review, no part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without the prior permission of the author.

Praktikerforskning – practitioner research, PR – växte fram under 1990-talet som en form av självutvärdering, med målet att utveckla och förbättra den egna verksamheten, praktiken. Praktikerforskning är vanligast bland lärare och socialarbetare, och det är i de verksamheterna metodikutvecklingen kommit längst. Det finns en uppsjö av nätburna resurser för lärare som bedriver PR, bland annat en vetenskaplig tidskrift. Men också exempelvis bibliotekarier och olika slags terapeuter bedriver praktikerforskning. PR är dock inte helt okontroversiellt, bland annat har man från akademiskt håll ifrågasatt kvaliteten på forskningen inom PR, och framhållit behovet av fortsatt utveckling av utbildningspaket och metodiker. Amazon.co.uk har 100 böcker med ”practitioner research” i titeln, och Google hittar 145.000 websidor med denna ordföljd.

Helle Winther representerar i det här sammanhanget något så intressant och speciellt som en akademisk praktikerforskare. Hennes artikel är en partiell avrapportering från ett forskningsprojekt, ”Bevægelsespsykologi – om kroppens sprog og bevægelsens psykologi med udgangspunkt i danseterapiformen Dansergia”, där hon undersöker sin egen praxis i det rörelsepedagogiska, danserapeutiska och professionspersonliga rummet. Dansergia är som bekant en danserapeutisk metod som utvecklats av Stéphane Sabetti inom ramen för hans breda Life Energy Process-koncept. Winthers kritiska metoddiskussion skapar förtroende för forskningen; redovisningen bygger på tre poetiska, autoetnografiskt inspirerade berättelser om upplevelser i de rörelsepedagogiska och danserapeutiska rummen. Helle Winther har själv varit närvarande som pedagog och terapeut vid de sessioner som beskrivs, och hennes analyser av berättelserna lägger grunden till en rörelsepsykologi som argumenterar för ökad medvetenhet om rörelsens potential i samband med behandling av till exempel olika somatiseringsyndrom.

Musikken har altid været en katalysator for mine følelser. På forskellig vis sniger stemningen, rytmen, teksten, arrangementet eller stemmen sig ind under huden på mig og fylder mig med følelser, eller forstærker dem, der i forvejen bruser i min krop. Musikken kan dulme min smerte, hvis livet pludselig er kommet for tæt på og jeg ikke er i stand til, at leve følelserne ud, men musikken kan også forstærke dem og hjælpe mig til, at reflektere og blive klogere på mig selv. Musikken var derfor også udgangspunktet for min solo, et udgangspunkt jeg følte mig tæt forbundet med og sikker i, i en ellers, for mit vedkommende, meget ukendt verden. (Oplevelsesbeskrivelse/dansesoloopgave 'Max')

Musik er, som Max skriver, stemning, rytme, tekst og stemme. Musik er lyd og vibration og egentlig dybest set bevægelse, som kan forplante sig i den komplekse menneskelige krop og svinge, ramme eller, som Max skriver – forstærke de følelser, der bruser. Følelser kan måske nemlig – også fysisk set – karakteriseres som bevægelser, der blot på samme måde som musik har en så fin vibration, at de kan være stort set usynlige for det utrænede øje, men ikke desto mindre mærkbare i den subjektivt oplevede krop. Hvis ikke instrumenterne i et orkester er stemte efter hinanden, opstår der i bogstaveligste forstand mislyde, ligesom der kan opstå konflikter i og mellem mennesker, hvis kroppene og de forskellige følelsesmæssige toner begynder at svinge i utakt.

Forholdet mellem krop og psyke har i de senere år været genstand for en fornyet opmærksomhed i både psykologiske, filosofiske og kropssociologiske miljøer. På trods af mange forskellige teoretiske indfaldsvinkler er der i dag stor enighed om, at krop, psyke og forholdet til den omgivende verden må ses som en sammenhængende dynamisk og organisk enhed med iboende kulturelle og samfundsmæssige betydninger. Denne artikel tager afsæt i denne oftest primært teoretiske funderede opmærksomhed, og afdækker via fortællinger fra bevægelsespædagogiske og danseterapeutiske sammenhænge et behov for ikke bare at se på kroppens, men også bevægelsens multidimensionelle betydninger.

Dermed skitseres ansatsen til en bevægelsespsykologi, der argumenterer for en øget bevidsthed på bevægelsens potentialer i forbindelse med arbejdet med kropsligt forankrede forandringsprocesser.

Praktikerforskning og fortællende metoder

Artiklens udgangspunkt er et aktuelt forskningsprojekt med titlen *Bevægelsespsykologi – om kroppens sprog og bevægelsens psykologi med udgangspunkt i danseterapiformen Dansergia*.¹

I dette tværvidenskabelige forskningsprojektet udforsker forfatteren sin egen praksis i både det bevægelsespædagogiske, danseterapeutiske og professionspersonlige rum (Winther, 2007a, 2007b). Udforskningen af egen praksis er inspireret af det, som Jarvis (1999) og Payne (1993) kalder praktikerforskning. Praktikerforskeren er uundgåeligt subjektiv i udgangspunktet og overskrider derfor den især positivistiske forskningstraditions

1 Navnet Dansergia er beskyttet med trademark ®. Brugen af begrebet i denne artikel betyder ikke, at denne beskyttelse er ophævet.

iboende kriterier om objektivitet og validitet, hvilket på den ene side kan ses som et skarpt kritikpunkt. På den anden side har praktikerforskeren, udover en udfordrende dobbeltrolle, mulighed for, som Jarvis (ibid.) skriver, at opfange og registrere nuancer i forskellige praksissituationer, som kun lader sig indfange gennem erfaringsbaseret og kvalitativt dybtgående engagement. Praktikerforskere er, netop i kraft af at de er praktikere, i stand til at beskrive sider af praksis med en dybde som traditionelle former for forskning ikke ville have mulighed for kunne fastholde (ibid. p.36).

Det ovennævnte projekt udforsker som nævnt kroppens sprog og bevægelsens personlighedsudviklende potentiale. Derfor bliver der også arbejdet med en narrativ metodisk tilgang som, inspireret af bl.a. fænomenologiske, dybdehermeneutiske og autoetnografiske forskningsmetoder, fokuserer på at kunne beskrive det kropslige, oplevelsesmættede og for sproget ofte svært tilgængelige univers (Belgrad, 1997; Merleau-Ponty, 1962/2004; Engel, Rønholt, Svendler Nielsen, Winther; 2006, Sparkes, 2002; 2003).

Artiklen her tager udgangspunkt i poetiske autoetnografisk inspirerede oplevelsesfortællinger fra både det bevægelsespædagogiske og danseterapeutiske rum og forfatteren har været til stede i alle de situationer, der beskrives igennem artiklen.

Hvor Max har været igennem et uddannelsesforløb, med et også fagligt fokus på at udvikle praktisk og formidlingsmæssig kompetence i dans, har 'Signe' og 'Karen', som vi senere skal møde, arbejdet med personlige forandringsprocesser gennem danseterapiformen Dansergia. Personnavnene er af etiske hensyn anonymiserede.

Da selve formålet med projektet er at skabe en samklang mellem praksis og teori, vil denne artikel blive opbygget gennem en konstant dialog mellem data og teori. Forfatteren vælger, med temaets titel in mente, for netop at komme 'tæt på kroppen', frækt og lidt provokerende ofte at lade praksis komme i spil *før* teorien.

Derfor vil vi nu igen begive os ind i Max's læringsproces.

Om identitet, følelser og krop

Det overordnede tema i soloen var identitet. Energien blev hentet i den frustration, det giver, når jeg forsøger at forandre og udvikle mig og opdager, at jeg alligevel ender ved udgangspunktet. Jeg tror, vi alle fra tid til anden gerne vil være anderledes, eller måske endda være en helt anden. At vi føler os låst fast i en rolle, eller at en given situation umuliggør den ønskede udvikling. Det var den følelse, den frustration, jeg forsøgte at udtrykke i min solo. (Max)

Max har valgt at skabe en dansesolo om identitet, en dans som tager udgangspunkt i følelsen af at være låst fast uden mulighed for forandring. At være 'låst fast' er en metafor, som umiddelbart kan skabe et indre billede på nethinden af noget eller nogen, som gerne vil, men ikke kan bevæge sig.

Samtidigt beskriver Max på en helt anden måde næsten samme billede om starten af sin kreative proces:

Jeg har længe frygtet den farlige fredag, dagen for min soloperformance. Jeg har egentlig ikke været bange for at skulle optræde for de andre, eller at jeg ikke skulle kunne finde på noget. Jeg tror, at jeg i al hemmelighed har frygtet at føre det ud i livet, som jeg havde mest lyst til – at forsøge at udtrykke mine følelser med kroppen. Under idé- og træningsfasen lykkedes det mig aldrig at give mig helt hen og mærke efter. Min krop dansede løs, men 'jeg' var stået af. (Max)

Også denne situation, hvor der er konflikt mellem 'min krop' og 'jeg', mellem den fysiske bevægelse og den psykiske og følelsesmæssige tilstand, kan karakteriseres som låst.

Når det ikke lykkes Max at 'give sig hen' og 'mærke efter', bliver han i ovenstående situation konfronteret med det faktum, at han, hvis han gerne vil udtrykke følelserne gennem kroppen, *ikke* i denne kontekst kan nøjes med at arbejde med kroppen som et instrument eller et objekt, han kan træne, styre og kontrollere. Det er han måske vant til og det er denne kropsopfattelse, der bliver rystet:

Jeg har altid forestillet mig, at jeg har haft en god kropsbevidsthed. Min krop har været praktisk og målrettet og altid løst en given opgave til stor tilfredshed, om så det har handlet om udspring fra vippe, en lang aflevering i håndbold eller løb over korte eller lange distancer. (Max)

Vælger Max at arbejde med den praktiske og målrettede kvalitet i denne dansekontekst, møder han blot en krop, der 'danser løs' uden identifikation med bevægelsen.

Dermed rammer hans oplevelsesmættede beskrivelse lige ind i en diskussion om forskellige kropssyn, som i teoriens landskab flytter sig lang tid før, forandringsbølgerne ruller ind over de praksisnære virkeligheder

I kropskulturforskningen – og kunne man tilføje implicit i de forskellige kropskulturer – dukker nemlig gang på gang to tilsyneladende modsatrettede begrebspår op. De handler dybest set om modsætningen mellem det tilsyneladende kontrollerbare idealiserede billede og den indre følte oplevelse, mellem det 'de andre' eller måske den enkelte selv ser og gerne vil se og det, der kan mærkes eller ikke mærkes. Modsætningen mellem på den ene side at *have* en krop og på den anden side at *være* en krop. Modsætningen mellem på den ene side at have en krop, vi kan disponere over, forme, beherske, reparere og bevidst iscenesætte ud fra vores selv billede og på den anden side at være en levende og erfaret krop med sanser, følelser og et til tider ukontrollabelt indre liv. Disse modsatrettede begrebspår skildrer dybest set en dualistisk kamp om krop som kultur eller natur og betegnes ofte kropskonstruktion og kropserfaring (Kayser Nielsen, 1997; Csordas, 1999). Kernen for diskussionen afspejler i sig selv et dualistisk spil. I en kultur, der er gennemsyret af en arv fra Descartes, som adskiller hoved og krop, tanke og følelse, natur og kultur er et mere nuanceret og flerdimensionelt syn på kroppen mange år om at ændre sig. Dualismen splitter verden op i substanser, der ikke umiddelbart lader sig forene og giver samtidigt grobund for en adskillelsestænkning, som uden tvivl også har farvet mange kropskulturers praksis (Engelsrud, 2006; Hangaard Rasmussen, 1995).

Der er dog nu i kropskulturforskningen en udbredt tendens til at se, at det ikke handler om et enten- eller, men et både-og. Det åbner for muligheden for at se kroppen som en evigt bevægende og foranderlig *proces* (Kayser Nielsen, 1997; Csordas 1999).

Ifølge fænomenologien går kroppens erkendemåde forud for tanken og intellektet. Kropslig rettedhed er den mest oprindelige erkendemåde og ifølge fænomenologisk tankegang en forudsætning for enhver bevidsthed. Dermed kan "den levede krop" ses som menneskets mest grundlæggende eksistensvilkår (Merleau-Ponty, 1962/2004). Ifølge Merleau-Ponty er vor umiddelbare eksistens en anonym og allestedsnærværende kropslighed med et ekspressivt nærvær (ibid.).

Noget tyder altså på, at vi i kroppen i kraft af den er levet, har indlejrede kropsliggjorte mønstre, som både er prægede af kulturelle, samfundsmæssige og livshistoriske forskelligheder og samtidigt har iboende universelle og biologiske ligheder (Engelsrud, 2006).

Der er altså ingen tvivl om, at livet "går i blodet". Vi er til stede i og med vores kroppe gennem hele livet. Sanselige oplevelser og sårede følelser, barndommen, kulturen og tidens normer for opdragelse og mellemmenneskelige møder bliver en del af vores kropslige, emotionelle og handle-mæssige disposition og vores måde at relatere os til livet og andre på.

I den bevægelsesmæssige virkelighed kan det, måske især for voksne, som Max, være en enorm udfordring at nærme sig fornemmelsen af et ekspressivt nærvær og en grundlæggende eksistensfølelse. Det kan være grænseoverskridende at give følelser kropslige udtryk i en solodans, selvom der dybest set i forhold til et helhedsorienteret kropssyn er en indlysende sammenhæng.

I danseterapeutiske processer, som netop tager udgangspunkt i et helhedsorienteret syn på kroppen, fokuseres der på, at udvikle det personlige gennem kroppen. Netop fordi der på konkret vis arbejdes med helhedssynet, kan praksis være med til at nuancere begrebet. I det følgende afsnit skitseres kampen mod og med kroppen i forhold til Karens levede erfaring. Paradoksalt nok kan den levede erfaring sætte sig som en slags dualisme i det enkelte menneskes kropsoplevelse. Den kan have bidt sig så godt fast, at det kan udmønte sig som en smertefuld konflikt mellem haven og væren, mellem kontrol og behov, mellem det indre og ydre. For Karen, som vi nu skal møde, er accepten og erkendelsen af, hvordan det egentlig er fat, et vigtigt trin i en frugtbar og helende forandringsproces. Også Karen er bange for at mærke, men det er en angst for en langt dybere forankret problematik, end vi har set i Max's situativt betonedede oplevelse. Karens kropsoplevelse er forbundet med et mangeårigt forsøg på at kontrollere kroppens fylde. Et forsøg, som også har sat dybe spor i hendes egen identitetsopfattelse.

Kroppen sulter – om behovet for et multidimensionelt kropssyn

*Når jeg ser på mig selv i spejlet
ser jeg en høj pige med lange ben og lange arme,
men jeg kan ikke mærke hende.*

*Jeg føler, at kroppen er alt for lang.
Når jeg går langsommere og synker ned i knæene.
begynder jeg at mærke fasthed.*

*Fornemmelsen af styrke.
Men det når ikke længere end til knæene*

*Det føles hårdt at gå rundt med en krop,
som jeg ikke bebor.*

*De andre ser den lange krop.
De kan jo ikke se,
at jeg kun går til knæene.*

*Fornemmelsen af misforhold mellem stor/høj ydre/indre
men også fornemmelsen af at være skræmt/bange
ved tanken om
at fylde min krop ud*

*jeg er ikke i tvivl om
at hvis jeg lod min krops behov/lyst til mad styre
hvad jeg spiser
og ikke som nu
hvor det stadig er kontrollen
der styrer også det
så ville jeg veje mere/fylde mere.*

*Kroppen sulter stadig
efter såvel mad som fysisk kontakt,
seksuel kontakt, omsorg
den er bange for at mærke.*

*denne sult er så stærk
og virker umættelig.*

(Danseterapeutisk oplevelsesbeskrivelse, 'Karen')

Kroppen sulter og er umættelig. Karens krop sulter ikke kun efter mad. Den sulter efter 'fysisk kontakt, seksuel kontakt' og 'omsorg'. Karens krop er, selvom hun helst ikke vil mærke den, både *levet* og *levende* og indeholder i kraft af sultens mangetydighed komplekst sammenvævede betydninger. Karens beskrivelse rammer derfor også et behov for et multidimensionelt kropssyn, som kan rumme de mange fortættede dimensioner. Her bliver det nødvendigt at åbne for de kropspsykologiske perspektiver som bl.a. beskrives af Boadella (1985), Lowen (1988), Pierrakos (1990) og Sabetti (1986, 1993). De giver alle på lidt forskellig vis udtryk for, at kroppens erfaringer på grund af forskellige livsomstændigheder kan sætte sig som konkrete fysiske spor i f. eks musklernes spændningstilstand, kroppens fysiske struktur, bevægelsernes kvalitet, åndedrætsrytmen eller de typiske ofte kropssproglige handlemønstre. Også i forskning om krops- og danseterapi af f.eks Young (2006) og

Halprin (2003) afdækkes det, hvordan livet sætter sig på helt konkret og både mærkbar og synlig vis i vore kroppe.

Just as the physical body gives us a literal and concrete structure that expresses who we are, so every part and function of the body can also be understood as metaphors for expression of our being. We feel and observe our life experiences through our bodies.

All the stresses of our lives are stored in and affect the body, often creating distress and imbalance, which are reflected in our emotional and mental states. Our bodies contain our life stories just as they contain bones, muscles, organs, nerves and blood (Ibid. p.17).

Selvom livet sætter sig i den også fysiske struktur, er det ikke tegn på ubevægelighed. Menneskets krop er fra undfangelse til død i konstant bevægelse og forandring. Derfor er det nærliggende, at forbinde bevægelsen og psykologien, og tankevækkende at kroppen og især bevægelsen i de fleste former for psykologi har haft en næsten usynlig rolle (Winther, 2007a).

Vi skal nu møde Signe, som er i gang med en danseterapeutisk proces. Hun er i sit professionelle og personlige liv bange for at tage plads og trækker sig efter eget udsagn ofte lidt tilbage.

Bevægelsespsykologi

Åndedrættet i brystet.

*Jeg står ligesom bedre på benene i dag,
kan flytte vægten og samtidigt trække vejret fuldt.*

.....

Vægtoverføring.

*Brystkassen bevæger sig,
armene begynder ligesom at ville deltage.*

Bevægelsen bliver større og større.

Hele tiden den samme fra side til side, fra ben til ben.

Det føles dejligt.

*Jeg kan ikke finde hullet i brystet i dag,
det er væk.*

Fyldt ud?

Med luft?

Det føles helt.

Jeg føles hel.

(Danseterapeutisk oplevelsesbeskrivelse, 'Signe')

'Åndedrættet i brystet'. I de fleste former for krops- og danseterapi er åndedrættet et væsentligt opmærksomhedspunkt (Boadella, 1985; Sabetti, 2001). Ordet psykologi stammer etymologisk set fra det græske ord *psyche*, som betyder breath, spirit, soul og *logia*, som betyder "study of". Selve ordets betydning indeholder altså via fokuseringen på *breath*, åndedrættet en sammensmeltning af krop og sjæl, krop og psyke (Winther, 2007a). Bevægelsen, som jo via åndedrættets indånding og udånding, findes i sit mest basale og livsnødvendige udtryk – at tage noget ind og give noget ud, er helt essentiel for psykologibegrebet og kan altså også tages helt bogstaveligt.

Gennem en bevægelsesmæssig undersøgelse, i Signes tilfælde med fokus på åndedrættet, kontakten med fødderne og den gentagende bevægelse fra side til side, åbnes der for en kropslig erkendelsesproces, som netop er forankret via forbindelsen mellem bevægelsen og psykologien.

Bevægelsespsykologien, som er under udvikling, søger en dybere forståelse af sammenhængen mellem kroppens sprog, bevægelsens psykologi og menneskets emotionelle dynamik.²

Bevægelsespsykologien er inspireret af kroppsykologi (Lowen, 1988; Boadella, 1985), fænomenologi (Merleau-Ponty, 1962/2004) og ikke mindst energipsykologi (Sabetti, 1986, 1993, 2001) og tager udgangspunkt i et helhedsorienteret syn på den menneskelige organisme, hvor krop, sjæl, tanker og følelser ses som et sammenhængende system i konstant udveksling med kulturelle, samfundsmæssige og universelle bevægelser.³ Her er især begrebet energi og det multidimensionelle perspektiv interessant for denne artikels fokus. Vi skal nu se, hvordan det går, når Max skal optræde med solodansen.

'Jeg var dansende' – Bevægelse og Energi

Da jeg endelig stod der med alles blikke rettet mod mig, var der stadig mange ting, jeg ikke havde planlagt, eller ikke havde fået øvet. ...Jeg var fast besluttet på at lade musikken krybe ind og forsøge at udtrykke de følelser, der strømmede gennem mig. Jeg lod mig føre og mærkede, at jeg var hundrede procent fokuseret på min dans. Jeg var dansende... Alle mine tanker, alle mine følelser og al min energi var samlet i ét, jeg var koncentreret, men alligevel let – var det mon en oplevelse af flow? (Max)

I det øjeblik Max lod sig 'føre', oplevede han at 'al min energi var samlet i et'. Den konflikt, som tidligere var kendetegnet af modstridende fysiske, psykiske og emotionelle bevægelser, løsnede sig og derfor var han endelig 'dansende'.

2 I den internationale litteratur findes der et omfattende materiale om de dybere dynamikker mellem krop og psyke samt om dans som terapi (Boadella, 1985; Lowen, 1988; Meekums, 2002; Koch, 2006; Sabetti, 1986, 1993; Sparkes, 2002)

3 Inden for det idrætslige felt møder man dog ofte begreber som sportspsykologi, idrætspsykologi og kroppsykologi. I den danske idrætspsykologi findes der et stort forskningsbaseret materiale om krop, identitet og iscenesættelse, om krop, psyke og smerte samt et udspil til en folkelig idrætspsykologi (Stelter 1995, 1999, 2005; Roessler; 2005; Eichberg & Bøje, 1997).

Max taler selv om 'energi' og bevægelse kan i sin simpleste form karakteriseres via begrebet energi. Energi er et relativt begreb, som overskrider den dualistiske opdeling af krop og sjæl. Energi kan ses som den vitale og dynamiske ekspression for den fundamentale livsenergi, som, medmindre den er ubalanceret eller kontrolleres, løber gennem organismen som en konstant strøm og et kraftfuldt flow (Sabetti, 1986; Pierrakos, 1990). Sabetti beskriver i denne sammenhæng, hvordan man i krops- og energipsykologien opfatter kroppen som en multidimensionel enhed (Sabetti, 2001). Også kroppens bevægelser kan opfattes som multidimensionelle med iboende

fysiske
mentale
psykologiske
emotionelle
sociale
kulturelle
spirituelle

kvaliteter og betydningsniveauer (Sabetti, 2001). Selvom enhver bevægelse i princippet, som før nævnt, indeholder flere kvaliteter og betydningsniveauer, betyder det ikke, at der i enhver bevægelse er *kontakt* til alle disse niveauer.

Samtidigt kan dette multidimensionelle syn på bevægelse forklare, hvordan der kan opstå konflikter på enten det personlige eller mellemmenneskelige eller i princippet kulturelle niveau, når der, som vi har set hos Max og Karen, opstår modsatrettede bevægelser mellem de forskellige betydningsniveauer. Samtidigt kan bevidst arbejde med det energetiske og multidimensionelle perspektiv være givtigt i både bevægelsespædagogiske og danseterapeutiske sammenhænge, for når niveauerne, som i Max beskrivelse, begynder at stemme sig med hinanden, opstår der stor intensitet i bevægelsen. Denne intensitet vil ofte i en terapeutisk sammenhæng, som i f.eks Signes tilfælde også medfører et emotionelt udtryk.

Fortsætter bevægelsen.

Så kommer tårerne.

Prøver at stoppe dem, men giver så slip, lader dem løbe.

Det er jo bare mig, der er derinde

hele mig og det er godt nok.

Jeg må godt være sådan her.

Føler mig udfyldt,

fylt ud,

lettet.

Må åbne øjnene.

.....

Husker at jeg skulle tage mig sammen for med grødet stemme at sige –

At jeg fandt mig selv.

Og tårerne?

Glæde er svaret. Der er ro i kroppen. (Signe)

I mange sammenhænge skelnes der ikke mellem begreberne følelse og emotion (Bjerg, 2004). I en energibaseret – og bevægelsespsykologisk – kontekst forstås følelser som en indre oplevet bevægelse, med en bestemt retning og intensitet, der ofte starter som en sansning og dernæst vokser til en følelse (Sabetti, 2001). Emotion kommer af samme sproglige stamme som motion, altså bevægelse, underforstået i sindet, sindsbevægelse (Bjerg, 2004). Emotion beskrives af Sabetti (1986) og Reich (1972), som en udadrettet bevægelse *e-motion* (fra Latin ex, out, movere, to move) og er dermed forbundet med følelsesmæssige *udtryk*, som f. eks latter, gråd og vredesudtryk.

I en almindelig danseøvelse ville det formodentlig ikke have været en udfordring for Signe, at bevæge hverken bryst eller arme, men bevægelserne i den danseterapeutiske proces kan ses som værende forbundet med flere bevægelsesniveauer. Derfor er de også mere intense og udvikler sig via sansning og følelse til en også emotionel ekspresion, der i dette tilfælde udtrykkes via glædestårer, forbundet med erkendelsen af 'at finde sig selv'.

Både Max's danseproces, Karens beskrivelser af sulten i kroppen og Signes oplevelse af at finde sig selv fortæller om, hvordan kropserfaringer manifesteret gennem kropssprog og bevægelse kan være dybt forbundet med en sund eller lidt sprød selvfølelse og identitetsoplevelse, der ligger bag det idealiserede billede, hverdagsbevidstheden og den kropslige iscenesættelse. Sådanne problematikker løses ikke fra den ene dag til den anden og det kan også i en danseterapeutisk sammenhæng være en længerevarende proces, hvis overhovedet muligt langsomt at generobre eller nyopdage en kropslig fortrolighed.

Samtidigt kan det multidimensionelle syn på krop og bevægelse, som bevægelsespsykologien, inspireret af de nævnte teorier, arbejder med, være et måske nødvendigt udviklingspotentiale for bevægelsespædagogik i både uddannelsesmæssige og pædagogiske sammenhænge.

I alle læringssammenhænge, hvor kroppen indgår, vil der være også personligt udviklende og dermed grænseovervindende momenter og derfor vil artiklen afsluttes med Signes og Max's oplevelser af overvindelse og forandring.

Overvindelse, befrielse, fylde og forandring

Jeg må godt være her

Jeg må gerne fylde.

(Signe)

Signe, som var bange for at tage plads, professionelt og personligt, finder gennem bevægelsen frem til en erkendelse af at måtte fylde. Spørgsmålet er, hvor 'her' er. Er det 'her' i hendes egen krop og følelser? Er det 'her' i det aktuelle danseterapeutiske rum? Handler det om forholdet til hendes livshistorie og sociale relationer? Er det et også kulturelt og samfundsmæssigt set udfordrende 'her' og/eller et eksistentielt 'her' på jorden.?

Eller er det måske netop i kraft at kroppens levende og multidimensionelle kompleksitet, det hele på en gang?

Også for Max er accepten og også overvindelsen vigtig for den kropsligt forankrede forandringsproces og han udtrykker det i forhold til den konkrete sociale sammenhæng.

Nøgen og sårbar, usikker på reaktionen, min og deres, sådan stod jeg. Ventetiden følte som en evighed og da jeg endelig stod midt i det, så forsvandt den, evigheden, tiden, eller i hvert fald fornemmelsen for den. Der var ingen grinende ansigter, ingen hån, men åbenhed, venlighed og respekt. Jeg udtrykte mig selv, mine tanker og følelser og det var helt fint. Jeg var ok...

Både Signe, Max og Karen udtrykker vigtigheden af accept og tillid. Hvis disse temaer et øjeblik afslutningsvis spejles i et samfundsmæssigt makro- perspektiv og bringes i spil med senmodernitetens typiske identitetsmæssige problematikker, er netop tillid og den oplevede selvfulgelige ret til at være 'her' blevet en mangelvare. Det moderne menneske må lære at leve med det, som Giddens (1990) kalder en ontologisk utryghed.

Derfor bliver den grundlæggende tryghed, som bygges op gennem tidlige betydningsfulde relationer, som Jørgensen (2002) påpeger af afgørende betydning for det enkelte menneskes evne til at navigere i og trives i senmodernitetens kompleksitet. Denne tryghed kan også, som vist, støttes gennem paradokssalt nok udfordrende processer i det bevægelsespædagogiske og danseterapeutiske arbejde. Artiklen har belyst nogle af disse processer gennem praktikerforskerens øjne og Max', Karens og Signes stemmer. Alle har vovet at skrive ud fra et dybtgående engagement. Et engagement, der kan kritiseres på baggrund af traditionelle videnskabelige kriterier og samtidig være en udfordring, der peger hen imod nye forskningsmetoder der tør gå tættere på krop, identitetsoplevelser og emotionelle dynamikker. Artiklen har ikke haft til hensigt at afspejle en objektiv sandhed. Den har forsøgt gå bag om spejlbilledet og ind i andre virkelighedsdimensioner.

Oplevelsen af overvindelse, tryghed, nøgenhed og samhørighed kan, som hos Max, sætte spor.

Jeg var utrolig stolt over at have overvundet mig selv, at have nedbrudt den modstand, som jeg i årevis har bygget op... Selvom jeg stod der alene, så var soloopgaven en opgave, som i høj grad blev løst i fællesskab. Gennem hele forløbet har vi sammen skabt et rum for læring og udvikling, hvor vi skiftevis har stået nøgne overfor hinanden og mærket en følelse af samhørighed. Jeg har følt mig så tryk, at jeg turde begive mig ud på åbent vand, at udforske mig selv og åbne op for nye, ukendte udtryk. (Max)

Referencer

- Belgrad, J. (1997). Szenisches Verstehen als Grundlage tiefenhermeneutischer Interpretation. *Politisches Lernen*, 3 (4), 7-26.
- Boadella, D. (1985). Bio-Energie und Körpersprache. In H. Petzold (Ed.), *Die neuen Körpertherapien* (pp.14-51). Paderborn: Junfermann Verlag.
- Bjerg, J. (2004) *GADs psykologi leksikon*. København. G.E.C. Gads forlag.
- Csordas, T.J.(1999). Embodiment and cultural Phenomenology (pp.143-165) in G. Weiss & H.F. Haber (Eds.) *Perspectives on Embodiment*. New York: Routledge.

- Eichberg, H. & Bøje C. (1997). *Idrætspsykologien mellem krop og kultur*. Herning: Idrætsforsk.
- Engel, L., Rønholt, H., Svendler Nielsen, C., Winther, H. (Eds.) *Bevægelsens Poetik*. København: Museum Tusulanum & Institut for idræt.
- Engelsrud, G. (2006). *hva er KROPP?* Oslo: Universitetsforlaget.
- Giddens, A. (1990). *Modernitetens konsekvenser*. København: Hans Reitzels Forlag
- Hangaard Rasmussen, T. (1996). *Kroppens filosof – Maurice Merleau-Ponty*. Brøndby: Semiforlaget.
- Halprin, D. (2003). *The expressive Body in Life, Art and Therapy*. London & Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.
- Jarvis, P. (1999). *The Practitioner Researcher. Developing Theory from Practice*. San Francisco: Jossey-Bass
- Jørgensen, C.R. (2002). *Psykologien i senmoderniteten*. København: Hans Reitzels forlag.
- Nielsen, N. K. (1997). *Krop og kulturanalyser – den levede og konstruerede krop*. Odense: Odense Universitetsforlag.
- Koch, S.C. (2006). Interdisciplinary embodiment approaches. Implications for creative art therapies. In S. C. Koch and I. Bräuning (Eds.), *Advances in Dance/Movement Therapy. Theoretical Perspectives and Empirical Findings* (pp.17-29). Berlin: Logos.
- Lowen, A. (1988). *Bioenergitik*. Copenhagen: Borgen.
- Lowen, A. (2006). *The Language of the Body. Physical Dynamics of Character Structure*. Alachua: Bioenergetic Press.
- Merleau-Ponty, M. (1962/2004). *Phenomenology of Perception*. London and New York: Routledge Classics
- Payne, H (1993). From Practitioner to Researcher. Research as a Learning Process. In H. Payne (Ed.), *Handbook of inquiry in the arts therapies: One river, many currents* (pp. 16-40). London: Jessica Kingsley Publishers.
- Pierrakos, J. (1990). *Core energetics*. Mendocino: LifeRhythm Publications.
- Reich, W. (1972). *Character Analysis*. New York: Farrar, Straus and Giroux.
- Roessler, K. (2005). Sport and the psychology of pain (pp.83-102) in R. Stelter & K. Roessler (Eds) *New approaches to sport and exercise psychology*. Oxford: Meyer & Meyer Sport.
- Sabetti, S. (1986). *Wholeness principle*. Sherman Oaks: Life Energy Media.
- Sabetti, S. (1993). *Waves of change*. Sherman Oaks: Life Energy Media.
- Sabetti, S., & Freligh, L. (Eds.). (2001). *Life energy process, forms – dynamics – principles*. Munich: Life Energy Media.
- Sparkes, A. (2002). *Telling tales in sport and physical activity. A qualitative journey*. Leeds: Human Kinetics.
- Sparkes, A. (2003). Bodies, identities, selves: Autoethnographic fragments and reflections. In T. Denison & P. Markula (Eds.), *Moving Writing: Crafting movement in sport and research* (pp.51–76). New York: Peter Lang.
- Stelter, R (1995). *Oplevelse og iscenesættelse – identitetsudvikling i idræt*. København/Herning: DHL's forlag/Systeme.
- Stelter, R. (1999). *Med kroppen i centrum*. København: Dansk psykologisk forlag.
- Stelter, R. (2005). New approaches to Exercise and Sport Psychology- Critical reflections and useful recommendations (pp. 13-31) in R. Stelter & K. Roessler (Eds) *New approaches to sport and exercise psychology*. Oxford: Meyer & Meyer Sport.
- Winther, H. (2007a) Bevægelsespsykologi i det bevægelsepædagogiske, professionspersonlige og danseterapeutiske rum (pp. 32-52) i T.G. Bredahl & C. Svendler Nielsen, C. (Eds.). *Sundhed i bevægelse – udfordringer til et begreb*. København: Dansk Idrætspsykologisk Forum. Frydenlund.
- Winther, H. (2007b) Bevægelsespsykologi i det professionspersonlige rum i M. Herskind (Ed.). *Kropslighed i dagtilbud*. Under udgivelse.
- Young, C. (2006). One hundred and fifty years on: the history, significance and scope for body psychotherapy today. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, 1, (1), 17-29.

ARTIKEL 2

Winther, H. (2008a).

Danseterapeutiske spor – fra rituel dans til globale netværk og postmoderne udfordringer

I B. Vestergård Madsen, M. Mortensen, R. Storm, A. Lykke Poulsen, J. Wøllekær (Eds.), Idrætshistorisk årbog 2008 (pp. 109-122). Viborg: Syddansk Universitetsforlag. [Peer-reviewed].

Danseterapeutiske spor

– fra rituel dans til globale netværk og postmoderne udfordringer

Af Helle Winther

»Han er lys og muskuløs og virker usædvanlig høj. Han falder lidt sammen i den ellers så ranke ryg og der er nu, hvor han bare løfter hovedet og ser op, noget dreng- et og samtidigt opgivende over ham. Jeg har mistet min gnist, siger han. Jeg er så træt. Jeg kan snart ikke holde mig selv oppe længere. Jeg er bange for at gå helt ned.

Efter en stund er han i bevægelse. Ned i kroppen, ned i trætheden. Hans bevægelser er tunge og ludende. Armene hænger, ikke leddeløse, men afvæbnede som hos en bjørn, der ikke kender sin egen kraft.

Så begynder fødderne at tage mere fat i gulvet. Benenes bevægelser bliver stærkere. Hofterne bevæger sig fra side til side. Han lader søgende armene bevæge sig i et kraftigt træk omkring kroppen, som om de på en gang skaber plads og skubber væk. Det er alt det, der sidder i min ryg. Alt det, jeg skal og skal for at være så rigtig og have styr på det hele, næsten råber han, mens han begynder at slå med fremadrettede boksende slag.

Hele hans krop er varm og kæmpende. Nu er det tydeligt, hvor stor og umådeligt stærk han er. Aggressionen fylder hans krop endnu en stund, indtil hans bevægelser snarere udtrykker kraft end vrede. Så stilner det af. Hans hænder krydses

foran brystet og finder så hinanden. Han græder. En granvoksen mand, en professionel leder og en lille dreng, som selv er far. Til sidst siler tårerne bare af sig selv, mens han langsomt rækker hænderne frem. Så begynder en dans, der bevæger sig inde fra rygsøjlen og videre ud i kroppen. Et øjeblik synes hans ryg at bære sig selv med en lethed som hos et helt lille barn. Let, uden stivhed og skrammer. En ryg, der synes løftet af en selvfølgelig lyst til livet, som kun den, der bevæger sig med uforbeholden tillid kan have.«

(Koncentrat af scenisk beskrivelse om 'Michaels' danseterapeutiske proces, Dansergia)

Introduktion

Mens danse- og bevægelsesterapi i Danmark er et relativt nyt og i mange sammenhænge ukendt og usynligt område, arbejder danseterapeuter på City Psychiatric Hospital i St. Petersburg i skrivende stund gennem krop, bevægelse og rytme med alvorligt syge patienter. På mange psykiatriske hospitaler i England, Tyskland, Sverige og USA er danse- og bevægelsesterapeuter en fast del af personalet, ligesom de arbejder med autistiske børn, traumeramte, demente ældre, fibromyalgi-patienter og flygtninge (Koch & Bräuninger, 2006; Koch

& Panhofer, 2007; Levy, 1988). I Danmark arbejdes der for øjeblikket primært med danse- og bevægelsesterapi som en vej til personlig udvikling.

Kroppens sprog kan nå mennesker i livssituationer, hvor ordene ikke slår til. Ordene søger ofte at forklare *hvorfor* og *tale om*. De kan nemt stikke af til det mentale. Den bevægelsesmæssige undersøgelse kan skabe modvægt til nutidens omsiggribende fokus på italesættelse. Den giver mulighed for også at undersøge løsningsmuligheder gennem en direkte oplevelse med kroppens grundlæggende ekspressivitet.

På trods af at kroppen er næsten fraværende inden for nogle grene af psykologien, er der i dag fra flere teoretiske vinklers side enighed om, at krop og psyke må ses som et sammenhængende dynamisk og organisk system med iboende kulturelle og samfundsmæssige betydninger, som kan aflæses direkte i det enkelte menneskes krop og bevægelse (Boadella, 2006; Csordas, 1999; Køppe, 2004; Merleau-Ponty, 1962/2004). Spørgsmålet er derfor, om der eksisterer et stadig uudnyttet potentiale i at inddrage krop og bevægelse i terapeutiske sammenhænge i forhold til både almen personlig udvikling og psykiatriske behandlinger? Dette spørgsmål er først nu for alvor begyndt at komme op til overfladen i Danmark.¹ Artiklen tager afsæt i dette spørgsmål og afdækker spor af, hvordan de primært i udlandet fremherskende danse- og bevægelsesterapier – med rødder i danse-ritualer, den tidlige moderne dans og forskellige psykologiske teorier – også i praksis begyndte at arbejde med sammenhængen mellem krop, psyke og samfund, længe før den aktuelle interesse ekspanderede. To af danseterapiens pionerer portrætteres, og den nuværende internationale uddannelses-situation nævnes. Derefter kastes blikket på

danseterapiformen Dansergia,² der kortfattet præsenteres, analyseres og spejles i forhold til det øvrige danse- og bevægelsesterapeutiske felt. Afslutningsvis skitseres de hastigt udviklende europæiske tiltag og de postmoderne forskningsmæssige tendenser inden for feltet.

Kroppens sprog og bevægelsens psykologi

Udgangspunktet er et aktuelt forskningsprojekt med titlen *Bevægelsespsykologi – om kroppens sprog og bevægelsens psykologi med udgangspunkt i danseterapiformen Dansergia* (Winther, 2006). Projektet udforsker kroppens og bevægelsens personlighedsudviklende potentialer på baggrund af narrative metoder (Merleau-Ponty, 1962/2004; Sparkes, 2002). Denne artikel er primært historisk orienteret, og afdækningen af danseterapiens rødder danner på trods af en komprimeret og nøje udvalgt stofmængde et spor, der gennem nedslag i forskellige tidsperioder skitserer, hvordan udviklingen har formet sig. Skitsen fremtræder gennem fortællinger om markante personligheder og betydningsfulde tendenser. Hvor det er muligt, benyttes primære skriftsproglige kilder, men på grund af det tværgående overordnede fokus benyttes også oversigtslitteratur. Da formålet med artiklen er at vise aspekter af en større sammenhæng over en lang tidsperiode, vil det naturligvis ske på bekostning af en mere nuanceret beskrivelse af de enkeltstående tilfælde.³

Rituel dans - de tidligste spor af krop, dans og terapi

Danseterapi, som er den psykoterapeutiske brug af bevægelse og dans,⁴ kan primært spores tilbage til begyndelsen af 1900-tallet parallelt med udviklingen af forskellige psykologiske retninger, og dog rækker de danseterapeutiske rødder meget længere tilbage (Grønlund, 1999; Halprin, 2003). Dans er på trods af en altid nærværende kulturel tone også et universelt livsudtryk, som går på tværs af kultur og tid, for dans har ligesom kamp og leg en prækulturel essens (Huizinga, 1993). Arbejdet med bevægelse og især dans som en form for katarsis, ritual eller tidlig form for psykoterapi er derfor måske lige så gammel som dansen selv (Levy, 1988).

De ældste former for dans var ofte rituelle danse, som i den nordiske kultur kan ses afbilledet i helleristninger og i nutiden spores gennem brudevalsen. Rituelle danse var kendetegnede ved at være forbundet med myter, særlige livsbegivenheder eller kriser, hvor helheden, fællesskabet og det universelle som oftest gik forud for individualiteten og den enkeltes historie. Gennem myten skabtes det almene, og gennem dansen fik myterne kropslig og erkendelsesmæssig betydning og følelsesmæssig forløsning. Man dansede for jagtudbytte, frugtbarhed, grøde og regn. Man dansede liv og død, krig og fred, sorg og glæde. Dans, musik, medicin og religion var uadskillelige fænomener (Grønlund, 1999; Merloo, 1960). Også i dag har nogle afrikanske, cubanske og brasilianske danse ligesom inuitternes danse rødder i rituel praksis. På trods af disse nutidige aktiviteter svandt de rituelle danse dog ind i takt med kristendommens indtog og den vestlige kulturs udvikling (Halprin, 2003). Dansen



Masaikvinder. Rituel dans.

og specielt scenedansen i Europa udviklede sig væk fra det eksistentielle og – bortset fra de folkelige fællesskabende danse – hen mod en underholdnings- og repræsentationsfunktion, hvor kroppen blev disciplineret og dansens trin, især balletten, blev formaliseret ind i et victoriansk menneske- og kropssyn (ibid.). Det var dette bagvedliggende dualistiske kropssyn, der fremhævede det lyse, disciplinerede og åndelige på bekostning af kroppens sanselighed, som den gryende moderne dans i Tyskland og USA var et oprør imod.

Moderne dans – den frigørende, naturlige og revolutionerende bevægelse

»Man behøver ingen let krop, ingen sarte bøjede fødder, ingen smidige rygbøjninger i den moderne dans. Der er ingen traditionslænker, ingen isnende konventioner, ingen forudfattede ideer. I stedet for at danse et skema andre har lært os, danser vi igennem dansens rige med vores egen krop. Bevægelse er magi.« (cit

af Mary Wigman i Sorell, 1986 p. 46; her i oversættelse fra Winther, 1994 pp. 53-54).

Den moderne dans blev opfattet som avantgarde og var forbundet med en emancipatorisk strømning i politik, kunst, litteratur, videnskab og samfund (Sorell, 1986; Trautmann-Voigt, 2006; Manning, 1993). Strømningen handlede også kropsligt set om at 'frigøre' mennesket og lade det udfolde sit fulde potentiale, hvilket også belyses i citatet af Mary Wigman (1886-1973). Hun var en af de første moderne danserinder og elev af og kollega til den store bevægelseskunstner, pædagog og bevægelsesfilosof Rudolf Laban (1879-1958) (Wigman, 1967; Sorell, 1986). Mary Wigman udviklede primært før anden verdenskrig med inspiration fra og som reaktion mod Laban sin 'Ausdrucks-tanz'. Gennem sin kunst udtrykte hun det, hun oplevede som både personlige og universelle følelser. Mary Wigman oplevede en ukendt frihed i dansen (Wigman, 1967). Hun opfattede som mange andre den moderne dans som en forløsning fra kulturens og civilisationens lænker og virkede med sine dæmoniske hekse- og dødedanse, og især i kraft af sit køn, utroligt provokerende for sin samtid (ibid.; Sorell, 1986; Manning, 1993).

Den moderne dans lod sig inspirere af rituel dans, græsk teater og de nye psykologiske teorier. Den udviklede sig nemlig i samme periode som Sigmund Freuds (1856-1939), Gustav Jungs (1875-1961) og Wilhelm Reichs (1897-1957) arbejder, og dette forhold fik stor indflydelse på både den moderne dans' arbejdsmetoder og indhold (Levy, 1988). Nøgleordene i den moderne dans var spontanitet, autenticitet og ekspressivitet, og der blev søgt efter nye former for kreative bevægelsesudtryk, som ikke

bare udtrykte dansernes egne personlige oplevelser og indre følelsesmæssige indhold, men også almenmenneskelige temaer (Manning, 1993).

De tre store danserinder, som især fik indflydelse på det senere danseterapeutiske arbejde, var udover Mary Wigman amerikanerne Isadora Duncan (1878-1927) og Martha Graham (1894-1991) (Wigman, 1967; Duncan, 1927; Graham, 1991). Isadora Duncan var danser, samfundskritiker, storbyboheme, naturelsker og poet. Med udslået hår, bare fødder, en blødhed i torso og en kontakt til 'solar plexus' dansede hun dionysiske danse i naturen, mens hun søgte ind til kroppens spiritualitet og den naturlige bevægelses udspring i modsætning til det, hun opfattede som det civiliserede menneskes unaturlige bevægelser (Duncan, 1927). I udforskningen af bevægelsens 'crater of motor power' var Isadora Duncan optaget af bølgernes bevægelse i havet, i lyset, i lyden og også stilheden i hendes egen krop (ibid.).

Hvor Isadora Duncan arbejdede med den naturlige bevægelse, skulle fokuseringen på kroppens center, tyngdepunktet i midten af kroppen, sammen med princippet »*Emotion is motion*«, blive Martha Grahams primære indflydelse på danseterapien. Hun oplevede kroppen som et udtryk for alle livets grundelementer og som en bevægende hukommelse for alt, hvad der angår livet, døden og kærligheden (Graham, 1991). Martha Graham havde nemlig ligesom Wigman og Duncan en intens kunstnerisk interesse for sammenhængen mellem følelsernes og de psykologiske temaers udtryk i den menneskelige krop, hvilket uden tvivl var forbundet med den omsiggribende psykoanalytisk inspirerede tendens i samtiden og det fælles budskab i den moderne dans (Levy, 1988). Hvor der i balletten primært arbejdedes med



Mary Wigman, 1937.
*Herbstliche Tänze Winds-
braut.*

det lyse og luftige udtryk, undersøgte man i den moderne dans altså også de dunkle sider af menneskets sjæleliv. Mens de rituelle danse udsprang af en helhedsforståelse af krop, psyke, spiritualitet, kunst og samfund, udfordrede de moderne dansere med deres ideologiske holdninger det 19. århundredes autoritetsbaserede magtstrukturer, manifesteret i kirken, staten og videnskaben ved at søge en i både fysisk og psykisk henseende udtryksfuld krop frigjort fra den kulturelle spændetrøje (Sorell, 1986; Wigman, 1967).

Det kunstneriske arbejde blev derfor for mange moderne dansere følelsesmæssigt intenst og udfordrende. Stort set alle de store pionerer inden for danseterapien begyndte deres karriere som moderne dansere. Det

var gennem intense oplevelser som performere og undervisere, at de erkendte de store potentialer i at bruge dans og bevægelse som en form for psykoterapi (Whitehouse, 1969).

Danseterapien, pionererne og samspillet med forskellige psykologiske retninger

»As one watches these patients – very sick psychotic patients – and Miss Chace dancing, one gains the impression that through this medium the patients have at least found it possible to step out of their constricted world and quoting one of



Marian Chase. Danseterapiens 'Grand Dame'.

them: »to reach outward.« Their movements seem free, easy, comfortable; they undulate, flow and appear to express in motion and rhythm what they cannot express in words or in conventional social actions. That they can do this is a tribute to the unusual qualities of Miss Chase as a Dance therapist but it is also a reminder to us that there are few if any »inaccessible« patients« (Dr. Jay Hoffman i Chaiklin, 1975, pp. 81; her fra Levy, 1988, pp. 23).

Psykiateren Dr. Jay Hoffman understregede i 1940'erne potentialet i at arbejde med danseterapi, endnu før man egentlig kendte denne faglige benævnelse.

De grundlæggende danseterapeutiske spor siges i de fleste sammenhænge at være sat af seks kvinder fra USA's øst- og vestkyst, *de seks pionerer*, som alle havde en baggrund i den moderne dans, og de udvik-

lede et bredt fundament af kliniske metoder, som kan spores i danse- og bevægelsesterapien den dag i dag (Levy, 1988; Trautmann-Voigt, 2006).⁵

Det følgende fokuserer især på to af pionererne: Marian Chase (1896-1970), danseterapiens »Grand Dame« og Mary Whitehouse (1911-1979), som er den, der har skrevet mest om sit arbejde.⁶ I 1940'erne begyndte den tidligere danser og koreograf Marian Chase⁷ at eksperimentere med dans og terapi. Hun startede som frivillig på Saint Elizabeths, det største statslige psykiatriske hospital i Washington DC-området, og arbejdede med dans og terapi i psykiatrien i næsten 25 år (Chaiklin, 1975; Levy, 1988; Trautmann-Voigt, 2006). Marian Chase var overbevist om, at enhver patient havde en længsel efter at kommunikere og udtrykke sig, også selv om denne længsel umiddelbart syntes at være begravet (Levy, 1988). Chase fokuserede på ressourcerne i

det non-verbale sprog og søgte altid efter de områder i patienternes personlighed, som stadig var kontaktbare og tilgængelige.

Hun havde et skarpt blik for, hvordan de psykiske sygdommes patologi også skabte split i både kropsbilledet og patienternes kontakt til egen krop. Hun søgte efter selv de mindste tegn på, at patienterne gennem deres kropslige fremtoning fortalte, at noget ville ses og høres, og kunne forstå den skizofrenes forvirrede verden ved at spejle den i sin egen krop (Chaiklin, 1975; Grønlund, 1996). For de psykiatriske patienter blev Marian Chase i 1940'erne repræsentant for de sunde vækstressourcer i mennesket (Trautman-Voigt, 2006). Selv om hun aldrig selv nævnte inspirationen fra den samtidige Wilhelm Reich, arbejdede hun parallelt med ham med nogle af de samme ideer om det kropslige arbejde som en vej til at åbne for følelser og oplevelser, der lå gemt i åndedrætsrytmen, koordinationsmønstrene og muskulaturen, og hun mente også, at psykiske og emotionelle blokeringer kunne ses af et trænet øje (Chaiklin, 1975; Trautman-Voigt, 2006).

Mary Whitehouse, en af vestkystens fremtrædende pionerer, var stærkt inspireret af dels Mary Wigman, som hun havde danset hos i Dresden før anden verdenskrig, og dels af jungiansk psykoanalyse (Levy, 1988; Grønlund, 1996; Whitehouse, 1979). Mary Whitehouse opdagede langsomt bevægelsens multidimensionalitet.

»Gradually I came to see that movement is one of the great laws of life. It is the primary medium of our aliveness, the flow of energy going on in us like a river all the time, awake or asleep, twenty-four hours a day. Our movement is our behavior; there is a direct connection between what we are like and how we move. Dis-

tortion, tension, and deadness in our movement is distortion, tension, and deadness in ourselves» (Whitehouse, 1969, p. 63).

Mary Whitehouse, som udviklede det, hun kaldte autentisk bevægelse, arbejdede videre med et af Wigmans principper, som handlede om at lade bevægelserne komme af sig selv. Forskellen på at *gøre* bevægelsen og *lade det ske* var en stor udfordring for mange, især trænede dansere, fordi det handlede om at finde nærværet i »*not – moving*« (Chodorow, 1991; Whitehouse, 1979). Det kunne være konfronterende at skulle vente på en »*indre*« bevægelsesimpuls (Chodorow, 1991). Netop det øjeblik, hvor noget begynder at ske, hvor det ikke handler om at bevæge sig, men iflg. Whitehouse om »*at blive bevæget*«, er en overgivelsesproces, hvor ego'et for en stund – måske som i elskov – sættes ud af spil:

»It is the moment where the ego gives up the control, stops choosing, stops exerting demands (...) it is a moment of total surrender that cannot be explained, repeated exactly sought for or tried out. This is humbling and freeing for the personality that demands perfection, control, conformity – all the ills of our social training« (Whitehouse, 1979, pp. 79; Houmark, 1994, pp. 76).

Fra pionerer til verdensomspændende rodnet

Pionererne og de dansere, der fulgte efter, satte flere udviklingsbølger i gang.

Ud over inspirationen fra psykoanalysen blev mange inspirerede af såvel den humanistiske psykologi som Alexander Lowens

(1910-) bioenergitik og Wilhelm Reichs teori om kropspanseret og det ekspressive kropssprog (Lowen, 1975; Reich, 1933/1990). Den helt store fælles inspirationsåre var dog tydeligvis forbundet med Mary Wigmans lærer, Rudolf Laban (1879-1958). Labans bevægelsesanalyse blev for alvor bragt ind i danseterapien fra 1960'erne og gav dermed nye impulser og begreber til det arbejde, pionererne havde grundlagt⁸. Labans bevægelsesanalyse er også i dag et alment kerne-redskab i forbindelse med både diagnosearbejde og interventionerne i den danseterapeutiske proces (Laban, 1960).⁹

Efterhånden som det danseterapeutiske grundlag voksede sig stærkere, begyndte de første uddannelser at dukke op. Specielt i USA har danseterapien blandt andet gennem organisationen ADTA,¹⁰ som pionererne stiftede, udviklet sig meget fra 1960'erne og frem til i dag. Danseterapien har bredt sig til over 30 lande, og i Europa er især England og Tyskland i skrivende stund fremherskende på området. I England er der i dag uddannelser på blandt andet Roehampton University, og markante forskere sætter konstant nye dagsordener (Koch & Panhofer, 2007). I Tyskland, hvor man har måttet leve med eftervirkningerne af, at både Rudolf Laban og en række moderne dansere flygtede under anden verdenskrig, er der i dag flere store danseterapeutiske foreninger og en række krediterede uddannelser på private institutter og universiteter (www.BTD.org).¹¹

I Norden er danseterapien relativt ny, for manglende uddannelsesmuligheder er altid en akilleshæl i udviklingsprocessen. Danshögskolan i Stockholm udbød den første uddannelse i Norden, og i Finland har der siden 1997 været uddannelser på North Karelian University of Applied Sciences (Grønlund, 1999; Koch & Panhofer, 2007).

I Danmark er alle danseterapeuter på forskellig vis uddannede i udlandet, men fra 2008 er der kommet uddannelsesmuligheder til København.

Selv om danseterapien – eller danse- og bevægelsesterapien (DMT = Dance Movement Therapy), som nu er den internationale betegnelse, gennem uddannelsesudviklingen har fået nye rødder, har feltet altid været præget af megen grøde og udviklingstrang. Det har været en tendens til, at hver fremtrædende personlighed udviklede sin egen metode og sine egne begreber. Denne tendens har på den ene side skabt en rig mangfoldighed og på den anden side også en vis uoverskuelighed. Faktum er dog, at der i dag både på trods af og i kraft af mangfoldige retninger eksisterer et vidt forgrenet, verdensomspændende rodnet med forskellige og dog tæt forbundne inspirationsgrundlag inden for DMT.

En af de danseterapiformer, som er tydeligst i det danske landskab for øjeblikket, er Dansergia.

Dansergia – et nutidigt eksempel

»Many of us try to dance, that is we start to move immediately without first having established a clear connection to the hara and without having thoroughly explored what music can open inside us« (Sabetti, 1991 pp. 8.).

Ovenstående citat skitserer et andet udtryk for det fysiske forankrede center, som Martha Graham introducerede i sin moderne dans. Det er det kraftfulde, kampkunstinspirerede og østligt klingende begreb *hara*, som er fundamentalt i danseterapiformen Dansergia (Zoetler, Persson, Stühler & Sa-

betti, 2001). Dansergia betyder etymologisk set *dance and energy*, og hara opfattes som et fysisk energicenter i midten af kroppen, som ifølge kroppsykoterapeutisk teori er forbundet med evnen til at mærke fysiske og emotionelle behov (Fusser, 2006; Sabetti, 2001). Hvor de fleste former for danseterapi er udviklede af kvindelige dansere, som søgte inspiration og kundskab fra psykologien, har Dansergia rodfæste i kroppsykoterapien og har med dette fundament udviklet sig ind i danse-terapien. Stèphano Sabetti¹² har siden 1970'erne udviklet 12 former inden for det kroppsykoterapeutiske område Life Energy Process¹³ (LEP) (Sabetti, 1986, 1992, 2001).¹⁴ I midten af 1980'erne op søgte flere og flere kunstnere, musikere, performere og dansere LEP. På spørgsmålet om, hvorvidt disse principper kunne overføres til dans, begyndte Stèphano Sabetti sammen med professionelle dansere¹⁵ at udvikle det, der senere kom til at hedde Dansergia (Zoetler et al., 2001). De første udviklingsfaser af Dansergia viste, at netop den ekspressive, kontaktfulde og kroppsykoterapeutisk forankrede bevægelse gav en unik indgang til livslyst, glæde og følelsesudtryk.

Set i nordisk perspektiv er det helt aktuelt i Danmark, at miljøet er i størst vækst – bl.a. initieret af den tidligere professionelle danser Vivian Persson (Zoetler et al., 2001). Hun er med sin unikke bevægelsesintelligens og store danseterapeutiske erfaring og viden en af dem, som også i internationale sammenhænge i samarbejde med Sabetti har videreudviklet Dansergia mest.

Krop og psyke i den multidimensionelle krop

»Movement is only another aspect of awareness that brings personal processes into focus. Even the masters of Tai Chi and Aikido, who practise the same movements over and over, do not seek perfection in the movement but total involvement in the process until there is no separation between the art of movement and the practitioner. One becomes the Chi- or ki- the flow of life energy. This gives the martial artist tremendous strength and courage and a tremendous sense of wholeness.« (Sabetti 1986, pp. 301).

Dansergia er baseret på et multidimensionelt, energibaseret kropssyn, som balance-



Aikidomaster.

rer mellem vestlige krops- og psykoterapeutiske traditioner og teoretiske forankringer, østlige helbredelsesprincipper og nye forskningsresultater fra fysikkens verden. I praksis hentes der også som nævnt i citatet inspiration fra akupunktur, kampkunst og dans (Zoetler et al., 2001; Sabetti, 1986).

I Dansergia arbejdes der med udgangspunkt i begrebet livsenergi (life energy), forstået som en grundlæggende dynamisk og fundamental livskraft (Zoetler et al., 2001; Sabetti, 1986). Energibegrebet, som har både østlige og vestlige inspirationskilder, forstås som i fysikkens verden dybest set som bevægelsesbølger med forskelligartede vibrationer, frekvenser og amplituder, der i kroppen kommer til udtryk i f.eks. åndedræt, stemme og den enkeltes kulturelt og samfundsmæssigt prægede, men også unikke kropssprog, fysiske holdning og karakteristiske bevægelser (Sabetti, 1986).

Kroppens udtryk og struktur er ifølge Sabetti (2001) forbundet med følelser, som også udtrykkes som bevægelser. Det enkelte menneske forsøger ofte at beskytte sig eller undertrykke psykologiske temaer. Derfor søger kroppen ofte at skabe et kompromis gennem bevægelse, kropssprog eller fysisk holdning.

»In order to survive the individual have learnt to express themselves as best they can; but the movements they produce sometimes seem painful and/or frightened, expressing only parts of the whole« (Zoetler et al., 2001, pp. 63).

Kroppens rytme og energi kan for de fleste mennesker i perioder opleves som værende ude af balance, og i mere alvorlige tilfælde kan rytmen være brudt. Når det organiske energiflow er ubalanceret, kan kroppen forekomme stiv, oppustet, leddeløs, opgi-

vende eller forladt. Fysisk, psykisk og emotionel energi er ud fra dette perspektiv ofte også helt konkret og synligt bundet i f.eks. musklerne og er dermed ikke tilgængelig for ekspressivitet eller følelser som frihed, spontanitet og lyst.

I Dansergia arbejdes der altså med et multidimensionelt syn på den menneskelige krop, og fokus bliver således i både teori og praksis at skabe bevidsthed om sammenhængen – ikke kun mellem krop og psyke, men mellem *fysiske, mentale, psykologiske, emotionelle, sociale, kulturelle og spirituelle* bevægelsesniveauer. Hvor Isadora Duncan talte om fri bevægelse og Mary Whitehouse om autentisk bevægelse, arbejdes der i Dansergia med essentielle bevægelser, der indeholder intense forandringspotentialer og opstår, når gamle, grundlæggende handle- og bevægelsesmønstre (energy patterns) forandres, og der opstår et øget flow i kroppen, samtidigt med at forskellige bevægelsesniveauer smelter sammen (Zoetler et al., 2001; Sabetti, 2001). Michaels proces, som indledte denne artikel, er et eksempel på, hvordan han for at genfinde gnisten må forandre det på den ene side opgivende og på den anden side kontrollerede bevægelsesmønster, som blandt andet er synligt i ryggenes rigiditet. Selv om Michael »holder sig selv oppe« og er bange for at »gå ned« er det paradoksalt nok ved at søge *ned* i kroppen og mærke det også følelsesmæssige kaos, at han har mulighed for at genfinde livslysten.

Selv om der overordnet set er stor samklang mellem Dansergia og andre danseterapeutiske tilgange, vil Dansergia kunne få frugtbar inspiration og styrke et fællesskabende sprog ved i højere grad også at indarbejde Labans bevægelsesanalyse i de energetiske begreber. På grund af den stærke kroppsykoterapeutiske forankring bidra-

ger Dansergia dog også med et forøget fokus på det multidimensionelle, energetiske perspektiv. Derudover kan danseterapiformen via indflydelsen fra kampkunstens verden siges at byde ind med en tydeligere maskulin kvalitet i det gennem flere generationer primært kvindedominerede danseterapeutiske landskab.

Udviklingen af den forskningsmæssigt funderede indsigt i kroppens og bevægelsens terapeutiske potentiale kan på sigt udvikles yderligere. Her handler udfordringen inden for det danseterapeutiske felt nu om at stå sammen og i fællesskab markere en brydningstid, der også på det forskningsorienterede område overvinder det dualistiske blik på krop og psyke. De danse- og også kroppsykoterapeutiske tonede forskningsprojekter har på mange måder levet i skyggen af de kognitive tilgange til terapi og psykologi. Nu er det på tide at træde frem i lyset ved i langt højere grad at skrive kroppen og dermed det helhedsorienterede blik ind i psykologien.

Netop nu er en sådan proces i gang.

Postmoderne forskningsmæssige tendenser

Antologien *Advances in Dance Movement Therapy*, som indeholder forskningsbidrag fra fem kontinenter, er med til at markere en ny æra og viser, at også forskningen er i hastig udvikling inden for DMT. I denne antologi sætter redaktøren Sabine Koch (2006) det danse- og bevægelsesterapeutiske arbejde ind i en aktuel og multifacetteret 'embodiment' kontekst. Embodimentbegrebet har rod i en fænomenologisk kropsforståelse, og Koch argumenterer for, at DMT er et praktisk forankret eksempel på, hvordan der kan arbejdes med embodiment ud fra et

helhedsorienteret synspunkt, der ud over body-mind også arbejder med sociale og kulturelle dimensioner af kropsligheden (Ibid.; Merleau-Ponty 1962).

Sabine Koch er sammen med Helen Payne (Payne, 2007) en af de mest fremtrædende europæiske forskere inden for området i dag, og med sit bidrag sætter hun dermed danse- og bevægelsesterapien ind i en generel og dermed også nødvendig brobyggende kropsteoretisk kontekst i relation til de fremtrædende sprogdiskurser inden for både den almene psykologi og den internationale kropskulturforskning.

Det forsknings- og formidlingsorienterede arbejde må altså i dag balancere mellem på den ene side at finde et sprog, der kan få de etablerede systemer i tale og på den anden side fortsat være frontløber og markere en avant-garde bevægelse i forhold til det helhedsorienterede kropssyn. I forhold til de postmoderne tendenser tager forfatteren Daria Halprin (2003) et skridt videre end Koch. Ifølge Halprin er vi filosofisk set ved at skabe nye paradigmer inden for psykologi, filosofi, kunst, uddannelse, medicin og videnskab. Paradigmerne bevæger sig hen i mod en helhedsorienteret kropsforståelse, som på mange måder forbinder et nyt grundlag med fortiden, hvilket tydeligt kommer frem i nedenstående citat.

»The new paradigms of the twentieth and twenty-first centuries attempt to reframe our understanding of the complexities of life in the post-modern age – including the necessity to move with chaos and diversity, the certain birth of new order, and the constant movement of consciousness in all things. We are returning to the principles and laws by which people and communities lived in the most ancient times. Yet we are making this full circle in

new ways on new ground, with new and more complex challenges. In the fields of psychology, philosophy, art, education, medicine, and science these new paradigms are pointing us toward a more embodied life, one in which art, science, psychology and spirituality are no longer divorced or kept separate but rather are reconnected through shared metaphors and universal principles and ideas» (Halprin, 2003, pp. 77).

Den helhedsforståelse, som Halprin foreslår, overskrider grænserne mellem tidligere etablerede strukturer og er en udfordring for traditionelle forståelsesrammer. Hvis psykologi, fysik, kunst, videnskab og spiritualitet ikke længere er adskilt af vandtætte skodder, vil der på trods af forskellige indfaldsvinkler kunne udvikle sig nye paradigmer i forhold til en dybere forståelse af kropsligheden.

Det er en forståelse, der også på sigt vil kunne få konsekvenser for praksis.

Nye spor – ad kendte og ukendte veje

Udviklingen inden for DMT flyder ad langt mere uransagelige veje, end det har været muligt at afdække her. Det, som for et øjeblik siden var nu, er allerede historie, og det sidste kapitel i denne fortælling er kun nogle få timer gammelt. En email poppede op: »DMT in Europe«. Det er en rapport fra et europæisk netværk, der fortæller om danse- og bevægelsesterapeutisk arbejde, uddannelsesmuligheder og forskningstiltag i 19 lande; en rapport, som også indgår i et globalt netværk (Koch & Panhofer, 2007).

Denne rapport dokumenterer, hvordan arbejdet med fokus på sammenhængen mellem krop og eksistens er brugbart for mange, også marginaliserede grupper, for hvem sproget har mistet sin relevans.

De forholdsvis få udviklingsspor, artiklen har kunnet afbillede, vidner om, at det helhedsorienterede arbejde med krop og bevægelse synes at indeholde en stærk livskraft. Selv om frøene er lagt i tidernes morgen, kan denne livskraft også i nutidens identitetsudfordrende samfund vise sig at have stor aktualitet – ikke mindst i kraft af den stigende individualisering, refleksivitet og eksistentielle utryghed på den ene side og den tilsyneladende omsiggribende frihed på den anden. Derfor kan der være grund til fortsat, sammen med de teoretiske overvejelser over sammenhængen mellem krop, psyke og samfund, at være med til at udvikle det eksisterende internationale rodet og dermed synliggøre de både praktisk udviklede og forskningsmæssigt forankrede potentialer i at arbejde med kroppens sprog og bevægelsens psykologi via DMT.

Kroppens sprog er uanset tidsperiode og kulturelt tilhørsforhold det lille barns primære sprog og udgør måske også i det enkelte menneskes personlige og sociale udviklingsprocesser et potent råstof. Derfor kan danseterapeutisk indsigt også skabe grobund for udviklingen af en bevægelsespsykologi, der kan bruges i et bredt idrætsligt og sundhedsmæssigt perspektiv til inspiration for mangfoldige professionsområder og praksissammenhænge. Disse potentialer vil i fremtiden udvikle sig ad endnu ukendte veje – og måske er det på tide, at vi i Danmark begynder at åbne øjnene, så også vi kan være med til at sætte nye spor.

Noter

- 1 Artiklen er aktuel, da der i Danmark i 2007 er blevet dannet en danseterapeutisk forening. Danseterapeuter.dk – Danish Dance Movement Therapy Association er del af et internationalt europæisk samarbejde.
- 2 Navnet Dansergia er beskyttet med trademark ®. Brugen af begrebet i denne artikel betyder ikke, at denne beskyttelse er ophævet.
- 3 Når der ofte henvises til flere referencer ad gangen, er det fordi, der er overensstemmelse eller kun supplerende nuanceforskelle mellem disse.
- 4 Den mest brugte internationalt anerkendte definition på danseterapi er beskrevet af American Dance Therapy Association: »*Dance/Movement Therapy is the psychotherapeutic use of movement as a process which furthers the emotional, social, cognitive, and physical integration of the individual.*« (www.ADTA.org., 2008).
- 5 Marian Chase, (1896-1970), Blance Evan (ca. 1909-1982), Mary Whitehouse (1911-1979), Trudi Schoop (1903-1998), Alma Hawkins (1904-1998) og norskfødte Liljan Espenak (1905-1988) udviklede et bredt fundament af kliniske metoder, som kan spores i danseterapien den dag i dag (Levy, 1988; Trautmann-Voigt, 2006).
- 6 Marian Chace, og Mary Whitehouse grundlagde desuden sammen American Dance Therapy Association. Marian Chace var formand for stiftelsen fra 1966 (www.adta.org).
- 7 Hendes papers og noter er samlet, redigeret og udgivet posthumt af en af hendes elever Harris Chaiklin i 1975.
- 8 Fysioterapeuten Irmgard Bartenieff spillede en vigtig rolle i forhold til at implementere Labans arbejde i danseterapien. Hun udgav også selv senere en del skriftligt materiale, herunder bogen *Body, movement: Coping with the environment*. (New York, 1980).
- 9 Laban, som lod sig inspirere af fysik, filosofi, psykologi og kunst, søgte ikke at finde teknikker, men fundamentale principper for den menneskelige bevægelse. Hans store skriftlige produktion, som rummer hans bevægelseslære/ bevægelsesanalyse (movement analysis), undersøger blandt andet bevægelsens følelsesmæssige ekspressive tone (effort) beskrevet ud fra begreberne tid, kraft, rum og flow.
- 10 (American Dance Therapy Association).
- 11 Paradoksalt nok var også krigsveteraner og overlevende soldater efter anden verdenskrig i Tyskland og USA med til at skabe grobund for danseterapien. Psykoanalysens primære fokusering på barndommen var nemlig ikke til stor hjælp for behandlingen af krigsneuroser, hvorimod man langsomt begyndte at indse, at de ekspressive kunstformer som musik, kunst og dans havde en helseeffekt (Grønlund, 1999).
- 12 Stéphane Sabetti er bl.a selv uddannet hos Alexander Lowen (1910-), John Pierrakkos (1921-2001) og gestaltterapiens stamfar Fritz Perls (1893-1970).
- 13 Navnet Life Energy Process er beskyttet med trademark ®. Brugen af begrebet i denne artikel betyder ikke, at denne beskyttelse er ophævet.
- 14 De 12 former, som er akkrediterede af EABP (European Association for Body Psychotherapy), består ud over Dansergia af de ekspressive former: *Artra* – kunstterapi, *Voicia* – stemmeterapi, *Musica* – musikterapi og *Teatro Energetico*, dramaterapi. Hertil kommer *LET*- en spirituelt orienteret kroppsykoterapi, *Sphurana Yoga* – kroppsykoterapi med inspiration fra bl.a.Hatha yoga, *Acquasus* – ekspressiv og klinisk kroppsykoterapi i vand og *Shinkido*- en massageterapiform. Derudover findes de udviklingsorienterede former *Organetics* – organisationsudvikling, *Process Inquiry* - energibaseret coaching, kommunikation og udvikling gennem samtale og *Energy Pedagogy* – en energibaseret og oplevelsesorienteret læringsform (Sabetti & Freligh, 2001).
- 15 Danserne Pleiada Zoetler og Renate Köckeis.

Litteratur

- Boadella D. *Soma-Semantik-Bedeutungen des Körpers*. In: Marlock G. & Weiss H. (red.) *Handbuch der Körperpsychotherapie*. pp. 208-216 (Stuttgart/New York, 2006).
- Chaiklin, S. *Marian Chace. Her Papers* (Columbia, 1974).
- Csordas, T. *Embodiment and cultural Phenomenology*. In G. Weiss & H. F. Haber (red.) *Perspectives on Embodiment*. pp 143-165 (New York, 1999).
- Chodorow J. *Dance Therapy and Depth Psychology* (New York, 1991).
- Duncan I. *My life* (New York, 1927).
- Fusser M. *Die Atembewegung*. In: Marlock G. & Weiss H. (red.). *Handbuch der Körperpsychotherapie*. pp. 646-658 (Stuttgart/New York, 2006).
- Graham M. *Blood Memory: An Autobiography* (NYC, 1991).
- Grønlund E. *Konstnärliga terapier. Bild, dans och musik i den läkande processen* (Stockholm 1999).
- Halprin D. *The expressive body in life, art and therapy* (London & Philadelphia, 2003).
- Houmark P. *Mary Whitehouse og autentiske bevægelser* I: Hansen J. og Trangbæk E. (red.) *Mellem terapi og bevægelse – Idrætshistoriernes veje*. pp.67-82 (Odense, 1994).
- Huizinga J. *Homo ludens. Om kulturens oprindelse i leg* (København, 1993).
- Koch S. & Bräuninger I. (red.) *Advances in Dance/Movement Therapy* (Berlin, 2006).
- Koch S. *Interdisciplinary embodiment approaches. Implications for creative arts therapies* I: Koch S. & Bräuninger I. (red.) *Advances in Dance/Movement Therapy* (Berlin, 2006).
- Koch S. & Panhofer H. *DMT in Europe. Reports for the Tallinn Meeting of the European Network for the Development of Dance Movement Therapy* (Heidelberg, 2007. Upubliceret).
- Køppe, S. *Kroppens historie* I: S. Køppe et al. *Kroppen i psyken* (København, 2004).
- Laban, R. *The Mastery of Movement* (London, 1960).
- Levy F. *Dance movement therapy. A healing art* (Reston, 1988).
- Lowen, A. *Bioenergetics* (New York, 1975).
- Manning S. A. *Ecstasy and the Demon. Feminis and Nationalism in the Dances of Mary Wigman* (Berkeley & Los Angeles 1993).
- Merleau-Ponty M. *Phenomenology of perceptic* (London, 1962/2004).
- Merloo J. *The Dance* (New York, 1960).
- Payne H. *Tracking the web of interconnectivity. I Body Movement and Dance in Psychotherap* 1.1. pp. 7-17 (Oxton, 2007).
- Reich W. *Character Analysis* (New York, 1945/1993).
- Sabetti S. *Wholeness principle* (Sherman Oaks, 1986).
- Sabetti S. *Expressive energy* (München, 1991).
- Sabetti S. *Dansergia* (Sherman Oaks, 1992).
- Sabetti S. & Frelich L. *Life energy process, forms dynamics – principles* (München, 2001).
- Sorell W. *Mary Wigman. Ein Vermächtnis* (Wilhelmshaven, 1986).
- Sparkes A. *Telling tales in sport and physical activity. A qualitative journey* (Leeds, 2002).
- Trautman-Voigt S. *Tanztherapie* I: Marlock G. & Weiss H. (red.) *Handbuch der Körperpsychotherapie*. pp.885-887 (Stuttgart/New York, 2006).
- Whitehouse M. *Physical movement and personalit Paper presented at the meeting of the Analytic Psychology Club* (Los Angeles, 1963).
- Whitehouse M. *Jung and dance therapy: Two major principles* I: Bernstein P. L. (red.) *Eight theoretical approaches in dance movement therapy* (Iow 1979).
- Wigman M. *Die Sprache des Tanzes* (Stuttgart, 1967).
- Winther H. *Et portræt af Mary Wigman – de mørke kræfters danserinde* I: Hansen J. & Trangbæk I (red.) *Mellem terapi og bevægelse – Idrætshistoriernes veje*. pp. 49-66 (Odense, 1994).
- Winther H. *From crocodile to woman. The multi dimensionality and energy dynamics of movement seen in the light of the dance therapy form Dansergia* In: Koch S. & Bräuninger I. (red.) *Advances in Dance/Movement Therapy*. pp.154-166 (Berlin, 2006).
- www.BTD.org. 1.februar 2008
- www.ADTA.org.1.februar 2008
- Zoetler P., Persson V., Stühler V. & Sabetti S. *Dansergia* In: Sabetti S. & Frelich L. (red.) *Life energy process, forms – dynamics – principles*. pp.5: 75 (München, 2001).

ARTIKEL 3

Winther, H. (2006a).

From Crocodile to Woman. The Multidimensionality and Energy Dynamics of Movement Seen in the Light of the Dance Therapy Form Dansergia

In S. C. Koch & I. Bräuninger (Eds.). Advances in Dance/Movement Therapy. Theoretical Perspectives and Empirical Findings (pp. 154-166). Berlin: Logos Verlag [Peer-reviewed].

FROM CROCODILE TO WOMAN THE MULTIDIMENSIONALITY AND ENERGY DYNAMIC OF MOVEMENT SEEN IN LIGHT OF THE DANCE THERAPY FORM *DANSERGIA*

Helle Winther

This chapter focuses on movement as primary language, exploring the multidimensionality and energy dynamics of movement through the connections between the concepts of body and energy. A session from the dance therapy form *Dansergia* with a woman, here called Clara, is narrated, analysed, and compared to a daily life scene with the child Nina. These scenes are discussed in relation to phenomenological and energy theoretical aspects in order to open the research field for psychological themes, which include the body and yet do not exclude culture, history, and community. In order to respect the nonlinear movement language of the body, data and theory are in this chapter woven closely and organically together to follow the processes of Nina and Clara.

Keywords: Movement as primary language, energy and vitality, energy dynamics, multidimensionality of the body, the lived body

MOVEMENT IS THE BODY'S MOTHER TONGUE

Introduction

Nina is dancing in the living room with a little teddy bear in her hand. She is moving joyfully and quickly, up and down, up and down, up and then deep down, trying to jump and leave the floor. The intensity and excitement of the moment is shining from her brown eyes and her whole bodily presence. Then an older boy comes into the room. He enters her body space ruthlessly, trying to take the teddy bear out of her hands. Nina's reaction is brief and clear. Her mouth closes sharply; she bends her right arm across her breast while protecting the teddy bear in her left hand. Then she turns away from him and at the same time pushes him away with the back of her right bent arm. "UUUnnn" she says. As the sound comes through her throat and now half opened mouth, it is almost as deep as the sound of a small bear. She is only one year old and has not yet learned to say one single word. (Nina, July 2003)

Even if she is already imprinted by family, society and culture, nobody has yet taught my niece Nina how to behave, reflect, or not behave in a situation in which someone is going beyond her boundaries. Her reactions and the clarity of her movement communication grow spontaneously out of her moment-by-moment bodily sensations and feelings, without the reflectivity of the language level. Nina, only a small child recently born, already knows how to sense and speak through the body, how to be in contact with inner needs and senses and in dialogue with others. Every baby knows how to express the pleasure of being in contact with other warm bodies and how to express the painful experience of an absent mother, of basic needs not being met, or the frustration of the grown-up world not understanding simple signs in bodily communication. Life begins with the first cry, which is connected with vitality as Pierrakos writes (Pierrakos, 1986). A cry is a basic pulsatory movement of the entire organism of the baby. A strong cry indicates vigor, while a weak cry indicates lack of vitality (Pierrakos, 1986, p. 183). Vitality is the basic premise for life and movement is our primary language. We come into the world already moving and when we learn to move we do so on the basis of what is already there, an original kinetic liveliness or animation as Maxine Sheet-

Johnstone writes (Sheets-Johnstone, 1999). In fact we move already long before we are born: from conception until birth, the baby is moving in the mother's womb.

Daria Halprin calls this primary movement language "the body's mother tongue":

"Movement is the body's mother tongue, a powerful and universal language. Made conscious and creative, movement is a language for the body and soul to speak through, a bridge to the interior world of self and between self and the world; it is a way to build bridges and begin dialogues with the separated parts." Daria Halprin (*Foundations of Expressive Arts Therapy*, Ch. 7, p. 134; Tamalpa Institute, 2005)

Focus and Background

This chapter focuses on movement as primary language, exploring the multidimensionality and energy dynamics of movement using connections between the concepts of body and energy. A session from the dance therapy form *Dansergia* with a woman, for confidential and ethical reasons here called Clara, is narrated and analysed compared to the above mentioned daily life scene with the child Nina. These scenes are discussed in relation to phenomenological (Merleau-Ponty, 1962; 1968) and energy theoretical aspects (Lowen, 1977; 1982; 1995; Pierrakos, 1990; Sabetti, 1978; 1986; 1989; 1992; 1993; 2001).

The background for the project is dance movement therapy with a fundamental focus on the relationship between inner movement and outer movement expressed in dance. Dance movement therapy has been developed by pioneers such as Marian Chace, Lilian Espenak and Mary Starks Whitehouse (Grønlund, 1999; Halprin, 2004). The most modern forms of dance movement therapy -- the use of dance/movement as a psychotherapeutic or healing tool -- are, as in the phenomenology of Merleau-Ponty (Merleau-Ponty, 1962) and Lowen's theory of Bioenergetics (Lowen, 1977; 1995), rooted in the idea that body, mind, and world are inseparable. This point of view was already practiced in tribal cultures, where dance has been a tool to establish and convey the relationship between the individual and the community, and the human and natural world (Halprin, 2004; Levy, 1992). To promote health and growth, and regain a sense of wholeness by experiencing the fundamental unity of body, mind and spirit, is the ultimate focus of dance therapy -- regardless of particular forms, traditions or connections to psychological theories (Halprin, 2004; Levy, 1992).

Stéphano Sabetti (Sabetti, 1986; 1993; 2001) developed the concept of Life Energy Process through formal and informal research over more than thirty years, from which *Dansergia* evolved. The etymological meaning of the word *Dansergia* is dance and energy. *Dansergia* was developed using concepts of a holistic multi-level energy-based therapy (Sabetti, 1986, 1989; 1992, 1993, 2001). Life Energy Process is influenced by the Bioenergetics work of Lowen (Lowen, 1977; 1982) and Pierrakos (Pierrakos, 1986), the Gestalt therapy of Fromm and Perls, as well as concepts from Eastern cultures and medicine, martial arts, Shiatsu and acupuncture (Sabetti, 1986; 2001). In *Dansergia* there are two different approaches to the practice: one for personal development, bringing the issues and feelings of each individual into the present, giving him/her space to explore these issues in an experimental and creative way; and one for clinical therapy, including regressive movements and transference issues, in order to deepen the therapeutic process (Zoetler, Persson, Stühler, & Sabetti, 2001). Clara's process is a developmental process.

MOVING WRITING -- DATA FROM THE LIVED BODY

The Purpose of the Project

Most research projects in the dance movement therapeutic area focus on the *effect*, that is, the outcome of dance and movement therapy in relation to different groups. This chapter concerns the research project *Movement Psychology -- the Language of the Body and the Psychology of Movements based on the Dance therapy form Dansergia* which focuses on the moments of lived experiences in the *process*. *Effect* originally means "result" whereas the etymological meaning of process is "being carried" and "journey." With this article the author invites the reader on a dancing journey and enlightens the steps on the road.

Inspired by phenomenological (Merleau-Ponty, 1962; 1968), anthropological (Hastrop, 2003), depth-hermeneutic (Belgrad, 1997, Engel, 2001, Lorenzer, 1986) and auto-ethnographic narrative research methods (Bagley & Cancienne, 2002; Sparkes, 2002; 2003), the project explores the potentials of movement as personal development and therapy through the chosen dance therapy form Dansergia (Sabetti, 1992; 2001).

The aim of the project is to reveal new aspects of interrelations between the body and movement language, and emotional and psychological dimensions of the individual. From these aspects it might be possible to develop a theoretical and practical concept of "Movement Psychology," bridging energy psychological, phenomenological, and societal perspectives. The purpose is furthermore to research how these perspectives could grow into the movement pedagogical area as well, in order to open new development possibilities here. The approaches mentioned in this chapter could perhaps meet Sampson's and Sparkes' call for a need to establish a psychology which includes both body and psychology, but which does not exclude history, culture, and community (Sampson, 1998; Sparkes 2005). As Sparkes writes about Sampson:

"For him the dominant position in psychology not only excludes history, culture and community, but the body other than the object body. Certainly phenomenology challenges this focus on the object-body by emphasizing the felt-body or lived-body, but it often does so in such a way that it ends up excluding history, culture and community from its sphere of understanding. Against this the emergence of social constructivism within psychology in recent years includes history, culture and community. However, according to Sampson for the most part it shares with the dominant tradition an exclusion of the body other than the same ocularcentric object-body" (Sparkes, 2005, p.34).

In general, dance therapeutic work overcomes the here described dominant view of the body as an object body by working with body-mind approaches. From this point of view, dance and movement therapy coincides with the perspectives of Merleau-Ponty, who challenged the viewpoint of dualism and the separation of body and mind, subject and object, self and world, through the lived experience of the existential body and through his concept of the lived body (Merleau-Ponty, 1962). For Merleau-Ponty, intentional consciousness is experienced in and through our bodies (Merleau-Ponty, 1962). The challenge for dance-movement therapy as well as for phenomenological body approaches is to not only to overcome dualism, but also -- as Sparkes and Sampson mention -- to find ways to integrate history, culture, and community into the sphere of understanding. This research project in dance therapy seeks an understanding of the multidimensionality of the lived existential body (Fraleigh, 1987; Merleau-Ponty, 1962). It

further aims to explore socially, culturally, and spiritually embodied movement dynamics behind or beyond daily body language and culturally defined gestures.

Newer Narrative Forms of Writing

“Influenced by the Cartesian view of separation between body/mind, humanity/ nature, and objective/subjective “realities”, western civilisation succumbed to centuries of dualistic thought. Although philosophers and mystics continued to honour paths of wisdom related to consciousness and spirit, the mainstream understanding of the human condition narrowed and was largely placed in the authoritative and controlling hands of specialists – clergy, scientists, and doctors who held to a mechanic view of human existence.” (Halprin, 2004, p. 37)

The dualistic view of the body has been (and is) part of different scientific paradigms and ways of reporting research, even in the area of body and movement research. Dualism has not only created a split between body and mind; the split is also hierarchical: mind is more, body is less, theory first and then the findings. In order to fulfil the purpose of this project, a challenge of this view is needed.

In order to let the empirical work *move through* the individuals’ bodies, this research project is based on a long-term field study and experience descriptions. Through scenic descriptions (Belgrad, 1997; Engel, 2001; Lorenzer, 1986) and poetic diary notes (Sparkes, 2002; 2003), developmental processes from Danserga are described. The project explores the language of the body not only in the “what” that is researched, but also in the “how” the research is expressed in order to explore how to write in a bodily connected and moving language. As Andrew Sparkes points out, development in various scientific areas in recent years has opened a wide range of choices and is encouraging experimentation with novel, innovative forms of writing:

“In the wake of feminist, postmodernist, and poststructuralist critiques of traditional writing practises Richardson (2000) suggests that science-writing prose is no longer held as sacrosanct and qualitative work now appears in multiple venues in different forms. As such the ethnographic genre has been blurred, enlarged and altered to include poetry, drama, conversations, reader’s theatre and many more.” (Sparkes, 2003, p. 153; Richardson, 2000, p. 923)

The narrative focus gives the opportunity to work creatively with artistic inspiration, and let the empirical work be told, not *about* the body but *through* the body. This allows “moving writing” (Sparkes, 2002), a multidimensional writing process which entails moving away from *facts* toward *meaning*. Moving writing therefore provides an opportunity to give voice to the body (Sparkes, 2002). As this project is inspired by phenomenological, depth-hermeneutic and narrative based research methods, as mentioned, it is thus also approaching the post-modern scientific paradigm, which has other criteria and ways of reporting and evaluating research (Sparkes, 2003). These criteria could include perspectives which answer the questions: whether the piece succeeds aesthetically, whether the creative analytical practises open up the text, whether the text has impact and affects the reader, and whether the text gives a fleshed-out, embodied sense of lived experience (Richardson, 2000, p. 937; Sparkes, 2002, p. 209). The author of this chapter is subjectively involved in this work. The author is also present in the scenic description of Clara, whom you will soon meet, although because of the focus of the chapter, Clara is in the foreground. From a traditional scientific point of view, this could be critical because it affects the neutrality and possible objectivity and validity of the text. From a post-modern point of view, on the other hand, the author will always create and construct the text. Language therefore is seen as a constructive force that creates a particular view of reality (Sparkes, 2002, p. 12).

Experience-focused narrative research includes very conscious work, with the challenge of being subjectively involved as a researcher, balancing in a constantly *double consciousness* (Bruner, 1986, p. 14; Hastrup, 2003), thus moving between an inside and outside perspective, balancing between closeness and distance at the same time. The author uses the inside principle by expressively writing the scenes with Clara, and the outside principle to see the text “through the glasses” of different theoretical approaches. Narrative approaches are furthermore often connected to aesthetic and artistic ways of writing, or ‘dancing the data’ performances (Bagly & Cancienne, 2002). Therefore, this chapter will in form, content, structure and the language used differ from conventional forms. As one of the purposes is to use “moving writing” respecting the non-linear language of the body, data and theory are through this double consciousness weaved very closely and organically together following the Dansergia process. Let’s now move further into the theme. Let’s meet Clara.

Moving Into Clara’s Spaces

Clara walks into the room quickly -- very quickly. She seems stressed, coming directly from somewhere else. The words almost pour out of her: how she has decided to leave her job, how it is connected with a lot of other themes, with her husband, and the child who is not even her own. About how she moves in between them, protecting the child against what she experiences as the father’s going beyond boundaries. Through this waterfall of words, she tells how she experiences that he is taking her space and how she slammed the door and left. “He is taking my space -- and it is clear to me, that it is because I’m not able to create it myself,” she says. “I have only learned how to create my boundaries the hard way, but I can feel that there is something I have to learn, something about space.

From the very first moments, everything Clara is telling through her words and bodily communication is about space. Her quick entry into the room, her telling about moving into the space between father and son, the experience of her husband taking her space, and the statement of not being able to create her own space, all indicate -- as she also formulates it herself -- a readiness to learn what this *something* about space is. At this point it is already visible that the spaces Clara is talking about are different kinds of spaces. These include the concrete and symbolic space with the slamming of the door, the interpersonal space between father and son, her and her husband, and the inner experience of a space which can be *taken* or *created*. Clara has already defined space herself as having multiple meanings and touching embodied patterns of a lifelong, and perhaps also cultural, learning about space and boundaries. This may not only be connected to the solution of her actual problem. According to Merleau-Ponty, the human body is an expressive space which contributes to the significance of personal actions. The body is also the origin of expressive movement and a medium for perception of the world. “Our body is not primarily *in* space: it is *of* it” as Merleau-Ponty writes (Merleau-Ponty, 1962, p. 171).

With the one year old girl Nina, we saw how quickly and focused she expresses her frustration through movements and emotions, marking the boundaries of her personal space in a social setting. Even if she has no words, she does have a connection to a clarity and unity in her communication, which most of us probably learn to move away from as we grow up.

In Clara's case, on the contrary, *something* is disturbing the dynamic flow in her expressive space, and that is what she is going to inquire about and possibly change through movement. This *something* might be difficult to reach through words, and that is exactly the point at which movement may be a fruitful animator for the non-verbal sources and tacit knowledge of the body. Creative inner research about the connections between motion and emotion is actually in dance movement therapy the most fundamental vehicle through which an individual can engage in personal integration towards a clearer definition of self (Payne, 1992). Until now, we have met Clara primarily through the verbal communication, although the process is already moving through her body language as well. We shall now go further, exploring what is happening with her through a dancing journey with unity of inner and outer movement, motion and emotion, using the energy-based dance therapy form Dansergia.

Moving Down

As she is speaking, her hands are moving like knives in front of her, cutting in the air. Then her whole torso lifts up, while her arms and hands are moving softly to the sides." I have learned to move away from it" she says while lifting the shoulders. I invite her to stand on her feet and move slightly from side to side while feeling the contact to her center. After a while I ask her to research the dynamic of the two movements: the downwards cutting and the lifting and spreading out her shoulders, arms, breast and back. She continues with the up-and-down movement, going more and more into an inner research. After a while, the downward movement gets stronger, and her hands begin to pull together. She is moving more and more downward: down to the ground, down in the pelvis, down in the legs.

The cutting hands and the lifting torso are connected to Clara's daily body language although she is in the moment in a situation where she is going consciously into her personal dynamics. These apparently accidental signs of her body language are very intense and condensed movements. They are important resources in Dansergia for learning about possible embodied habits and patterns. Therefore, the cutting and lifting movements, together with the grounding and centering movements and awareness of the breath, create an organic continuation of the movement session, letting the body speak.

Dansergia has as mentioned a holistic approach and is inspired from both Eastern and Western energy concepts (Sabetti, 1986; 1992; 1993; 2001). Dansergia is developed from ancient traditions of world cosmology and healing. In almost every civilisation, modern as well as ancient, a concept of life energy understood as a universal force bringing everything in movement has existed (Sabetti, 1986 p.1). In early China, life energy was called *chi*, in India *prana*. The theory on which Dansergia is based furthermore balances current psychology and psychotherapy as well as modern physics, including connections to Einstein's believing in nature's wholeness (Sabetti, 1986; 2001). Energy is a complex phenomenon seen as the dynamic and vital expression of life in all systems. Every system, organic or inorganic, may be described by its quality of energy flow. Energy is basically *movement* (Sabetti, 2001; Zoetler et al., 2001, p.56).

As this dance movement therapy form is based on multilevel energy work, these first phases of grounding and centering are very important to ensure that Clara is really present and aware. Grounding is a well-known concept in electricity, for example for directing lightening to the ground. Alexander Lowen (Lowen, 1977) used the concept of

grounding in an energetic and therapeutic perspective in order to describe the importance of channelling energy down to the ground. He realized that grounding supported the body with a reality base (Boadella, 1985; Lowen, 1977; Sabetti, 1978; 2001). Sometimes grounding is seen as a one-way phenomenon through which the body discharges energy into the ground. However, grounding, as Sabetti states (Sabetti, 1978), may be seen as a two-sided phenomenon. Just as the person is acting on the ground, so is the ground acting on the person. Furthermore, grounding is connected to the body's communication and contact points with the surrounding world. "Grounding can come through all of the contact points of the body, though the eyes, the feet, the hands and the skin appear to be the most important" (Sabetti, 1978, p. 14). Centering is done through contact to the core of the body, in the Orient known as "hara," in order to support the person in being able to effectively deal with the process in a focused and stable way (Sabetti, 1978; 2001). Physically, this center is located just below the navel and is manifest as a pulsating movement at the midpoint of the core of the body.

"Emotionally the hara is the seat of all deep feelings of anger, sadness, love and fear. Though other parts of the body are responsible for specific expression of emotions it is the hara from which the energy source of these emotions seems to derive. In dance, karate, T'ai Chi and meditation the hara is universally known as the lotus of balance, gravity and self-control" (Sabetti, 1978, p. 8).

The center or hara might as such be regarded as the primal contact base of the body, balancing and stabilising the movement flow. If many people, including Clara, have learned to move away from this also very physical contact point, it might be important to re-connect in order to feel and express the connection between inner and outer movement.

The Crocodile Beyond the Cutting Hands

A sound comes. It's like an animal sound. Her hands are grabbing in the air, and I ask her to explore this. The movements are getting more powerful, the sound wilder, and soon she is moving on all fours. Her hips are moving back and forth, back and forth as in sexual movements. "I have to take care of my shoulder" she says, moving more down onto the floor. I ask her what is going on. She says that it is a crocodile. The wild sound continues. After a while, the crocodile moves onto two legs. Standing stable on her feet and moving slightly with her pelvis, Clara begins hitting with her hands in the air. The sound seems to go deeper, into her throat and stomach, "aaaargh".

As the body is seen as an expression of the person, it is possible to observe a compromise in the body in terms of movement and posture. Diagnosis in Dansergia is based on the view that every system is a whole. This diagnosis based on *holysis* is in contrast to analysis, which means to look at symptoms as isolated parts. A holysis view allows an identification of patterns of holding and possibilities for growth (Zoetler et al., 2001).

"In a holysis we look at many movements in a living system simultaneously. We observe how different parts fit together, how their connections affect each other, and what happens if a movement is changed in some way". (Zoetler et al., 2001, p.66)

One aspect of a holysis is to observe both the static body as it stands, and the moving body in terms of a one-pointed focus in the center and any movement away from this point. "This can show for example how a person moves away upwards; lifting

him/herself off the ground perhaps to avoid deeper contact issues connected with the earth" (Zoetler, 2001, p. 66). Each person tries to protect him/herself and his /her feelings, denying psychological themes, and these patterns may be visible in the body. In Clara's case it is obvious already from her body language in the verbal inquiry that she is moving away from something by lifting her shoulders, and saying "*I have learned to move away from it.*" Therefore, movement inquiry into this moving with the polarities up and down is important in order for her to feel what this *it* is beyond the cutting hands and the upward shoulder movement. Is she avoiding her own power? Actually, through this movement inquiry Clara is moving into a being, an animal, a crocodile. Being in contact with *animal qualities*, which are often visible also in daily habits of moving, eating and making sounds might give useful messages about e.g. resources or patterns of self-protection, such as in Clara's case (Zoetler et al., 2001).

Beyond the *hard* boundaries, Clara already knows, in her daily life -- perhaps expressed verbally or non-verbally by slamming the door -- are the resources and quality of a crocodile. This exploring of the inner powerful crocodile seems in Clara's case to be spontaneous movements coming to her. The continuity of her being in a stream of movements which just develop out of the first simple movement indicates that she is neither trying nor performing. The movement quality of a crocodile seems simply to be moving through her body.

LEVELS OF MOVEMENT

Increasing the Multidimensionality of the Body

Then her hands spontaneously begin shaking in very small quick movements. She is moving with it, letting her arms get more and more involved while her breath gets deeper. I ask her what it is. "It is the sauce" she says. "All this sauce I'm filled with from all the others." I let her stay in this sauce for a while. The shaking grows to her shoulders, and her back begins moving. "How does it feel to be in this sauce" I ask, slightly confronting her. "Horrible" she says with a deep voice.

In the shaking hands and Clara's experience of being filled with the *sauce* of others, it is clearly visible that also in this part of the process, Clara's movements are not only connected to her object body as a physiological phenomenon, but to a body with multiple layers of movement and meanings. This *sauce of the others* that she is *filled with* also indicates that movement and influence can go on at very subtle levels. In Clara's case the *sauce* has inhabited her body and is now disturbing her own space. These meanings might be explained by increasing the multidimensionality of movement further, as something going on at different *levels*. Seeing movement in a broader perspective, again through the concept of energy, might answer some aspects of Samson's and Sparkes' call for a psychology which include the body and yet does not exclude culture, history and community; a psychology which is overcoming dualism by perceiving the body as a unity.

From an energetic point of view, human beings are regarded as complex systems with a *multi-level* of energy processes. From this perspective, each individual is seen as the embodiment of a unique energy vibration, which includes the culture, history and lived life of the person. If the energy flow is interrupted, problems will evolve. These interruptions might, as seen from this perspective, manifest themselves at the body and

movement levels, and will appear as disharmony in the body structure, hyper- and hypo-tensed muscles, and in the quality of movement as the body tries to balance itself (Sabetti, 1978; 2001) The body loses grace (Lowen, 1977). Simple movements in the body can be observed as being moved with ease or not. If somebody is using only the muscle tonus necessary for the movement, grace is there (Zoetler et al., 2001, p. 58). If grace is missing, this might indicate a disturbance manifested as a contradiction or pushing on the natural energy flow, a process, which may have many reasons. Therefore, a very important principle in Danserga is that every movement includes many energy levels: the *physical, mental, psychological, emotional, social, cultural* and *spiritual* (Sabetti, 2001; Zoetler et al., 2001, p. 58). These levels include the person's identity and life historical aspects and are connected to body, thought, being, feelings and emotions, social and cultural contexts and at the spiritual level the very essence of being, beyond the "I." Dissonant vibrations at any level will from this point of view affect all the other levels. Unexpressed feelings may create a conflict in the whole system. An outgoing movement which is repressed or suppressed manifests itself as a result in bound energy movements visible in the body (Sabetti, 2001). Letting movements move through the different levels at the same time is possible by being aware of the movement quality, directions, breath, space and time, as well as of body parts and their connections (Sabetti, 2001; Zoetler et al., 2001).

Dancing while deeply involved in one's own feelings is only possible when the dancing person is connected to his/her own healing possibilities. Returning to Clara's process, it is obvious that the spontaneous shaking movement with the hands experiencing the *sauce* of others, is a process moving at many levels at the same time. Physically it is moving in her body, psychologically she is conscious about what is going on and what the movement means, emotionally she is beginning to feel the internal *horrible* experience of being filled with the *sauce*, -- although she is not in the moment strongly expressing it externally as e-motion. Socially and culturally, she is saying clearly again that her experience is connected to the themes of space and boundaries. *The sauce of the others* might be seen as elements of the embodied socially learned patterns that she through her embodied life history has repressed in her body. She is no longer able to express the feelings or needs behind this. Could this *sauce* also involve *cultural* aspects of how to behave or not behave, how to react or not react, according to culturally embodied norms? The multidimensional body is seen through these "glasses" as a complex phenomenon, constantly embodying and expressing movements on many levels. The multidimensional body is a unity and not only body-mind. This body is in the here and now, as the case of Clara shows: it is "lived" in a very concrete way, and also wears social, cultural, and biographical traces.

Energy Dynamics in Embodied Space

"What does this sauce keep you away from?" "From following my need and lust," she says. "And if you follow that now?" Now a soft dance is evolving from the core of her body. Her breasts and hips are moving softly together. Her hands are exploring her face. They are softly grasping onto the skin of her cheeks and her half-opened mouth. Her hands float down to contact her stomach and thighs. Then she moves almost only the right side of her body. Her voice seems like it is coming from a place very far away. "It is my husband. I keep on feeling that he is taking my space and that I have to protect myself," she says, still moving only her

right arm. "Does he hear you?" I ask with a silent voice. "No" she says. "Are you aware that you are only moving your right side?" I ask. Silently she nods. "How would the boundary be if you involved also you left side?" I say. Her left hand begins slowly to move as if exploring totally new land, while tears stream down her cheeks. "The left is afraid of wizenning" she says. "And if you continue?" "It would be a soft boundary with the heart," she says. Now she is dancing a very slow, intense and soft dance while her left and right sides are coming together. Melting tears are finding their own ways to flow down her cheeks. "Is it wizenning, the left side?" I ask. She shakes her head. "No, it is only misused." She is now slightly moving forward. Her breath seems to flow more freely with a bigger volume. Calmness and release is filling the room. After a while, I ask her to find a way of rounding up. She is still standing. I sit down by the wall. After a while she says: "I feel that I just have to sit here with you for a while." Then she sits down just close enough so that we touch each other. She is touching me with her left side. She is breathing deeply. Then she takes my hand smiling through the tears with warm cheeks, now also decorated with black unilinear traces of mascara. "Thank you," she says. Now a pearling laughter comes. "What an adventure in space -- from crocodile to woman. (Clara, January 2005)

As Clara moves into this dance from the core of her body, also in contact with the emotional level, it becomes clear that it is not enough to protect her space in the old way -- from the right side. By letting more movement levels become involved, she is now able to feel the fear of wizenning, and the misuse of the left side. This might indicate that Clara, even though she of course often moves her left side, has been holding it unmoved on other levels in order *not* to feel the fear and misuse. Getting in contact with it now and letting the left side move gives her a possibility to heal and change the pattern by exploring the *soft boundary with the heart*.

This left and right may be connected to the term *polarities* or *energy dynamics*. According to many understandings of energy, from physics to philosophy, energy does not seem to be content, but *process* -- moving in polarities from one pole to another, e.g. left and right, up and down, in and out (Pierrakos, 1990; Sabetti, 1978; 1993; 2001). This polarity or dynamic occurs on the physical level through balanced movements between for example upper and lower portions of the body and left and right sides; on the psychological level by balancing, for example power and softness, trust and distrust (Sabetti, 1978).

Being stuck in one polarity will, as seen from this perspective, prevent fluid movement, also in interaction with others. Regarding the emotional level, Sabetti writes that:

"Emotionally fluid polarity is achieved through a balanced expression of feelings, for example and openness of loving needs to be complemented by the protective quality of anger, when important" (Sabetti, 1978, p. 7).

Seen in the perspectives of Lowen and Sabetti, anger is an important emotion in the life of all creatures since it serves to maintain and protect the physical and psychological integrity of the organism (Lowen, 1995; Sabetti, 1989). The emotion of anger is part of the larger function of aggression, which literally means "to move toward." *Aggression* is the opposite of *regression*, which means "to move back" (Lowen, 1995; Sabetti; 1989).

The little girl Nina is balancing her openness and joyfully moving up and down, up and down with the clear boundary of anger -- her right arm. In Clara's case, the protective quality of *boundaries in the hard way* needs to be transformed into a constructive

and protective power balanced by soft boundaries with the heart. She needs to learn to surrender to feelings without losing her strength. Coming closer to this balance over time, not just in one session as described here, might give new possibilities in her space, with multiple layers of meaning -- some of them now more visible than before.

MOVEMENT AS PRIMARY LANGUAGE

Summary and Discussion

Hopefully this chapter has shown some of the potentials of narrative research, that “what” is researched came together with “how” it is expressed, and that the organic expressive moving writing style has been meaningful to the reader. In this chapter, movement as primary language has been explored through the examples of Clara and Nina. Using the phenomenological concept of *the lived body*, and concepts of energy, multilevel movements, and energy dynamics in relation to Dansergia it has been argued that movement is a multidimensional phenomenon of such variety that it has been possible to touch on only a few of its aspects here. Working consciously with the multidimensionality of movements, including understanding in terms of energy, adds new perspectives to the field of dance movement therapy. As movement may be considered the body’s mother tongue, a future perspective may arise as well, transforming these approaches into the sphere of movement pedagogy. This opens possibilities in a wide range of professions, which might for example support children’s identity processes, as movement -- as we have seen -- also is pre-reflective and can touch levels of meaning and identity issues before or beyond verbal language. Living in a global world has apparently given us, on the one hand, almost unlimited possibilities for making a lifelong issue out of creating and developing one’s own identity. On the other hand, it carries the risk of developing rootless individuals. Being connected in a constant dialogue between inner and outer movements, staying in contact with the flow of fundamental vitality and life energy experienced in the body, may be helpful to many individuals, children as well as adults, when it comes to managing the challenges of living in a rapidly changing world.

REFERENCES

- Bagley, C., & Cancienne, M. B. (Eds.). (2002). *Dancing with the data*. New York: Peter Lang.
- Belgrad, J. (1997). Szenisches Verstehen als Grundlage tiefenhermeneutischer Interpretation [Scenic Understanding as Fundament for Depth Hermeneutic Interpretation], *Politisches Lernen*, 3/4, 7-26.
- Bruner, E. M. (1986). Experience and its Expressions. In E. Bruner & V. Turner (Eds.), *The Anthropology of Experience* (pp. 3-30). Urbana: University of Illinois Press.
- Boadella, D. (1985). Bio-Energie und Körpersprache [Bio-Energetics and Body Language]. In H. Petzold (Eds.), *Die neuen Körpertherapien* (pp. 14-51). Paderborn: Jungfermann Verlag.
- Engel, L. (2001). Krop, psyke, verden [Body, Mind, World]. Højbjerg: Hovedland/Institut for Idræt.
- Frleigh, S. H. (1987). *Dance and the Lived Body*. Pittsburg: University of Pittsburg.
- Grønlund, E. (Ed.). (1999). *Konstnärliga terapier. Bild, dans och musik i den läkande processen*. [Art Therapies. Picture, Dance, and Music in the Healing Process]. Stockholm: Natur og kultur.
- Halprin, D. (2004). *The Expressive Body in Life, Art and Therapy*. Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.
- Hastrup, K. (2003). Metoden. Opmærksomhedens retning [The Method. The Direction of Awareness]. In K. Hastrup (Ed.), *Ind i verden. En grundbog om antropologisk metode* (pp. 399-419). København: Hans Reitzel.
- Levy, Fran (1992). *Dance/Movement Therapy: A Healing Art*. Reston, VA: The American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance.

- Lorenzer, A. (1986). *Kulturanalysen, psychoanalytischen Studien zur Kultur* [Culture Analysis. Psychoanalytic Studies of Culture]. Frankfurt a.M.: Fischer Wissenschaft.
- Lowen, A. (1977). *The Way to Vibrant Health*. New York: Harper Colophon Books.
- Lowen, A. (1982). *The Language of the Body*. New York: Macmillan.
- Lowen, A. (1995). *Den guddommelige krop* [The Spirituality of the Body]. København: Borgen.
- Lowen, A. (1995). *Joy. The Surrender of Body to Life*. New York: Penguin Compass.
- Merleau-Ponty, M. (1962/2004). *Phenomenology of Perception*. New York: Routledge.
- Merleau-Ponty, M. (1968/2000). *The Visible and the Invisible*. Evanston: North Western University Press.
- Payne, H. (1992). *Dance movement therapy: theory and practise*. London: Routledge.
- Petzold, H. (1985). *Die neuen Körpertherapien* [The New Body Therapies]. Paderborn: Jungfermann Verlag.
- Pierrakos, J. C. (1990). *Core Energetics*. Mendocino: LifeRhythm Publication.
- Richardson, L. (2000). Writing. In N. Denzin & Y. Lincoln (Eds.). *Handbook of qualitative research* (2nd ed., pp. 923-943). London: Sage.
- Sabetti, S. (1978). *Energy Concepts of Life Energy Therapy*. München: Institute for Life Energy.
- Sabetti, S. (1986). *Wholeness Principle*. Sherman Oaks, CA: Life Energy Media.
- Sabetti, S. (1989). *Expressive Energy 1*. München: Institute for Life Energy.
- Sabetti, S. (1992). *Dansergia*. Sherman Oaks, CA: Life Energy Media.
- Sabetti, S. (1993). *Waves of Change*. Sherman Oaks, CA: Life Energy Media.
- Sabetti, S. & Frelich, L. (Eds.). (2001). *Life Energy Process, Forms -- Dynamics Principles*. München: Life Energy Media.
- Sparkes, A. (2002). *Telling Tales in Sport and Physical Activity. A qualitative Journey*. New York: Human Kinetics.
- Sparkes, A. (2003). Bodies, Identities, Selves: Autoethnographic Fragments and Reflections. In J. Denison & P. Markula (Eds.). *Moving Writing: Crafting Movement in Sport and Research* (pp. 51-76). New York: Peter Lang.
- Sparkes, A. (2005). Reflections on an embodied Sport and Exercise Psychology. In R. Stelter & K. Roessler (Eds.). *New Approaches to Sport and Exercise Psychology* (pp. 31-55). Oxford: Meyer & Meyer Sport.
- Tamalpa Institute (2005). *The Tamalpa Institute*. <http://www.tamalpa.org/HTML/Home.html> Retrieved 04/20/05.
- Zoetler, P., Persson, V., Stühler, V; Sabetti, S. (2001). Dansergia. In S. Sabetti & L. Frelich (Eds.). *Life Energy Process, Forms -- Dynamics -- Principles* (pp. 55-73). München: Life Energy Media.

ARTIKEL 4

Winther, H. & Stelter, R. (2008).

Gypsy or hedgehog? – Movement, energy and change in dance therapeutic processes in Dansergia

Body, Movement and Dance in Psychotherapy. An international Journal for Theory, Research and Practice, 3 (1), 45-56 [Peer-reviewed].

Gypsy or hedgehog? Movement, energy and change in dance therapeutic processes in Dansergia

H. WINTHER & R. STELTER

Department of Exercise and Sport Sciences, University of Copenhagen, Denmark

Abstract

This research paper describes lived experiences in dance therapeutic processes in the case of a woman called Asta. Rather than claiming results from therapeutic processes, the paper enlightens change processes through narratives about both Asta's bodily movement expressions and inner experiences. The paper focuses furthermore on illustrating the possibilities of using body language, movement and an energetic approach to therapy in Asta's case with the dance therapy form Dansergia. Asta moves through a shell of anxiety and into the dance of a gypsy, from an inner experienced black ring and hedgehog to a woman accepting difficult experiences in the past and new possibilities in the present. Asta's processes are analysed and interpreted in an energy-based theoretical framework, and are then reflected upon in terms of impact possibilities in a broader dance therapeutic and research oriented context.

Keywords: *Dance therapy, energy, change processes, movement levels, essential movements, energy patterns*

Introduction

The floor has an incredible stability. I dare take it in and I move in the space. For the first time in a very long time, I dare to dance and let my arms stretch towards the sky, not only at shoulder height but towards the sky. It is a feeling of freedom. I feel how I let my body and myself really be in the space, filling the space. I feel a little sore in the chest, and if I am honest I also have to accept that I feel the euphoria of a shy wave in my pelvis.

Correspondence: H. Winther, Department of Exercise and Sport Sciences, University of Copenhagen, Denmark. E-mail: hwinther@ifi.ku.dk

ISSN 1743-2979 print/ISSN 1743-2987 © 2008 Taylor & Francis
DOI: 10.1080/17432970701664506

Asta's words are an expression of unusual courage from a woman who has felt both a shell and a black ring between herself and the surrounding world. The aim of this research paper is to give insights into some of Asta's dances, and to show her movement expressions and inner experiences in the process of therapeutic change by emphasising the intensities of the *now* and connecting this to a theoretical framework of body and energy. As a background for understanding Asta's processes, the basis of the dance therapy form Dansergia¹ is described and related through a brief theoretical introduction to the energetic approach in dance and body psychotherapy.

A section on movement and energy concepts presents the basic theoretical concepts used in the article. By describing Asta's processes and experiences, the article also shows how further work over a longer period of time helps her to develop the courage to face deeper issues from the past. This in turn promotes change in fundamental patterns in her way of perceiving and communicating with the world.

Moving writing: Methodological aspects

This article originates from a research project entitled 'Movement Psychology: the Language of the Body and the Psychology of Movement based on the Dance Therapy Form Dansergia'. The language of the body and the psychology of movement are the central axes for the project, which is methodologically inspired by phenomenology (Merleau-Ponty, 1962/2004), depth-hermeneutics (Belgrad, 1997; Engel, 2001), and a narrative and auto-ethnographic approach (Sparkes, 2002). The richness of bodily experiences and movement expression is found solely in the immediate experience itself. In a process of reflection we are challenged to work with only certain aspects of the whole experience; nevertheless as researchers in the field of movement we are aiming to find methods that may capture a living, expressive complexity. Therefore it may be important for researchers to dare to venture away from a one-dimensional writing position (Sparkes, 2002, 2003a). As Sparkes (2003a, p. 60) suggests, this means we must take the challenge seriously and allow researchers to be involved as subjects, thus striving for a multi-dimensional writing process termed 'moving writing': a process which provides opportunities for moving away from 'pure facts' and towards meaning.

This article about Asta is based on a scenic description as well as on Asta's auto-ethnographic notes about her own processes during a period of three years in which she worked with Dansergia. The scenic description is a short, condensed, poetically inspired narrative of one of Asta's processes (Belgrad, 1997). The first author, who is both a dance therapist and researcher, is, as Payne (1993) and Jarvis (1999) point out, a practitioner researcher, and therefore a co-creator of the situations. This means that in the process of writing the article, the first author worked with reflexive twofold attention; that is, in constant movement between a felt and embodied closeness² on the one hand, and a reflective distance to the text on the other (Fink-Jensen, 2003; Hastrup, 1999). The scenic description focuses on Asta's bodily

expression, whereas Asta's auto-ethnographic notes focus on her inner bodily experiences. Both forms of narratives are inspired by poetic writing. The poetic tone has the ability to embrace the phenomenon of speech as an embodied activity, thereby touching both cognitive and sensory receptiveness in the reader (Sparkes, 2003b). As Sparkes (2003b) points out: 'Therefore, poetic representations can touch us where we live, in our bodies' (p. 155).

From an outer perspective, Asta is perceived as a well-functioning woman who chose to come to therapy in order to develop and to learn how to get through difficult emotionally laden experiences, both past and present. As this article is inspired by narrative methods, its structure will differ from other articles; the empirical part will be organised as a dance between Asta's processes and interwoven theory.

Background

Dance therapy, body psychotherapy and Dansergia

Dance and movement therapies have, together with creative art therapies and forms of body psychotherapy, acquired increasing acceptance and application in recent years. As Koch (2006) points out, creative art therapy fields are prospering internationally through numerous qualitative research studies, all pointing to the qualities of using the nonverbal realm of movement. Although dance and body psychotherapies are often interconnected by a holistic focus on the body, the energetic approach is rarely used in dance therapies. It is described by, for example, Halprin (2003), who writes about movement and energy, thus connecting movement, rhythm and energy to modern science. However, some forms of body psychotherapy use an energetic approach, as inspired by e.g. Reich (1972), Lowen (1988), Pierrakos (1990) and Boadella (1985). Dansergia is among these approaches; it has been developed from the theory and practice of an energy-based psychotherapy (Zoetler, Persson, Ströhler, & Sabetti, 2001). Through both formal and informal research over the last 30 years, Stéphane Sabetti has evolved the concept and theory of Life Energy Process (LEP), from which Dansergia has been developed, in collaboration with prominent professionals from the world of dance (Sabetti, 1986, 2001; Sabetti & Freligh, 2001). The source of inspiration for LEP lies in ancient traditions for world cosmologies, and combines this knowledge with current psychology and psychotherapy as well as with modern physical science. LEP is inspired from Gestalt therapy, from Alexander Lowen's (1988) and John Pierrakos' (1990) bioenergetic research, and is also inspired by Eastern conceptions of energy, by the martial arts and by dance (Sabetti, 2001; Zoetler et al., 2001).

Movement and energy

Energy can be seen as a concept which overcomes the dualistic separation of body and soul, and which challenges the view of the body established by

Western thought. Around 5000 years ago, the Chinese termed this energy, the basic precondition for our life processes, qi (chi). Qi means life and breath (Ehdin, 2003; Nielsen, 2003; Pierrakos, 1990; Reed, 1986; Sabetti, 1986, 2001).

Energy can be regarded as the vital and dynamic expression of the fundamental power of life, a constant stream, a powerful flow, which if undisturbed will always move towards wholeness (Pierrakos, 1990; Sabetti, 1986, 1993). According to Sabetti (1986), life energy is a continuous process with no organic beginning and no end. Every attempt to stop or control this flow is an illusion, because the energy will express itself in one way or another if unbalanced, for example in diseases or in personal, organisational, societal or global problems. In an energetic perspective, problems are understood fundamentally as not content but process, which in a therapeutic context opens up immediately for a movement perspective. These processes will often be manifested as energy patterns in movements. These may be seen in typical body language gestures, movement qualities, breath, posture, and sometimes in hypotoned or hypertoned muscles. According to this point of view, every physical expression of the body has meaning; this may be seen and heard not only through *what* we do, but also *how*. The *how* may be read exactly through movement in the quality of a touch, the depth of the breath, the tone of the voice, the rhythm and grace of moving, and how the body relates to space. Therefore, inquiries into the client's awareness of own energy patterns may be considered useful in the dance therapeutic process (Sabetti, 2001).

Gypsy in a shell

Body language and energy patterns: The shell

Tall and dark Asta steps into the room that is lit from a skylight by the early afternoon sun. She moves first with a few steps, quickly round the doorway. Then she moves to the middle of the room. Her step is light, a little hesitant and almost soundless. She opens her arms and we give each other a hug. She bends her upper body slightly forward on contact and draws her chest back with a quiet chuckling laugh and a greeting, 'hi.' We sit down facing each other on the floor, and she tells me about important issues that have affected her since the last time we met.

Asta recounts that since the break-up with her boyfriend she has isolated herself more and more. 'I go into myself. It's like a shell of anxiety,' she says, at the same time drawing a circle around her waist and chest with her hands. When I ask why she goes into herself, she says that in there, she can let her feelings come out; feelings she does not dare to show to the surrounding world.

During the first phase of the session, Asta's bodily and verbal communication with both the space and the first author/therapist may be regarded as exact expressions of energy. The *how* in her way of walking, the *how* in her choice of words, her hug that is bent forward slightly too far, her gestures drawn in the air around her waist and chest with her hands, may all turn out to be very important. They may be seen as expressions of energy that, upon further study, contain messages about desires, resistance, blocks and underlying emotional streams (Sabetti & Freligh, 2001).

Therefore, the mode and the energy pattern shown by the intensity, speed, and direction of these apparently random, small body language gestures are all important resources in a dance inquiry, in which the aim is to come into contact with the body's own abilities (Zoetler et al., 2001).

Asta's 'shell' and her 'going into' herself may be seen as, for her, a necessary pattern of protection in life, a protection which at the same time is blocking not only her physical movement flow but, seen from an energetic perspective, also her flow of life. Any feelings in the shell are hidden and not expressed in her way of moving. Therefore, the dance therapeutic process is concerned with inquiring into the apparent energy pattern of drawing back the breast, into the lightness in the hesitant steps and into the change possibilities in her moving and meaning-making.

Contacting the pain inside the shell

We continue in movement. While Asta moves with legs gently bent, her eyes closed, and her hands on the lower part of her stomach, I invite her to inquire into the movement of the shell. She lets her arms encircle her chest and stomach, opening and closing them, at the same time that her chest slowly moves back and forth. Her breathing becomes slower and deeper. Asta's otherwise-shut lips now part. They begin to tremble: 'It hurts. It's being vulnerable that's in there,' she says with a shaking voice. 'Yes,' I reply, calmly, 'and if you continue?'

When Asta moves for a moment with her leg slightly bent and hands on the lower stomach, she provides the basis for a movement process which, according to a body-energy mode of thought, opens for contact, centring and grounding (Lowen, 1988; Petzold, 1985; Pierrakos, 1990; Sabetti, 1993; Sabetti & Frelich, 2001). A person's grounding may have many nuances and expressions and, according to the bioenergetic tradition, may be directly read from the human body (Boadella, 1985). When Asta moves into the room with light faltering steps, her contact with the floor indicates that there is something about her own centre of gravity and something about grounding that she is not in contact with. In recognising the body as a complex coherent multilayered entity, the energetic approach works from principles that regard every movement as essentially containing multiple levels of meaning, mental, physical, psychological, emotional, social, cultural and spiritual, even if most of us normally are not in *contact* with all of these levels (Zoetler et al., 2001).

One way of attending to these various levels simultaneously is by being aware of micro-movements: movements that often spring directly from the everyday personality and culturally conditioned rhythm of our body language. Therefore, changes in the small movements of the hands, of breathing, of the eyes or face may be highly meaningful in the process and a basis for the initiation of therapeutic change. By moving inside the shell, back and forth, and giving attention to her increasingly deeper breathing, Asta enters a space where the previously restrained movements inside the shell are explored slowly, on physical, psychological and emotional levels simultaneously. From an energy perspective, she is beginning to move to the edge of the known dynamics of her problem.

Moving through the shell: Emotional expression

Asta continues her movements and I ask her to let them grow. 'It feels freer in the movement forward,' she says. 'Let your hands show you the way,' I reply. Her open palms begin to close and open, close and open. For a few moments I put my arms around her, while she stands with her chest retracted, her hands clenched, crossed over and pressing into her chest. 'What's it like inside the shell now?' I ask. 'Yes. I'm angry. Angry at myself that I don't step forward,' she answers surprised, while her hands loosen and the movement continues. She begins to move her feet more intensely. Soon she is stamping on the floor. In one sense, her stamping is heavy, but at the same time it is still light in terms of its impact on the floor, as though the full sense of weight is not yet felt. Her hands begin to box into the air. 'I'm also angry with him.' She hits out into the air on all sides noisily and laughing a little. 'And what if you stay with your anger?' I ask. She boxes some more, but still fluttering, in several directions at once. 'What happens if you choose one direction?' I ask. Now, her feet stamp with far more weight—down, down, down, with a pulsing force. The sound of her voice becomes deeper and her clenched hands punch out into the air with far more force.

According to an energetic perspective, the individual is regarded as a complex system with multidimensional energy processes. Problems occur as pointed out when the energy stream is unbalanced (Saberti, 1993; Sabetti & Freligh, 2001). Unexpressed feelings may be considered as unbalanced energy movements; these may be seen in body language, and are often associated with physical pain. In Asta's case, these movements can be seen in her shell. The shell, however, is not solely an accompaniment to this particular set of issues in her life, but may be part of a pattern of reaction that she has known for years. Asta's body is alive, with its own experience, and therefore carries the marks left by her living. Asta knows that the shell is a protection, but against what?

In the shell, her movement appears to have a quality that draws backwards, inwards and upwards. Asta knows this movement as an inner dance of anxiety, coupled with feelings that she will not show. In this context, the polarised movement could be regarded as a movement forward, outward and downward. The hands that reach out and take hold, which later begin to box, and the feet that move stamping downward, all have another spontaneous and, for her, unknown powerful expressivity associated with possible answers lying beyond her problem. Asta's body shows how she can use her shell to stop herself coming in contact with 'the world', how the process can give her access to restrained movements and suppressed feelings, and how she can move through the shell during the dance therapeutic process. Asta has been moving into and beyond the anger of which, on one level, she was unaware.

Gypsy dance and the steps of change

Slowly the movements ebb away. She moves forwards on one leg and back on the other: back and forth, back and forth.

'Can you feel how you're moving back and forth?' I ask.

'It's all about standing my ground,' she says with a slightly trembling, deep and emotive voice. 'How is it to stand on your feeling ground now?'

Now, it is as though an unknown dance slowly grips hold of her, and for the first time she takes the initiative to move round the room. It is as though she begins to take over the room.

Her arms spread out like wings, slowly her hands begin to roll while her hips cautiously sway to the movement of her feet, all eventually growing into a hot-tempered stomp. Asta dances while she looks down at the floor. Then her chest rises and she slowly lifts her head. Every millimetre seems huge, each movement unknown, as though for the first time. Her eyes begin to flame, as if looking at a horizon far beyond the room, while she dances.

'Oh, I feel reckless like I haven't felt in ages. My mother always called me a "gypsy";' she says at last.

The movements now become smaller and smaller. I ask her to stand still and to feel the inner qualities that she feels this gypsy woman has. The moment quivers, brimming with intensity. Then she says, quietly, 'That was a big step for me... I didn't even know I was angry.'

'Now I know I have to take a step forward rather than hiding in my shell. A step into the world. Right now I'd just like to stand by this newness—stand by this new part of me,' Asta says.

'And the shell?'

'It's not there right now. There's freedom.'

By expressing her anger, new forms of movement occur. Asta's reckless gypsy dance can be seen as a healthy expression of the power lying beyond the anger she has hidden until now. In a dance therapeutic session, movement is connected to change. Everything that moves produces change. Change may be understood as dynamic movement through an energy flow, whether the system is a body, a group, a family, an organisation or a cultural field such as a society. Change is a constant process which follows us throughout our lives, regardless of how we respond to it as individuals (Sabetti, 1993).

Change provides us with a constant reminder that movement and life are synonymous. In order to be fully alive, we have to be fully aware of our movement with or against the process of change. Change goes on regardless how we respond to it. We can only affect how change takes place, not whether or not it happens (Sabetti, 1993, p. 1–2).

In Asta's example, she feels the stream of change, the same stream that is also the cause of external changes in her present situation. It is a stream that makes her feel insecure. She reacts to it at first by trying to protect herself in her shell and, in a way, to manipulate the flow she knows is there by containing and controlling it, letting out only those feelings that are privately, and possibly also culturally, acceptable. It is not until she goes into her Dansergia process that she allows herself to be swayed by powerful movements of aggression.

Until then, the movement of anger had been directed inward, against herself. By drawing back her chest and in the lightness of her step, lacking contact with her own centre of gravity, she reacted as do so many others in our society and culture: physically, psychologically, emotionally and socially. By going into and through her movements of anger, she experiences a real, tangible change; the life energy expressed by the reckless gypsy dance is allowed to come through. In contacting her inner gypsy, Asta meets 'the new' and 'the new part of me', which perhaps belongs to accepting the body's uncertainty and the passion expressed through flaming eyes and a dance of hands and hips. The temperament of the gypsy dance is transformed into a unique and perhaps essential evolving step. What is more: a step taken in simultaneous contact with its physical, psychological, emotional and social levels is no ordinary step. Asta experiences it as 'a big step' out into 'the world'.

The shell has not disappeared during a single session of Dansergia; nor are a lifetime's issues of unexpressed feelings and protective mechanisms solved. In working with energy movements, it is necessary to pay great attention to, and have respect for, the individual's potential for change. Asta's gypsy dance will presumably carry on in well-defined spaces for a long while yet, but she has gained an insight into the dynamics behind her problem, and she has experienced a moment of freedom and the opportunity to take a new step out into the world. Great processes of change must begin with small steps. Small steps can have great consequences.

Essential change processes over time

Asta meets the hedgehog and feels the pride and the power of life beyond the darkness

We have journeyed together with Asta through her process and examined it by some of the views offered by the concept and psychology of energy. We shall now look at Asta's process over a longer period of time. As Young (2006) points out, one of the fundamental principles of body psychotherapies and, we might add, also dance therapies, is that our bodies carry the scars of historical issues, not just psychically, but also in behavioural holding patterns and in deep muscle structures. He argues that this is exactly why we cannot ignore the body in psychotherapy. Young also argues (2006, p. 24) that it is now time to see the body-mind unity as an entity that is continually interacting with its environment. In addition, Sabetti describes how our experiences of the world depend on the way we relate to it (Sabetti, 2001). Our inner world and the world around us are experienced from perspectives that are anchored in our own cultural and personal life histories: a pattern that is given bodily form, which in many ways holds our identity and which is constantly coloured by the emotional state of the moment. He also describes that our personal themes are all connected in multiple energy patterns, and that symptoms often have more deeply connected traces which again lead to a deeper root (Sabetti, 1986). Focusing only on symptoms will be a slow process, whereas focusing at the essential movements connected to the root may give more effective results. These essential movements are connected to a letting go of energy patterns which are no longer necessary for the person. Letting go of these patterns leads to experiences of a freer flow in the organism; at the same time, this may be frightful because it affects the identity (Sabetti, 1986; Sabetti & Freligh, 2001).

Seen in this perspective, the 'shell' theme will probably return to Asta in different pictures and in similar movement processes, as this might be a deeper issue, over time moving into a vertical inquiry. That is indeed what happened in Asta's process. The dance therapist/first author has followed the client for over three years. From being a 'here and now' issue concerning her boyfriend, Asta slowly begins to move into deeper traces, finding out that the gypsy theme doesn't concern only her boyfriend but also men in general, and her way of meeting them, with or without her sexuality. She also

recognises that the theme of her being in the world is connected with her basic rhythm of communication.

After one of her processes, Asta writes:

I learned to move forward, and I experience it as an authentic and live giving expression. I know that I often meet the world from the side. I have now felt an unknown power that I am proud of.

So the theme of standing her ground and moving a step forward with contact to different movement levels is about far more than the shell and the gypsy dance. Consciously beginning to change her basic embodied energy patterns and her rhythm of communication in everyday life is changing a lot. What Asta has found out too, is that this is not only a simple process of changing from 'the side to the front'. There is a deeper reason why her body over the years has chosen to meet the world 'from the side'. A healthy child conquers the world facing it, moving forward. Asta did not. What was in the front?

The black ring is both a split and a protection

During the sessions, the dance therapist/first author has observed how Asta and her everyday life is slowly changing. She is getting more and more grounded, until she is ready to discover that there is also a deeper issue, a theme that she experiences as being connected to her childhood, which is in this auto-ethnographical, poetically inspired note not experienced as a shell, but as 'a black ring'.

The black ring is a boundary towards the world. It is both a split and a protection. The ring is in a process of cracking... I know that the experiences in the black ring are hard and overwhelming—and I also feel that my life will be easier to wear, and that my contact to the surrounding world will be lighter when I accept what is in there, in the darkness.

Later in the same dance therapeutic process Asta experienced this:

I close my eyes. I bend my knees and begin to sink into myself. I feel my shoulders moving and small shaking movement in my arms. My hands are opening and closing. Lately I have realised that I like moving my hands. It is a feminine feeling, but also unknown and in some way dangerous and strange. I feel myself not from the outside but from the inside. I let the movements grow. I am in the light and I know I have to take a few steps forward to go into the darkness. If I go around I will not go into the never-ending space, and if I go back I will go behind the black ring again, and I do NOT want that. I choose to stay. I breathe deeply to stay. I feel the resistance.

I know that my issue is no longer to learn to keep the darkness away, but to find out what is in there.

As before, my father and sisters are coming. The energy around my father has an angry and sexual quality. I feel that I have to protect myself. Protect my mouth and pelvis. The easiest would be to roll myself together like a little hedgehog and disappear. But I stay and continue. The energy around my sisters is also angry; it is as if they say: Stay where you are. Don't scream... don't think you are anything... Stay with your back against the wall.

I feel anger and a big sorrow, and as often before, they walk hand in hand. I express my anger. I cry. I give in and let it flow. I feel the fear of the sorrow. I'm afraid that the tears will not stop in time. I let go of the fear, trusting fully what the therapist says: it is possible that I can learn to be with my feelings.

54 H. Winther & R. Stelter

In this process, Asta is going into lived experiences which can be difficult to deal with. She herself describes the black ring as both a split and a protection. Therefore, her development may also be seen as a matter of re-establishing a trust to both the inner and outer world, the fundamental process of balancing inward and outward movements, and symbolically also the inhalation and exhalation of feelings and communication or 'the dance of life'.

When we are fully open (...) there is a perpetual two-way communication going on between us (Eigenwelt) and the world outside us (Umwelt). The ease of this communication is precisely the dance of life. Most of us unfortunately had to break down this energy dialogue to survive. Perhaps we were frightened by being left, yelled at, or even sexually abused at an early age. We had to shut off that open communication to protect ourselves (Sabetti, 1989, p. 3).

Opening this dialogue again can be a long process. Asta could continue to survive and protect herself in a shell, or could live as a hedgehog. She could continue always meeting the world from the side, or symbolically stay with her back against the wall. She has chosen to slowly change perhaps essential energy patterns connected to both her body language, movements, feelings, social communication, perhaps culturally embodied norms about expressing aggression, and her subjectively experienced history. Therefore, it is important to let the quality and intensity of the gypsy woman's dance again take space, now with a deeper understanding of why it is a question of *daring* to fill the space and be in contact with both stability on the floor, the soreness of the chest and the wave in the pelvis at the same time.

It is a feeling of freedom. I feel how I let my body and myself really be in the space, filling the space. I feel a little sore in the chest and if I am honest I also have to accept that I feel the euphoria of a shy wave in my pelvis.

Further reflections and implications

This paper has hopefully shown how narrative-based research may enlighten inwardly experienced and outwardly expressed dance therapeutic change processes, and how this approach may offer a research perspective which stays close to the body, hopefully also touching the reader's understanding in more than an intellectual way. Furthermore, the paper has aimed through Asta's story to shed light on the possibilities of going beyond words and into a multilayered space of body and movement, and connect these perspectives to some aspects of a broad energetic theoretical approach. Even if the article focuses on Asta's processes it also shows results in her 'dance of life' according to changes in body language, movements, feelings and her dialogue with the inner and outer world. The terms energy patterns, essential movements and movement levels hopefully also open for further and more general implications, in addition to an evidence-based research that could touch on human development processes in both dance and body psychotherapy and perhaps also in movement pedagogical areas.

Although we gave it a try in this paper, the body and rapid movements are such multidimensional phenomena that they are easier to live than to define,

describe and understand theoretically. Therefore, we will give the last word to Courtenay Young:

Body psychotherapies are aware that the body is mostly a physical manifestation of something much larger, and less definable; a multi-layered collection of different systems' energetic exchanges. These are all interconnected in ways that we cannot even name, let alone describe (Young, 2006, p. 27).

Acknowledgements

Thanks to Lynn Freligh for assistance with the English language.

Biographical notes

Helle Winther, Senior Lecturer in dance, movement and communication at the University of Copenhagen, Section of Human and Social Sciences, Department of Exercise and Sport Sciences. Dance and body psychotherapist in the dance therapy form Dansergia. Chairperson of Danish Dance and Movement Therapy Association (DDMTA). Teaching and research in the area of dance, movement, dance therapy and movement psychology. Author and editor of three books and author of many articles in journals and books.

Reinhard Stelter, PhD, Associate professor in the psychology of sport and movement at the University of Copenhagen. Head of the Section of Human and Social Sciences, Department of Exercise and Sport Sciences, University of Copenhagen. Training as a psychotherapist, training in sport and exercise psychology at the German Psychological Academy. Member of the managing council of FEPSAC, the European Federation of Sport Psychology. Associate Editor of *Psychology of Sport and Exercise*. Researcher in the area of self and identity, learning, and coaching. Author or editor of eight books and more than 140 articles in journals and books.

Notes

- 1 This article includes this term that is or is asserted to be a proprietary term or trademark. Its inclusion does not imply it has acquired a non-proprietary or general significance for legal purposes, nor is any other judgement implied concerning its legal status.
- 2 For ethical reasons, Asta's identifying features have been changed. Her name has been changed and other personal, biographical details which Asta disclosed during her process have also been omitted. Asta has given her written permission to let this part of her story be told.

References

- Belgrad, J. (1997). Szenisches Verstehen als Grundlage tiefenhermeneutischer Interpretation. *Politisches Lernen*, 3, 7–26.
- Boadella, D. (1985). Bio-Energie und Körpersprache. In H. Petzold (Ed.), *Die neuen Körpertherapien* (pp. 14–51). Paderborn: Junfermann Verlag.
- Ehdin, S. (2003). *Det selvhelbredende menneske*. Copenhagen: Aschehoug.

- Engel, L. (2001). *Krop psyke verden*. Højbjerg: Hovedland & Institut for Idræt, University of Copenhagen.
- Fink-Jensen, K. (2003). Den forskende lærer i et fænomenologisk perspektiv. In H. Rønhoft, S. E. Holgersen, K. Fink-Jensen, and A. M. Nielsen (Eds.), *Video i pædagogisk forskning—krop og udtryk i bevægelse* (pp. 241–282). Højbjerg: Hovedland & Institut for Idræt, University of Copenhagen.
- Halprin, D. (2003). *The expressive body in life, art and therapy*. London & Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.
- Hastrup, K. (1999). *Viljen til viden*. Copenhagen: Gyldendal.
- Jarvis, P. (1999). *The practitioner researcher. Developing theory from practice*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Koch, S. C. (2006). Interdisciplinary embodiment approaches. Implications for creative art therapies. In S. C. Koch & I. Bräuninger (Eds.), *Advances in dance/movement therapy. Theoretical perspectives and empirical findings* (pp. 17–29). Berlin: Logos.
- Lowen, A. (1988). *Bioenergetik*. Copenhagen: Borgen.
- Merleau-Ponty, M. (1962/2004). *Phenomenology of perception*. London & New York: Routledge Classics.
- Nielsen, K. B. (2003). *Kinesisk filosofi*. Århus: Århus Universitetsforlag.
- Payne, H. (1993). From practitioner to researcher. Research as a learning process. In H. Payne (Ed.), *Handbook of inquiry in the arts therapies: One river, many currents* (pp. 16–40). London: Jessica Kingsley Publishers.
- Petzold, H. (1985). *Die neuen Körpertherapien*. Paderborn: Junfermann Verlag.
- Pierrakos, J. (1990). *Core energetics*. Mendocino: LifeRhythm Publication.
- Reed, W. (1986). *Ki. A practical guide for Westerners*. Tokyo: Japan Publications.
- Reich, W. (1972). *Character analysis*. New York: Farrar, Straus and Giroux.
- Sabetti, S. (1986). *Wholeness principle*. Sherman Oaks: Life Energy Media.
- Sabetti, S. (1992). *Dansergia*. Sherman Oaks: Life Energy Media.
- Sabetti, S. (1993). *Waves of change*. Sherman Oaks: Life Energy Media.
- Sabetti, S., & Freligh, L. (Eds.). (2001). *Life energy process, forms—dynamics—principles*. Munich: Life Energy Media.
- Sparkes, A. (2002). *Telling tales in sport and physical activity. A qualitative journey*. Leeds: Human Kinetics.
- Sparkes, A. (2003a). Bodies, identities, selves: Autoethnografic fragments and reflections. In T. Denison & P. Markula (Eds.), *Moving writing: Crafting movement in sport research* (pp. 51–76). New York: Peter Lang.
- Sparkes, A. (2003b). Poetic representations in sport and physical education: Insider perspectives. *Sport, Education and Society*, 8, 153–177.
- Young, C. (2006). One hundred and fifty years on: The history, significance and scope for body psychotherapy today. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, 1, 17–29.
- Zoetler, P., Persson, V., Stühler, V., & Sabetti, S. (2001). Dansergia. In S. Sabetti & L. Freligh (Eds.), *Life energy process, forms—dynamics—principles* (pp. 55–75). Munich: Life Energy Media.

ARTIKEL 5

Winther, H. (2009)

The Mothers. Life and Death in Dance Therapeutic Processes in Dansergia

Body, Movement and Dance in Psychotherapy. An international Journal for Theory, Research and Practice [Peer-reviewed] In press.

ARTICLE TYPE: RESEARCH PAPER**The Mothers: Life and Death in Dance Therapeutic Processes in Dansergia**Helle Winther¹**Abstract:**

This research paper is based on embodied, phenomenological and narrative methodologies and is a movement psychological narrative about Clara's and Asta's dance therapeutic processes in the dance therapy form Dansergia²³.

As fate would have it, they are both currently preparing themselves to say goodbye to their mothers. Asta meets love behind the hard realities of life, while Clara, by accepting her mother's approaching death process, opens up for new life energy beyond stiffness in her own body which has lasted for years. The theme of the article is how birth and death, taking leave and new beginnings are woven together in rhythmic wave movements which affect all human movement processes. In a societal context, the article may be regarded as a critical voice. It points to the division between fast-paced, youth-fixated western society's often hidden death processes on the one hand, and Clara's and Asta's existential processes on the other. In the dance therapeutic space, there is room to look at both death and life.

Keywords: *Embodied research, change waves, movement psychology, life, death, birth.*

¹ Corresponding author: hwinther@ifi.ku.dk

² The article includes a word that is or is asserted to be a proprietary term or trademark. Its inclusion does not imply it has acquired a non-proprietary or general significance for legal purposes, nor is any other judgment implied concerning its legal status.

³ *Dansergia* is an energy-based dance and body psychotherapeutic method developed during the past 30 years by Stéphane Sabetti and colleagues. *Dansergia* is accredited by the EABP (European Association of Body Psychotherapy).

Introduction: Change waves in life, death and love**Sent:** 30. October 06:47**To:** Winther, Helle**Subject:** Asta

I'm writing to cancel our session on Monday.
My mother has been diagnosed with malignant cancer. (...)

Perhaps one day she will just die in her sleep.
Perhaps she will get illnesses she won't survive.
Perhaps she'll just continue to disappear quietly.

In our family, we don't talk about mother starting to go away.
We don't talk about what it does to us.
We only know, I guess, that it's difficult.⁴

This phenomenologically and narratively inspired article is a continuation of earlier articles about Clara's and Asta's processes in the dance therapy form Dansergia (Winther, 2006a; Winther 2006b; Winther & Stelter, 2008)⁵. The two women have never met. They have both worked with their bodies, daring to meet the strength, sensitivity and sexuality in their own femaleness in spite of emotional wounds and necessary defences against sometimes difficult life situations.

Coincidentally, they are also simultaneously in a phase of their lives in which they are preparing to say goodbye to their mothers. The main theme of this research article is thus about life, death, and love. In this phase of her life, Asta must accept life's difficulties in order to finally come into the love she has missed all her life. Clara confronts, meets and accepts her mother's impending death process, thus opening up for new life energy, which has been bound in stiffness and experienced deadness in her own body for years. The theme of the article is also how birth and death, taking leave and new beginnings are inextricably woven together in rhythmic wave movements, which in the existential body affect all human change processes. In a societal context, the article may be regarded as a critical voice. It points to the contrast between fast-paced, staged, youth-fixated western societies which often hide and perhaps repress death and mourning processes on the one hand, and the two women's processes on the other. Within this wide span, Clara's and Asta's narratives almost insist on being told, even though the impending death is not something Asta's family talks about. Such denial is, according to Elias (1985), a prominent feature of advanced western society:

⁴ All names and identifying features have been changed to protect the clients' confidentiality. The clients named Asta and Clara have given permission for their narratives to be used in the article.

⁵ This article and the focus of *The Mothers* is based on the research project *Movement Psychology – the language of the body and the psychology of movement based on the dance therapy form Dansergia*.

There are various ways of dealing with the fact that all lives, including those of the people we love have an end. (...) We can attempt to avoid the thought of death by pushing it as far from ourselves as possible - by hiding and repressing the unwelcome idea - or by holding an unshakable belief in our own personal immortality - 'others die, I do not.' There is a strong tendency towards this in the advanced societies of our day. Finally we can look death in face as a fact of our own existence.

Elias, 1985, p. 1

The research context: Dansergia and a movement psychological approach

"A child's core self, the deepest layer of identity, is constructed during early interaction with a close caretaker, usually the child's mother," Ylönen (2004, p. 12) writes.

The bodily and emotional relationship between mother and child is one of the strongest interpersonal connections (Lumsden, 2006; Ylönen, 2004).

This relationship too may be strengthened through dance, and dance movement therapy, as illustrated in this article, may support the change process when death is bringing this relationship to an end.

Dansergia, which has been developed on the basis of the body psychotherapeutic theories and methods of Life Energy Process, is based on a combination of western and eastern interpretations of the concept of life energy understood as a basic dynamic life force (Zoetler et al., 2001; Sabetti, 1986). The therapeutic work in Dansergia thus builds on a wholeness-oriented view of the body, and focuses, as do other forms of dance movement therapy "(..) more on being moved by life energy than on trying to move it. We understand that the life force in all things is already in motion. We only need to discover how it moves, where it moves and why" (Sabetti, 2001, p. 13).

Movement psychology is in constant development, inspired by this wholeness-oriented view of the body and phenomenology as well as theoretical views of the connection between body and society (Giddens, 1992; Merleau-Ponty, 1962/2004). Work is in this context also going on to develop *embodied research*.

Embodied and moving research - methodology from the heart

One of the important questions in researching qualitatively in body-cultural and perhaps especially dance therapeutic landscapes, concerns as Boyd (2007) puts it: "mind the gap." She writes critically on the subject of research on the body, which often – in spite of intentions to the contrary – risks coming from a disembodied mind.

However, there is a danger of betraying the underlying philosophy of body-mind holism and being seduced into the respectable world of academe dominated by rational intellect in order to gain or establish credibility.

(...) We speak from a disembodied head, the body itself is still marginalized - it is a subject for study particularly when it does not fit the norm, and we say that we consult the participants who become co-researchers, but it is their minds we connect to, not their bodies.

Boyd, 2007, p. 58

It is necessary to take this criticism seriously, also in research on dance movement therapy, because we, as Boyd also suggests, on many levels of our knowledge and research processes are still immersed in an often implicit dualistic way of thinking (Sparkes, 2002; Todres, 2007).

This point is especially relevant for this movement psychological research project, as one of its purposes is to focus on dance therapeutic *processes* rather than *results*. Processes are in constant movement and thus may be very difficult to grasp, just as data on the body, as Snowber (2002) and Todres (2007) writes, may be overwhelming because it is so rich in sensual and emotional impulses. Only by accepting the limitations of language, the fleeting temporality of movement, and the body's narratives might it be possible to write closer to the body. This also means that in projects working with embodied and moving research, one must give less prominence to criteria such as credibility and evidence, and rather work with the criteria of postmodern science, which is more about being true to understanding and *true to life* (Sparkes, 2002; Tordres, 2007; Van Manen, 1988).

The author of this article is both a dance- and body psychotherapist, and researcher, and thus has a challenging dual role: to be what Payne (1993) and Jarvis (1999) term *practitioner researcher*. In spite of the obvious criticisms about research validity, which may be appealing on the grounds of a positivistic scientific paradigm, practitioner researchers have the possibility of catching nuances in the language of the body which may be perceived only through embodied experience. In an attempt to take the body's narratives and non-linear movement narratives seriously, and to both write *for*, *through* and *about* the body, the article is written also with inspiration from both auto-ethnography and phenomenology (Merleau-Ponty, 1962/2004; Sparkes, 2002, 2003; Todres, 2007; Richardson, 1994). Auto-ethnography is a multidimensional research process (graphy) balancing between culture (ethos) and self (auto) (Sparkes, 2002). Auto-ethnography reveals knowledge through storytelling that is emotional, evocative, creative and complex. It is a form of writing that produces personalized texts in which authors tell stories about their own lived experiences (Bochner, & Ellis, 2002; Brearley, 2008; Richardson, 1994). The stories in this article are written by both Asta, Clara,

and the author, making both Asta and Clara co-researchers. On the basis of Sparkes' (2003) principle of *moving writing*, they have written down their therapeutic processes based on a sensual and embodied focus, while the author as dance and body psychotherapist appears in scenic descriptions, focusing on Asta and Clara.

Because this article is also inspired by phenomenology, the concept *epochè* is relevant. Epochè is a basic attitude which means finding a point of intuitive attention where everyday consciousness and thus judgments are suspended in favour of unbiasedness and openness for what is experienced (Depraz, Varela & Vermersch, 2002). Nor could the article have been written without inspiration from what Pelias (2004) termed the *methodology of the heart*, a research space which respects that data is also found in the researcher's own body, feelings and emphatic connection.

The postmodern research approach also means that the narratives in this article are in the foreground, while analyses, theories and interpretations are in the background. Therefore the text is also organized organically, thus challenging the normal structure of research articles: "first the theory, then the findings." Although other dance movement therapeutic concepts might have been included, this article touches only on how the processes in Dansergia are applied to practice according to the themes life, death and change waves. As the purpose is to let the reader find his/her own resonance with and meaning through the narratives, the article has an open ending, reflecting that also Clara's and Asta's stories are still continuing.

I will take little Asta by the hand, and go into it

Anxiety has gripped me solidly. It's about acknowledging a life without my mother. I am also confronted with powerlessness, and experience myself as completely without initiative. The only place I am calm, is when I am with my mother.

I know that there is something I am going to learn, a new universe is starting to open up.

I also know that I will take little Asta by the hand, and go into it.

Mother has told me that her pregnancy with me was difficult. She had some discharge that made her itch so she almost went crazy. She had so much bloating that the doctor forbade her to have more children (...).

I was born at home, and my father has told me that they naturally had spoken about how it would be fun if they had a boy.

When I began to hear this, I went numb and closed off into myself without anyone being able to see it. I can recall my feeling of a thin layer of film, impenetrable and transparent.

Today I'm filled with sorrow and the feeling that my coming into existence was not wanted. That my parents' lovemaking had an unfortunate consequence. That I was trouble for them. That there was something wrong with me – I was a girl, not a boy.

Throughout her life, Asta has entrenched and isolated herself in her own body as protection. She has closed herself in, and others out (Winther, 2006a; Winther & Stelter, 2008). Now as her mother is disappearing day by day, what Asta has felt in bodily experience flows into her awareness. Asta is a mother herself. In her recent dance therapeutic processes, she has realized how she emotionally holds on to her own mother as "little Asta," while at the same time she slowly, by opening her chest, begins to let go of her own now adult daughter Kristine. Furthermore, Asta experiences an anger which is taboo for her. All over her body she feels clug on to by her sick mother. She has to push her away. For Asta, it is important to go through these processes. In order to see. In order to feel. In order to be ready to move on into a new and frightening future. She knows too that the adult woman must "take little Asta by the hand" and over and over again meet the anxiety, rage and sorrow caused by losing her mother, and perhaps also her grandmother who has actually been gone for a long time. In one of her dance therapeutic processes Asta tuned into the theme of saying goodbye.

When I began to tune into my theme, I noticed my longing for my mother. My movements were held back, and it was hard for me to let go, also of my breathing.

I saw a picture of myself as a little girl standing and trying to feel secure by holding on around my mother's legs, I stood on her right side a little behind her. My mother had her hand on my head; it was as if she were protecting me from something in front of us. I noticed the pain of no longer being able to seek this kind of protection. The pain was boring into my solar plexus, and I felt that my heart was being cut out of my body.

.....

Both my mother and my grandmother have said that what made me pretty was my dark skin, my thick black curly hair, my dimples and my blue eyes. They thought that I looked like a gypsy. When I tell about my grandmother, I'm filled with longing. I think she knew my roots. I think she knew the secret about my father, something I couldn't share with anyone, and I know she loved me.

While Asta literally must work on standing on her legs and finding her own clarity and strength before she is ready to say goodbye to both her mother, daughter and the little neglected girl inside

herself, Clara has for years survived through a somewhat stiff, but very effective and initiative-rich power, which is also visible in her pattern of movement, body structure and close relationships (Winther, 2006a). As previously mentioned, she is also in a situation in which death is a factor, and she would profit by letting go. The following autoethnographic narrative occurs in the course of an intense hour and a few days after one of Clara's dance therapeutic processes. It is a narrative given words in an irrationally embodied universe of acknowledgement, which might feel strange in a western streamlined and primarily cognitive world.

The wrinkles are smoothed out - about Clara's sorrow and love

Clara sits down across from me and her grey eyes light up in a smile. *After years out there with projects and running my own business, I'm now going to have a steady job*, she says and stretches out her arms, while her fingers sort of play a little. Then she draws her hands in towards her stomach.

It's about coming home. I thought that the further I went out there, the more I could come home.

It's not like that, she says quietly.

I would like to explore the polarity between, on the one hand, being out there and performing – and on the other hand, a whole new feeling of motherliness inside of me, she says with tears in her eyes. *And my own mother. She's had a stroke. She's very old. I'm worried, but also calm. I would like to follow her closely during her last days.*

When Clara gets up, I grasp one of her important body language signals from our inquiry. I ask her to stretch her arms out, and go into the stiffness a little. She moves with her arms stretched out at an angle over her head, and notices what performance and projects do with her body. After a while, she begins automatically to move further down. Her movements become slowly more organic, while the sound of a quiet but powerful tango streams out into the room. She yawns frequently and says that it feels liberating to come into her body. Then I invite her to find into the motherliness. Slowly the music dies down, but I don't manage to change the track before a woman's voice begins to sing. It has an indistinct ethnic sound to it.

It's as if the sound is coming from a long distance.

No words.

Only voice.

I've never heard this track before. Let it run.

Clara moves with awareness around the center of her body. Now tears stream down her cheeks. For a long time, the movement is very small, and yet it is as if she, through her feelings, fills it

completely. Her body is warm. What happens if you let the movement grow, and let motherliness flow? - I ask. She begins to move softly around the room, with rocking, clear contact in her legs. Her arms move outwards, her spine moves in waves. *It's my mother. She is so small, and blind, and old.*

Her breath moves down, down, down into her abdomen, while a deep crying runs through her body and out of her mouth. *But she's not, in a way, my mother any more,* she says then with a voice wet with tears and clear with a growing acknowledgement. *MY mother disappeared many years ago.* She cries and surrenders. I ask her to find support for her legs, and then she rolls up slowly and goes into a side-to-side movement.

Clara experiences it as a feeling of coming together.

I feel that it comes together inside. Move a little from side to side.

The image of my mother on the pillow arises. Almost like a death mask. The wrinkles are smoothed out. Her fine hair spreads out to all sides. Her mouth is slightly open. Her eyes are very narrow and without contact with the world around. But she is not dead. She is almost eternal. I am full of love and sorrow that she will die one day soon. Tears stream down my cheeks, and I walk with her. I have no resistance to her death. Only thankfulness that we can be together in it.

I let my mother go for now.

The mothers

So how is it connected for you Clara, I ask quietly, the mother in you, your own mother, and mothers and mothers?

Slowly, a dance begins, moving from my heart and out into my new landscape. My hands and feet search around in the new space. Some of it is my work – some of it is something else.

My life, all of it.

The music and song move my voice – I sing along, a little weakly.

My voice comes through more strongly.

The soft and flexible movement continues. Then she begins, with vibrating body and moving lips, to move down into her legs. Further and further down. I ask her about what she experiences. *It feels like I'm going to give birth,* she says. It is as if waves of birth contractions go through her body. She moves further down into a crouching position.

My body opens up downward and outward. It doesn't hurt anywhere in my body, just in my legs.

There is an open energy stream down through my body and out towards the earth. The child comes

out on the ground. It is small. Maybe with a covering of white fur. I come all the way down in my legs, and crouch down. See that the child is a Greenlander. A small round face surrounded by fine hair sticking out on all sides. Fine features and somewhat vague eyes. The therapist puts a folded pillow in front of me. For me, the pillow becomes the child. I pick it up and gently rub my forehead against the child's forehead and the fine little nose.

My tears run, and I let go.

I feel one hand down on the floor. I get an image of a very stony ground. A kind of primitive landscape. As if I'm in Iceland. The feeling is both delicate and extremely raw. I lean my head tightly into the pillow and the child. I'm still crouching down, and notice how the earth opens up. Underneath me, the core of the earth glows, and I am closely connected with the earth's power. I sit down on the floor. Then I lie down and sink totally into calmness.

After a while, Clara says that she feels she has let go of some of the deadness and stiffness she has experienced in her pelvis for many years.

She has also had back pain.

She has no children.

We talk about what this means for her. About the feeling of what happens when the dead part of the stiffness opens up and is brought into movement, and what it means for her to give birth to something new. *Instead of starting projects, I should let it give birth to itself, she says.*

Let it come by itself.

It's much more than that, she says.

I have to go to Iceland again.

Where the earth opens up.

Change waves – on the organic movements of life and death

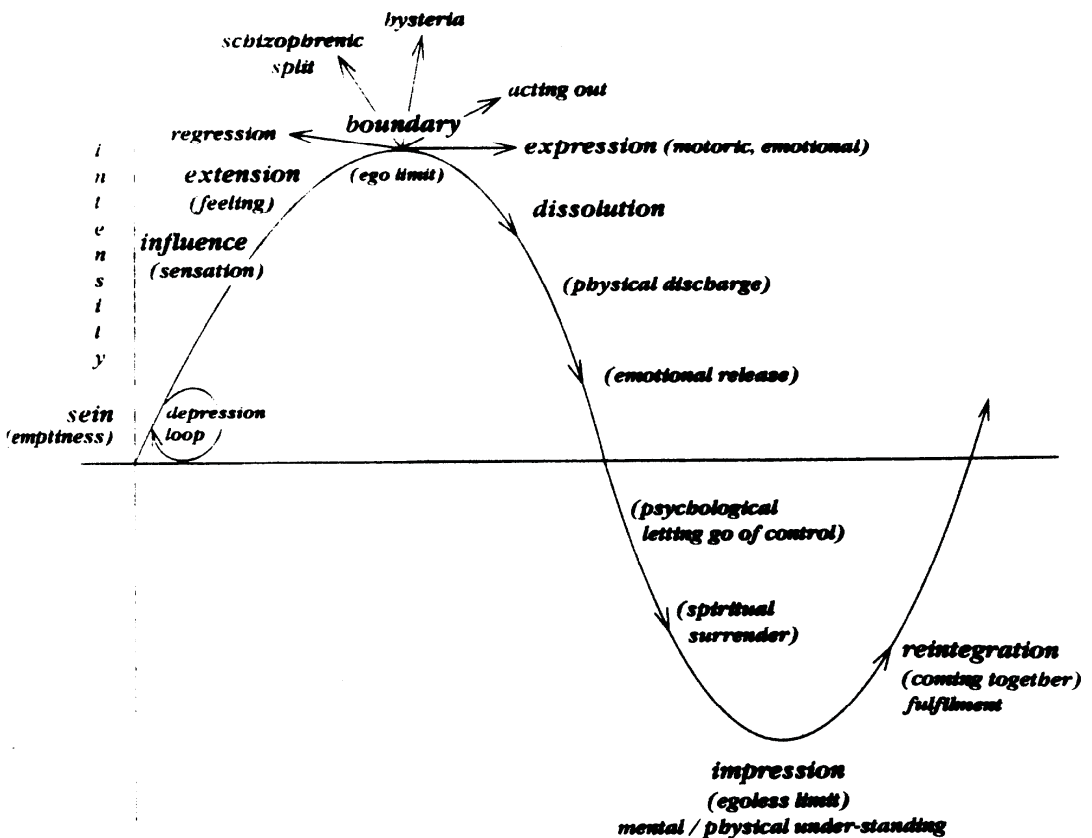
Life before birth starts in water, and each day almost half a million women all over the world go into labor. If they don't let hospital technology take over, they must surrender to a process in which nature and contractions move in waves through the body. The wave movement may be regarded as both a basic and organic movement which is at the foundation of all human processes, regardless of culture (Sabetti, 1986). Vibrations of feelings may often be heard in the voice as well as waves being present in orgasm and in emotional expression.

The structure of the body and spine are basically designed as waves, and each single breath moves as a wave between an in-breath (in-spiration), a boundary phase ("point of no return"), and an out-breath (ex-piration, letting go).

Sabetti (1986, p. 91) writes that *energy movement* may best be described as waves. Energy waves in sound and light are often so small that they are not registered at our everyday level of functioning. Physically, a wave is a pattern of movement. When the wave is periodical or cyclical, it is termed a vibration (Sabetti, 1986). In Clara's narrative, she describes how, in her dance therapeutic process, she notices the vibrations going through her body. Furthermore, the whole courses of both a short dance therapeutic process like Clara's, of a longer change and mourning process like Asta's and of a human life cycle may be seen as a wave of change.

Phases of a change wave

During a dance therapeutic process in Dansergia, the dance- and body psychotherapist supports the client through conscious awareness of the phases of a change wave. The organic change wave in Dansergia is comprised of various phases developing from a period of silence, contact and grounding to phases with growing intensity and emotional expression – and finally phases of surrendering, letting go and reintegration.



(Figure 42, from Sabetti, 1993, p.165)

Sein phase: This is a silent period of centering, grounding and awareness of the body.

Influence phase: Here awareness, intensity and body consciousness is heightened. Movements are growing and developing to the next organic step.

Extension phase: In this phase the person is often exploring how feelings are connected to movements. Often too, spontaneous uncontrolled movements seek expression.

Boundary phase: In this phase the change process is intense, and the process finds most often its organic limit, which is experienced as a boundary point. Energy and awareness reach a peak. The door is open to the next step. Passing the boundary is passing the “point of no return.”

Expression phase: The person expresses his/her feelings through emotions, movements and sometimes words or sounds.

Dissolution phase: The former phases facilitate dance inquiry into a ‘micro-death’ process, a phase of letting go. Here the movements are often subtle and internal.

Impression phase: This is a phase of new learning with a possibility to explore new movements, new life.

Reintegration phase: After letting go in the dissolution phase and learning in the impression phase, a moment of integration occurs, a new coming together. In this phase, the change process is brought to a full circle, and a new wave may begin (Sabetti, 1986, 1993; Zoetler et al. 2001).

All phases are important in a change process. In the context of this article however, it is especially important to focus on the downward phases of the wave. For Asta’s long term process it is important to express and accept the anger and sorrow and the hurt child within herself in order to be able to face her mother’s death process. She is not in a dissolution phase yet, and therefore not yet ready to let her mother die.

In the expression phase of her dance therapeutic process, Clara gives in to an emotional expression of sorrow and crying, and then goes into a dissolution phase, in which the crying “happens by itself.” In this phase she can let go of her mother, as she writes – *for now*. Here, she is capable of accepting that her mother will die. This dissolution or “micro-death” brings Clara’s process into the impression phase, which in her case starts a whole new wave about the Greenlandic child. It is only then that she lies down on the floor and comes into a deeper reintegration phase, and calmness. An intense dance therapeutic process does not end when the person leaves the room. It moves on. In the following, Clara describes the days after the process, while Asta’s change is deeply connected to her mothers situation.

A sense of eternity - Clara the following days

(The following day) the feeling of the child and the sight of its face stays with me and in me.

Suddenly it slides into the image of my mother. They remind me of each other. The same sense of eternity.

.....

The day after, I have a feeling of a little unrest in my body. Can't really be down in my body.

Go for a walk. I come to a place with high yellow beech trees on the one side of the road through the fields, and a little overgrown garden with dense, high evergreens on the other side.

.....

I experience a comfortable letting go in my sore, tense chest. I come down in my body again, and the energy spreads out and down into my body. The vulnerability I've had for many years disappears for a while. With a slight movement, the little eternal child slips into my heart. I have tears in my eyes, and shake all over, and feel that there is a little lost soul who has come home.

I have the feeling of being deeply connected with nature in all its beauty and raw power. I feel I will make it, and can defend myself if it becomes necessary. And at the same time be in contact with love and tenderness. At least, here and now. .. in contact with all the primitive power of Mother Earth."

Clara's image of the eternal mother and the small child is connected to her subjective embodied experience and is therefore only visible and palpable in her own universe. Asta, on the contrary, must face the sight of her mother in a hard reality. Her mother is afraid of the dissolution phase and the final letting go. Even with the constant presence of this death process, Asta and her family try to hide it. They avoid speaking of the inevitable.

You lie so alone there in bed, and are going on a journey that you can only travel alone. We cannot follow you. We hold your hand, we embrace you and kiss you, we speak to you and with you without putting into words that your death is approaching. We all know that you are afraid to let life go, because you have always been afraid of death. You think of it as grim, and you're afraid of being separated from us, your children, grandchildren, your siblings and father. You love the sun and the light. To you, death is dark and dim.

Forgetting or facing life and death – further reflections

“The sight of dying and dead people is no longer commonplace. In the normal course of life it is easier to forget death. Death is sometimes said to be ‘repressed’” (Elias, 1985 p. 8).

This article, based on Asta’s and Clara’s processes, has focused on the connection between life and death. On facing and feeling rather than forgetting. On flow rather than control. One may regard the article as a critical voice in a societal context. Symbolically speaking, most identity processes in western, fast-paced society focus primarily on the parts of the change wave which go upward, and perhaps on the expression phase. The cyclical movement of the wave, especially in regard to the end of life and the dissolution phase, is not often visible in modern society’s focus on youth, control, progress and production mechanisms, all with perhaps dangerous consequences (Giddens, 1992). An important principle in energy psychology, movement psychology, gestalt psychology and the practice of Dansergia is that all parts of a whole and all unfinished processes and gestalts always seek to become complete if left undisturbed (Sabetti, 1986; Sabetti & Freligh, 2001). This lack of disturbance is not the same as letting them be on their own – as it is just by *not* looking at fundamental issues that we allow them to be in a constantly disturbed state, perhaps to avoid pain. Facing the existential issues too – if necessary, death – gives, as Clara’s narrative shows, the possibility of reaching into a deeper feeling of peace, unity and connection, also with new life. The challenge for western society is to develop wholeness-oriented possibilities for “*the good enough death*” (Mellor & Schilling, 2004). In this regard, it is also important to find spaces for embodied mourning processes and their non-linear movements. Through its wholeness-oriented view of the body, the dance therapeutic space offers one possibility. It is neither a quick cure nor a soothing pill. It can be confronting, painful, intense and liberating, and bodily anchored therapeutic processes can be a challenge for human beings acculturated in the rapid postmodern world.

The dance therapeutic space is not a closed space. Asta’s processes give her the strength to literally stand on her own in a difficult period of her life. Even though some processes, as for example Clara’s, may seem hardly understandable logically, the bodily anchored therapeutic processes are closely connected with changes in the rest of the person’s reality.

Still, the dance therapeutic space has its limitations.

If dance therapeutic healing processes are to run their course, they cannot be forced, and sometimes events in life are the best therapy.

The natural and the unnatural – on letting go

May 5.

While I am finishing writing this, Asta calls.

She is living with her mother at the hospital now.

They are waiting.

The doctors have stopped the treatment.

“The strange thing is that also my father and I now have become closer, she says.

My siblings can also see this.

‘Mother and I could not have made it without you, Asta,’ he has said.

.....

I can hear by the depth of her voice that it’s the grown-up Asta talking.

Her voice is warm and full of sorrow.

Mother is so intense, but she gets nothing to eat or drink.

I told the doctor that a person who can recognize her relatives and communicate love, also has the right to life!

Their decision seemed so unnatural.

No, he said.

It’s unnatural to let her live.

The natural thing is, to let her die.

It gave me a deep calm, in my whole body, when he said that.

Now we are together in the moment, enjoying it as much as we can.

I am ready to let her go.

References

- Bagley, C., & Cancienne, M. B. (Eds.). (2002). *Dancing the data*. New York: Peter Lang.
- Boyd, J. (2007). The rhythm method. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, 2 (1), 57-67
- Bochner, A. P., & Ellis, C. (Eds.). (2002). *Ethnographically speaking: Autoethnography, literature, and aesthetics*. Walnut Creek, CA: AltaMira Press.
- Brearley, L. (2008). Introduction to Creative Approaches to Research [online]. *Creative Approaches to Research*, 1 (1), 3-12. Retrieved Sept. 30., 2008, from: <http://search.informit.com.au/documentSummary;dn=156752908218267;res=IELHSS>> ISSN: 1835-9434.
- Depraz, N., Varela, F., Vermersch, P. (2002). *On becoming aware*. Amsterdam/Philadelphia: John Benjamins Publishing Company.
- Elias, N. (1985). *The Loneliness of the Dying*. Oxford & New York: Basil Blackwell.
- Giddens, A. (1992). *The Transformation of Intimacy: Sexuality, Love and Eroticism in Modern Societies*. Cambridge: Polity Press.
- Jarvis, P. (1999). *The practitioner-researcher: Developing theory from practice*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Lumsden, M. (2006). The affective self and affect regulation in dance movement therapy. In S. C. Koch, & I. Bräuninger (Eds.), *Advances in Dance/Movement Therapy. Theoretical perspectives and empirical findings* (pp. 29-40). Berlin: Logos.
- Mellor, P., & Schilling, C. (2004). Good enough death: autonomy and choice in Australian palliative care. *Social Science & Medicine*, 58 (5), 929-938.
- Merleau-Ponty, M. (1962/2004). *Phenomenology of Perception*. London and New York: Routledge Classics.
- Payne, H. (1993). From Practitioner to Researcher. Research as a Learning Process. In H. Payne (Ed.), *Handbook of inquiry in the arts therapies: One river, many currents* (pp. 16-40). London: Jessica Kingsley Publishers.
- Pelias, R. (2004). *A Methodology of the Heart: Evoking Academic and Daily Life*. Walnut Creek: AltaMira Press.
- Richardson, L. (1994). Writing. In N. Denzin & Y. Lincoln (Eds.), *Handbook of qualitative research* (pp. 516-529). London: Sage.
- Sabetti, S., & Freligh, L. (Eds.) (2001). *Life energy process, forms – dynamics – principles*. Munich: Life Energy Media.
- Sabetti, S. (1986). *The Wholeness Principle*. Sherman Oaks, CA: Life Energy Media.
- Sabetti, S. (1993). *Waves of Change*. Sherman Oaks, CA: Life Energy Media.
- Sabetti, S. (2001) Life Energy Process® in S. Sabetti & L. Freligh (Eds.), *Life energy process, forms – dynamics – principles* (pp.3-23). München: Life Energy Media.
- Snowber, C. N. (2002). Bodydance: Fleshing soulful inquiry through improvisation. In C. Bagley & M. B. Cancienne (Eds.), *Dancing the data* (pp. 20-33). New York: Peter Lang.

- Sparkes, A. (2002). *Telling tales in sport and physical activity. A qualitative journey*. Leeds: Human Kinetics.
- Sparkes, A. (2003). Bodies, identities, selves: Autoethnographic fragments and reflections. In T. Denison & P. Markula (Eds.), *Moving Writing: Crafting movement in sport and research* (pp. 51–76). New York: Peter Lang.
- Todres, L. (2007). *Embodied Enquiry: Phenomenological Touchstones for Research*.
- Van Manen, M. (1988). *Tales of the field*. Chicago: University of Chicago Press.
- Winther, H. (2006a). From crocodile to woman. The multidimensionality and energy dynamics of movement seen in the light of the dance therapy form Dansergia. In S. C. Koch & I. Bräuningner (Eds.), *Advances in Dance/Movement Therapy. Theoretical perspectives and empirical findings* (pp. 154-166). Berlin: Logos.
- Winther, H. (2006b). Sigøjner i en skal- om danseterapi og bevægelsespsykologi. In L. Engel, H. Rønholt, C. Svendler Nielsen, H. Winther (Eds), *Bevægelsens Poetik* (pp. 127-149). København: Museum Tusulanums forlag.
- Winther, H., & Stelter, R. (2008). Gypsy or hedgehog? Movement, energy and change in dance therapeutic processes in Dansergia. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, 3 (1), 45 – 56.
- Ylönen, M. E. (2004). A Dance by Mother and Daughter. *The Arts and Psychotherapy*, 3 (1), 11-17.
- Zoetler, P., Persson, V., Stühler, V., & Sabetti, S. (2001). Dansergia. In S. Sabetti & L. Freligh (Eds.), *Life energy process, forms – dynamics – principles* (pp. 55-75). München: Life Energy Media.

Biographical note

Helle Winther. Senior Lecturer in dance, movement and communication at the University of Copenhagen, Section of Human and Social Sciences, Department of Exercise and Sport Sciences. Dance- and body psychotherapist in the dance therapy form Dansergia. Chairperson of Danish Dance and Movement Therapy Association (DDMTA). Teaching and research in the area of dance, movement, body language, body communication, dance therapy and movement psychology. Co-author and editor of three books and anthologies, and author of many articles in journals and books.

ARTIKEL 6

Winther, H. (2008b).

Body Contact and Body Language: Moments of Personal Development and Social and Cultural Learning Processes in Movement Psychology and Education.

Forum Qualitative Sozialforschung / Forum: Qualitative Social Research, 9 (2).
<http://www.qualitative-research.net/fqs-texte/2-08/08-2-63-e.htm>
[Peer-reviewed].

ON-LINE PERFORMANCE

Body Contact and Body Language: Moments of Personal Development and Social and Cultural Learning Processes in Movement Psychology and Education.

<http://www.viddler.com/player/c3c7a343/>

Inicio > Vol 9, No 2 (2008) > Winther

El contacto corporal y el lenguaje corporal: momentos de desarrollo personal y procesos de aprendizaje social y cultural en el movimiento de la psicología y la educación

Helle Winther

El contacto y el lenguaje corporal son únicos y existenciales y, aunque culturalmente dependientes y socialmente encarnados, son también formas universales de comunicación. Para niños pequeños de todo el mundo el contacto corporal tibio, cercano y abrigador es fundamental para la formación de su experiencia corporal y los límites entre ellos y el mundo. En las sociedades occidentales las premisas modernas para las relaciones corporales son de alguna manera desarrolladas básicamente para el contacto cercano antes que para la comunicación virtual. Con esta amplia perspectiva en mente, la pregunta es si el trabajo consciente y experimental con el contacto y el lenguaje corporales en el movimiento de la psicología y la educación provee de potencial para el desarrollo personal intenso y para los procesos de aprendizaje social y cultural. Este proyecto de investigación preformativa fue originado desde otro titulado: Movimiento de psicología: el lenguaje del cuerpo y la psicología del movimiento basada en la forma dansergia de danza terapéutica. El autor, quien es un investigador práctico, está metodológicamente inspirado en la fenomenología, los métodos preformativos y los enfoques narrativos y auto etnográficos. El proyecto será presentado en una forma orgánica, creativa y práctica. A través de un diálogo en movimiento entre el texto escrito y el performance visceral on-line que incluye fotografías y música, el lector/la audiencia tiene la posibilidad de ser tocado tanto por la sensualidad como por la intelectualidad, aunque a través de la comunicación en el ciberespacio, se pierde la vivacidad del lenguaje directo del cuerpo.

Ver performance en línea: <http://www.viddler.com/player/c3c7a343/>.

URN: urn:nbn:de:0114-fqs0802637

Texto completo: [PDF \(ENGLISH\)](#)

© 1999-2008 [Forum Qualitative Sozialforschung / Forum: Qualitative Social Research](#) (ISSN 1438-5627)

Apoyado por la [Asociación Alemana para la Investigación](#) y [Center für Digitale Systeme](#), Freie Universität Berlin

Startseite > Bd. 9, Nr. 2 (2008) > Winther

Körperkontakt und Körpersprache: Persönlichkeitsentwicklung und soziale/kulturelle Lernprozesse in der Bewegungspsychologie

Helle Winther

Körperkontakt und Körpersprache sind einzigartig und existenziell, und sie sind, obwohl kulturabhängig und in eine je spezifische Sozialität eingebettet, universelle Kommunikationsformen. Der warme, nahe und nährende Körperkontakt ist für Kleinkinder überall auf der Welt essenziell sowohl für deren körperliche Erfahrung von sich selbst als auch für das Erleben von Grenzen zwischen sich und der Welt. In westlichen Gesellschaften werden die Prämissen für Kontakt in gewisser Weise zunehmend dem Bereich der virtuellen Kommunikation entlehnt. Angesichts der Breite der hiermit verbundenen Perspektive stellt sich die Frage, ob bewusstes und experimentelles Arbeiten mit Körperkontakt und Körpersprache in der Bewegungspsychologie Potenziale für eine intensivere persönlicher Entwicklung und für soziale und kulturelle Lernprozesse eröffnen kann. Die hier vorgestellte Arbeit geht auf das Forschungsprojekt "Bewegungspsychologie: Die Sprache des Körpers und die Psychologie der Bewegung auf der Grundlage der Tanztherapie Dansergja" zurück. Ich selbst bin Praktikerin und Forscherin und fühle mich methodologisch der Phänomenologie, performativen Verfahren und narrativen sowie auto-ethnografischen Ansätzen verpflichtet. Ich werde das Projekt möglichst "organisch", kreative und performativ vorzustellen versuchen. Durch einen wechselnden Dialog zwischen Text und einer Art viszeraler Online-Performance unter Hinzuziehung von Bildern und Musik hoffe ich Lesende/mein Publikum sinnlich und intellektuell anzusprechen, wenn auch durch Mittel der Online-Kommunikation, denen die Lebendigkeit direkter Körpersprache fehlt. Siehe auch die Online-Performance: <http://www.viddler.com/player/c3c7a343/>.
URN: urn:nbn:de:01114-fqs0802637

Volltext: [PDF \(ENGLISH\)](#)

© 1999-2008 [Forum Qualitative Sozialforschung / Forum: Qualitative Social Research](#) (ISSN 1438-5627)
Gefördert durch die [Deutsche Forschungsgemeinschaft](#) und das [Center für Digitale Systeme](#), Freie Universität Berlin

Body Contact and Body Language: Moments of Personal Development and Social and Cultural Learning Processes in Movement Psychology and Education

Helle Winther

Key words: body contact, body language, trust, personal development, social and cultural

Abstract: Body contact and body language are unique and existential and, although culturally dependent and socially embodied, they are also universal communication forms. For small children all over the world, warm, close and nourishing body contact is fundamental to their embodied experience of themselves and the boundaries between self and world. In western societies, the modern premises for contact are in some ways developing from close contact to virtual communication. With this breadth of perspective in mind, the question is whether conscious and experimental work with body contact and body language in movement psychology and education provide potential for intense personal development as well as for social and cultural learning processes.

This performative research project originates from the research project entitled, *Movement Psychology: The Language of the Body and the Psychology of Movement based on the Dance Therapy Form Dansergia*¹. The author, who is a practitioner-researcher, is methodologically inspired by phenomenology, performative methods and a narrative and auto-ethnographic approach.

The project will be presented in an organic, creative and performative way. Through a moving dialogue between a written text and a visceral on-line performance involving photographs and music, the reader/audience has the possibility to be touched both sensually and intellectually, although through communication is in cyberspace, missing the liveliness of direct body language.

See online performance: <http://www.viddler.com/player/c3c7a343/>.

Table of Contents

1. Room with Space for Chaos—Introduction
2. Closer to the Body—About the Purposes
3. Narrative Methods—From Body to Language
4. Performative Methods—From Language to Body
5. Keep Moving
6. Holding Yourself Back—A Challenging Starting Point
7. Separate or Together?—Overcodes and Subcodes in Body Language
8. Double Touch and Body Contact
9. Joy, Community and Trust—Moving Between Hardness and Softness
10. Winning Trust—A Romantic Escape from Scary Risks?

¹ Dansergia is a Life Energy Process dance therapeutic method developed by Stéphane SABETTI in the 1980ies. Even though the author of the present article has written other articles about Dansergia, Dansergia is not a part of this article.

The article includes a word that is or is asserted to be a proprietary term or trade mark. Its inclusion does not imply it has acquired a non-proprietary or general significance for legal purposes, nor is any other judgment implied concerning its legal status.

[11. Movement Psychology—On Giving the Body a Chance in Modern Society](#)

[12. A Kaleidoscopic View Seen from a Micro-analytic and a Macro-analytic Perspective](#)

[13. Further Reflections: Body Contact in Relation to Unbalanced Polarities in Modern Society](#)

[14. The Challenging High Ceiling—Reflections on this Project's Contribution to Performative Social Science](#)

[Acknowledgments](#)

[References](#)

[Author](#)

[Citation](#)

1. Room with Space for Chaos—Introduction

The room

I step into
Is big and bright.

The windows are large
And reach down to the floor...

There are no
LINES
on the *floor*.

It is not a room
In which things are to be measured in
= Results
and **records.**

It is a room with space for *Chaos.*

Here, there are no activities with **RULES** –
It's more like a room for

learning **and**
EXPERIENCES.

("Hannah")

This narrative is written by Hannah. A few weeks ago, she began her university degree in the field of sport and movement. Together with her new class mates,

she is participating in a compulsory movement course that, among other themes, focuses on body contact and body language. [1]

Body contact and body language are unique and existential and, although culturally dependent and socially embodied, also universal communication forms. In western societies, the modern premises for contact are in some ways developing from close contact to virtual communication. With this breadth of perspective in mind, the question is whether conscious and experimental work with body contact and body language in movement psychology and education can open up possibilities for personal development, as well as for social and cultural learning processes. [2]

In order to answer this question, this performative research project takes a journey into two interwoven spaces. The concept of space is used both literally and metaphorically. At the architectural and experiential levels, it is a journey into intense moments from movement pedagogical sessions at the University of Copenhagen, a large space without common lines and rules--a space for chaos, liveliness and bodily communication. [3]

At the methodological and metaphorically level, the project takes a journey into the relatively new and large research space of Performative Social Science. The project moves, also in this regard, into a larger space in which the frames of traditional science, rules and guidelines for results are challenged by the non-linearity of narrative and performative methods. [4]

The project unfolds through a written text with bodily poetic and creatively presented narratives, and through a visceral on-line performance which contains photos, speech and music. The intention is to give the reader/audience an opportunity to go into a sensual and, perhaps, self-reflecting dialogue with the on-line performance as well as with the written text. [5]

The movement-pedagogical space is populated by 206 undergraduate students. They participate in the course *Bodybasis*, which lasts for two months, but which is part of a longer educational program. The chosen narratives used in this project build on autoethnographically inspired short stories written by these young students. The narratives have a movement psychological approach, and while they are sharply limited in time and space, and play out over only a few hours, minutes or seconds, the condensed meaning of the embodied experiences, in lived time and subjective space, has a far deeper substance. [6]

2. Closer to the Body—About the Purposes

The multiple subjectively felt meanings and relationships between body and psyche have in recent years been the subject of renewed attention in psychology, philosophy and body sociology (CSORDAS, 1999; KØPPE, 2004; PETZHOLD, 2006; KOCH, 2006; MERLEAU-PONTY, 1962/2004). In spite of many different theoretical views, there is today a large degree of agreement that the body and psyche, as well as the individuals relationship with the surrounding world, must be regarded as a cohesive dynamic and organic unit. The written text is based on this primary theoretical view, but the findings are also challenged by the critique raised by SPARKES (2002, p.146).

"Where bodies have been focused on, they have been heavenly theorized bodies, detached, distant, and for the most part lacking intimate connection to lived experiences of the corporal beings that are the objects of analytical scrutiny (...). Against this backdrop I have asked the question of how we might begin to take more seriously the lived body, the phenomenological and subjective experiences of those involved in sport and physical activity." [7]

One purpose of this project is to unfold the concepts of body language and body contact, and to explore why work with these concepts in the field of movement pedagogy and education may contribute to a movement psychology and be a fundamental raw material for learning and personal development, and social and cultural learning processes. As this article is based on intense moments, in a very short time sequence, the narratives can illustrate only development possibilities and not deeper or longer processes of change. [8]

Another purpose is to take SPARKES critique seriously, and thus contribute to the development of Performative Social Science: to find ways to research into the language of the body and hereby open up new methodological possibilities of moving closer to the body's senses, feelings and multidimensional communication. For traditional science, this language has often been an inaccessible universe. [9]

3. Narrative Methods—From Body to Language

The project originates from a research project entitled *Movement Psychology: The Language of the Body and the Psychology of Movement based on the Dance Therapy Form Dansergia* (WINTHER, 2006). Here, I research on my own practice, inspired by what JARVIS (1999) and PAYNE (1993) have termed practitioner research. Practitioner research is unavoidably subjective in its nature, and transcends, therefore, the positivistic research tradition's inherent criteria of objectivity and validity. [10]

On the one hand, this may be regarded as a serious point of criticism. On the other hand, the practitioner researcher has the possibility, as JARVIS (1999) writes, to catch and register nuances in various situations of practice which are

accessible only to experience-based and qualitatively deep involvement. When I research my own practice, I seek data from bodily experiences that cannot be put into an equation or can be focused through a consideration of traditional forms of evidence, results or effect measures. On the contrary, I use narrative, experimental and performative methods to illuminate what is constantly moving, accessible and processual. [11]

In order to capture the challenge of translating body experiences into the world of words and written language and find a place where, as SNOWBER (2002, p.20) writes, "the soul can sing and the bones dance," I am inspired by phenomenological, narrative, autoethnographic and performative research methods (SNOWBER, 2002; MERLEAU-PONTY, 1962/2004; ENGEL, RØNHOLT, SVENDLER NIELSEN & WINTHER, 2006; SPARKES, 2002, 2003). The purpose of these methods is to be able to keep the living, expressive and sensual quality in both the research process and its mediation. Phenomenological descriptions capture the experienced, and keep the phenomenon alive in a process which challenges the researcher's subjective involvement in a critical dialogue between intuition and reflection (MERLEAU-PONTY, 1962/2004). [12]

I allow myself to term this approach autoethnographically inspired, in spite of an indirect use of my own personal processes as material. As SPARKES (2003) points out, auto-ethnography allows a wide spectrum of ways of recording material and, in this project, I have encouraged the students as co-researchers to record their experiences in a vast array of ways. These sources, as SPARKES writes, may, for example, be free writing processes, introspection and, most prominently, emotionally toned descriptions of the life of the body. In this text, I relate the students' personal short stories (also termed experience descriptions) to cultural themes in order to embrace multiple layers of consciousness (ELLIS & BOCHNER, 2000; ENGEL et al., 2006; SPARKES, 2003). [13]

While other methods seek general conclusions, narrative sources seek to be polyvocal. These methods are often a provocative attempt to challenge traditional scientific patterns by giving the reader/audience the possibility to see, feel, hear and relate sensually to the research material (SPARKES, 2003; JONES, 2006). The researcher is part of the material and subjectively involved in the production, which can be said to be neither subjective nor objective, but contextual, constructed, and a form of dialogue (JONES, 2006). [14]

As this project is a sampling from some few hours of learning processes, it may be termed an untraditional case study. Even if the study builds on the phenomenological and autoethnographically inspired embodied experience descriptions and short stories from 206 students, time and space is sharply framed. [15]

The students were in eight different classes and all of them worked during three lessons with the theme of body contact. They were then asked to focus on important, challenging or meaningful moments and, through introspection, write

freely and poetically about their personal processes and stories. Even though I, as practitioner researcher and teacher, had worked with some of the students over a period of two years, in this study, I have still chosen to illuminate this first phase of a longer learning sequence in order to closely examine moments and possibilities for personal development. For ethical reasons, I have obtained written permission to use the students' data. All names in the written material have been anonymized, while the visual/pictorial material is presented with the permission of those photographed. [16]

4. Performative Methods—From Language to Body

Since transforming the body's language to a written language is complex, one might glibly ask: Are there other ways to represent bodily data, which are more true to the body and seem *truer*, in the meaning of "*truer to life*" (SPARKES, 2003). Even though the transformation process may seem difficult, it is unavoidable, considering that it is in the field of tension between body and language that new perspectives may be brought forth. At the same time, it may be pertinent, through a constantly and spirally moving interpretation process, to bring the data back to the bodily universe. [17]

In this context I am especially inspired by the English mode of transforming and presenting research data in *artistic* productions, either as ethnodrama, performance or dance (BAGLEY & CANCIENNE, 2002; SNOWBER, 2002; SPARKES, 2002; JONES, 2006). Such performances emphasize the dynamic and expressive tone of the data, and hence have the possibility to sustain the full range of sensory life in the experiences which other forms of representation may not have. Dialogue between a written text and an artistic production may bring the data back to the bodily universe, thus bringing new light to both the bodily and language-based landscape. It is obvious that this provides many possibilities for working across disciplines and involving artists in performative productions (JONES, 2006; SPARKES, 2003). The visceral performance here is one example of such cooperation. [18]

As this project is designed for the Internet, I have chosen, in cooperation with a photographer and professional musicians, composers and singers, to create a performative expression on the basis of photos from one of the teaching sessions, combined with a spoken text consisting of condensed extracts from the students' embodied short stories. The music was based on student's quotes, the atmosphere present, and an analyses of these may be read in this article. The project is thus an attempt to give the reader/audience the opportunity, in a dialogue with the written text, to see, sense and experience a transformation of meaning from the movement pedagogical education space. In order to keep the quotes anonymous and also to underline the impression that there are no specific gender issues at play, male and female voices are randomly mixed in the audio clips. [19]

5. Keep Moving

In order to create a lively dialogue between practice and theory, this text defies the normal structure of a research article: "first the theory and then the findings." The article will, therefore, be built up through a constantly dancing dialogue between data and theory, and will thus unfold in different, though interwoven, themes. Some of the central themes that emerge in the narratives are in the written text mirrored in a body-theoretical and social kaleidoscope, dancing between micro-analytic and macro-analytic perspectives. On personal, social and societal levels, these perspectives evolve in a field of tension between separation and recognition, inhibiting and expressing, limiting and openness, courage and confidence, individuality and commonality. In order to underline the dimensions of embodiment and movement in the narratives, there is also a performative aspect to the way they are graphically represented.

The article is written as movement.

Just keep moving and follow the flow.

6. Holding Yourself Back—A Challenging Starting Point

"There's a *high ceiling* here

and

lots of space

TO EXPRESS YOURSELF"

Still, I feel inhibited...

I'm holding myself back in some way or other.

I act a bit reserved and keep to myself a little. ("Mikkel") [20]

The students, whom we'll meet in the course of the few hours the project lasts, have different backgrounds, but many of them are elite athletes who have spent their lives paying attention to their bodies. They are not only accustomed to seeking space, but also competing for first place. They are used to performing, doing well, working with themselves, following international sports rules and strenuous training programs. Still, or perhaps for these reasons, in the first few minutes of the movement teaching, many of them feel on their guard or, as one student Mikkel writes, have a feeling of "holding back." The theme of body contact is, in fact, radically different from conventional physical training. Body contact works from a movement psychological basis through a dance/martial arts inspired

praxis, and from a multidimensional, phenomenological and energetic view of the body. [21]

Movement psychology, a construct still in development, seeks a deeper understanding of the connection between the language of the body, the psychology of movement and the human emotional dynamic. Movement psychology has been inspired by body psychology (LOWEN, 1988; BOADELLA, 2006; DOWNING, 2006; PETZHOLD, 2006), phenomenology (MERLEAU PONTY, 1962/2004), and to a large degree by energy psychology (SABETTI, 1986; SABETTI & FRELIGH, 2001). It springs from a wholeness-oriented and energetic view of the human organism, where body, soul, thoughts and feelings are regarded as a connected system in constant exchange with cultural, societal and universal movements. [22]

In movement psychology, but also very *concretely* in its access to practice, the body is conceived as a living and experiencing entity, as in MERLEAU PONTY's concept *the lived body*, which refers to the fact that life is basically lived and expressed through the always relational body (1962/2004). According to phenomenology, our momentary existence is an anonymous and all-pervasive embodiment with an expressive presence. We are thusly, in light of our embodiment, not static, but in movement, changeable, receptive and equipped with the potential to get in contact with our surroundings. On the other hand, we may perhaps be partially *absent* and thus not necessarily in *contact* with our body. Sense experiences, hurt feelings, childhood, culture and the norms for the upbringing of children become part of our bodily, emotional and behavioral disposition and our way of relating to others. [23]

In spite of the apparently free space of western societies, with great potential for expression, one might question whether not only Mikkel, but also the modern individual in the age of reflexivity, hold themselves back and move away from bodily contact and away from the movement and expressive presence in their own and others' bodies. Working with body language and bodily contact may thus seem transgressive and liberating at the same time. This contrast is described in two students' (Mary and Kasper) experience descriptions (below), which describe the initial phase of the movement process. [24]

7. Separate or Together?—Overcodes and Subcodes in Body Language

"We walk around between each other on the floor,
I'm in my own world, even though I notice them,
they are around me.

*I'm in my own
space
and am still*

separate

from the others.

*We walk closer together, the separation is still there but it's more psychological. Something decisive happens when I begin to *look* at the others. Meeting them, noticing them and not just registering that they are in the room as neutral others.*

*I smile and get smiles back, we play and the energy rises in the room. We communicate without words. I notice a more definite contact to myself, my own movements and my partners'. There is a strong dynamic every time I have eye contact with a person and discover that he/she and I want to meet each other. I feel safe, happy, respected and **SEEN**." ("Mary")*

About the same situation, Kasper writes:

"An insecure feeling is rolling through my body. A tense and nervous feeling. The contact with the others, whom I actually really don't know yet, is challenging my boundaries, but it is also freeing. I feel the first eye contact, we pass intensely by each other while we are looking deeply into each others' eyes; it is like feeling the other person's pulse and the rhythm of the music at the same time. The experience is total. I forget the insecure feeling I had before we started.

It is like my
boundaries

have opened up

for **new** impulses to my body."
 ("Kasper") [25]

Even though Mary and Kasper are in a room with other people, in these first minutes of the session, Mary is at the same time really in her *own world* and in her *own space*. While Kasper feels that contact with the others is going beyond his boundaries, Mary feels herself as separate. Physically she is moving around close to the others, but an observant eye and her own description reveal that her psychological, emotional and social movements are inhibited and held back, keeping her from a feeling of contact. [26]

In order to get close to the potential of body language and contact, it is necessary to ask the why the body language meetings change Mary's bodily experience so that she notices *a strong dynamic*, which cause the *energy to rise* and the contact more definite. Why does she experience the bodily meetings as decisive? Why are they changing her experience of contact from something neutral to something that makes her feel *safe, happy, respected and seen*? [27]

How can Kasper, in these few minutes, move from a situation that challenges his boundaries to a total experience in which his boundaries have opened up? [28]

In the universe of daily life, bodily communication reflects a dynamic between conscious and apparently not conscious signs. DAMKJÆR (1991) terms the conscious signs *overcodes*, whereas GOFFMAN (1959) terms the signals we give *staging*. The staging manifests itself as *artifacts*, unspoken codes and messages in clothing, makeup, bodily gestures, the surroundings, conscious placements and conscious choices of activities and relationships. In postmodern society, overcodes are perhaps more important than ever. In a rapid, unpredictable, pulsating and globalised world in which the modern individual, to a large degree, must create and realize himself, it also becomes important to signal to the environment who we are, or at least, whom we would like to be *seen* and *perceived* as being! Behind the tendency towards extreme visibility is a polarity, an anxiety for being made invisible, an anxiety for not being seen or overseen. [29]

Subcodes of communication are, on the other hand, often body language reactions and signals which are immediate, implicit and apparently not conscious. Subcodes may consist of spontaneous and often minimal movement expressions which tell of the emotional state of the situation. Subcodes are also always influenced by cultural, historical and personal meanings, and inhabited in the lived

body (DAMKJÆR, 1991). The balance between overcodes and subcodes demands a more complex and symbolic communication, as well as knowledge about signs in many social arenas. [30]

Subcodes also include the concept of *proximic*, the human territorial limits and perceptions of space that, although derived from sensory experiences, which all humans share and are created and patterned by culture (GEBAUER & WULF, 2001; HALL, 1966). Territorial limits are dynamic, and indicate distance and closeness between bodies. Territorial spaces of the body may be divided into four different spaces: *intimate*, *personal*, *social* and *public*, in order of progression from close physical contact in intimate space, where we can perceive the heat and smell of the body, to greater physical distance and the distant senses at larger distances (GEBAUER & WULF, 2001; HALL, 1966). We move in and out of these different spaces all the time depending on context and relationship. In addition, we often don't recognize that we are keeping territorial boundaries, but we certainly feel when they are breached or challenged, for example when meeting people from other cultures or, as in this project, new cultural spaces. [31]

In the movement space, there is a constant game going on involving the dynamics of the territorial boundaries of the moment. Working with body contact, martial arts and dance may, therefore, be challenging and provoke insecurity, while at the same time be meaningful. It is also clear that the underlying norms of space and contact are disrupted. When people work spontaneously and consciously with clear simple signals, levels of subcodes become visible in light of bodily communication, and it is here that Kasper moves from going beyond his usual boundaries, to an opening up of them. [32]

However, the dynamic of territorial limits is maintained, and from an energetic and movement psychological point of view this occurs not only through *physical* movement. For example, Mary finds herself relatively close to the others. Physically she is perhaps in the personal or intimate space in relation to the others in the group, but she *keeps* herself *apart* by what she experiences as a psychological movement. A bit later, she is relatively far away from the others when she experiences a decisive change through eye contact. Eye contact is in fact very finely tuned, and the duration of this type of emotional expression is often a strong body language signal, sent and received in a split second. In this case eye contact may contribute to Mary moving into the intimate space of seeing and being seen. [33]

Sensual communication is often polarized and always double, and the phenomenon of seeing and being seen is crucial for the dynamics of separateness or recognition (MERLEAU- PONTY; 1962/2004; ARGYLE, 2002; HONNETH, 2003). Recognition is also a basic social need, and the visible/existing and the made invisible/separate and non-existing is closely connected to body language communication in social groups and communities (HONNETH, 1996). Conscious work with body language, territorial limits, and "visibility," means that recognition and respect constitute an important

developmental potential. Recognition then, in a deep sense, is related to body contact. [34]

8. Double Touch and Body Contact

"The wrestling is so physically close that the room has become very small. A room filled with shouts, arms, legs, backs, bodies, sweat. We struggle and roll around and everything is upside down. Roll around all axes without any feeling of what is up or down. Hands and feet search for the floor to cling to.

For a moment, I can do it. The tempo is reduced. I can just manage to orient myself, and feel that I have control, and then I notice that I get shoved across the floor. Even though I resist, my hands and feet slide over the floor and I'm shoved sideways. We are both the same size and both use our whole weight against each other to resist. Then one of us falls over, and then the fight is on again in a very high tempo.

Suddenly we stop and our bodies are folded totally into each other, as if they aren't two separate bodies that have struggled, but only a big organic lump which has rolled around (...)

Even though everything is now going on calmly, the energy is still high.

Every *movement* in the room,
every *touch* is registered.

I experience that in the fight while the energy is high, norms and limits are broken down so that challenges may be met. The framework is in place, we know each other and that's safe. After all, there's more seriousness than play in it. We get into it totally.

I have not offended anyone, no one has offended me." ("Gitte") [35]

In this short bodily fight with *high energy*, is a constant weighing of each other's power and strength. The students rapidly estimate and determine how hard, where and who is regarded as an adversary. When everything is turned upside down and body-to-body contact is very close, Gitte experiences that limits and norms are broken down, *at the same time as* the framework is in place. Thus, something may be broken down because there is a new clear structure. Limits are broken down, but the close bodily fighting contact is quite chaotic and, in this sense, transgression is at the same time *limit-setting*. Gitte does say that she and her opponent use their weight *against* each other, and through this limit-setting body contact, the spirit of struggle, spontaneity and laughter are set free. [36]

The word *contact* is a physical concept having to do with touch and togetherness. Etymologically, the word *contact* comes from the Latin word *contactus* which again has roots in *com* (together), and *tangere* (to touch). As for all other concepts, the word *contact* has developed a symbolic meaning; that is why body contact also emphasizes a sensual and bodily dimension. Sensual communica-

tion through body contact is termed *double touching* by ARGYLE (2002). Body contact, as ARGYLE states, is the most original form of social communication for both animals and human beings. Seen from this perspective, the subject is bodily present and interrelating from the beginning (MERLEAU-PONTY, 1962/2004; KØPPE, 2004). EHDIN (2003) describes this process beginning long before a child is born. For example, during nine months in the mother's womb, skin is constantly stimulated by rhythmic impulses. When the mother is walking, moving or dancing, the child gets rocked. When the child is born, the nerves in the skin are stimulated. The skin is, at the same time, a boundary and an area for contact between ourselves and the surrounding world. [37]

There is a connection between touch and a newborn baby's chances to survive. Lack of love and body contact can be life-threatening for small children (EHDIN, 2003; ARGYLE, 2002). Body contact is, at the same time, touching for both partners, and together with fundamental rhythms and very small bodily signs, called bodily-micro-practices (DOWNING, 2006). Body contact is the primary form of communication during the first years when a strong arm, a round hip, a soft breast and a warm hand give the small child contact, presence, boundaries and trust (ibid.; ARGYLE, 2002; WINTHER, 2007). This has decisive influence on the child's early impression of identity and integrity. The need for stimulation through the skin, for touch and body contact exists throughout life (EHDIN, 2003). Children may be insistent in their need for body contact; adults and especially older people may experience what practitioners term *skin hunger*, when the body "screams" to be touched. For small children all over the world, the warm, close and nourishing contact body-to-body is fundamental to their embodied experience of themselves and boundaries between self and world. [38]

Touch is the most basic form of interpersonal communication. All other forms of both verbal and nonverbal communication are connected to later developmental stages (ARGYLE, 2002; DOWNING, 2006). Even if body contact in the adult world (except for sexual contact) is often, less intense and intimate, and more ritualized and symbolic, these later forms of communication are still based on the basic communication form of body contact (ARGYLE, 2002). [39]

The relationship between *near senses* and *distant senses* play an important role both in the development of the small child and in the development of our civilization. Close involvement has to do with the near senses of smell, taste and kinesthetics, while distance has to do with sight and the sense of hearing. Near senses have been considered less worthy in the development of western civilization and, as ELIAS (1939/1989) writes, are consequently slipped into the background in favor of more distance and self-control. [40]

What relationship one should have to body contact, the various ways of interacting, and the boundaries of what is permitted or not, are slowly acculturated into the body in close connection to the family, society and culture into which the small child grows up. In western societies, there are also strong tendencies to stimulate the baby's distant senses. The baby is in a baby carrier, in an auto seat,

sleeps in her/his own bed, and is left to professional babysitters at an early age. In contrast, children in the third world are often carried by their mothers for one or two years. They are breast-fed for a longer period, and sleep closer to their mother in a near sensual continuum. [41]

Seen from this perspective, body contact may, perhaps, support basic and essential communication forms, and a basic feeling of identity and self-awareness about limits and potentials. The question is whether we, in the western world, more and more dominated by overcode communication and a focus on distant senses through phones, internet and TV, also lose or become unclear about important communication tools. [42]

In the near-sensual bodily contact space in the movement pedagogical context, so-called "normal" communication forms are replaced by the core qualities of dance, martial arts and play. These are challenged and explored, while other frameworks, as Gitte writes, are created. Through close bodily contact, elements of control, rolls and staging melt gradually. It is as if working with body contact and double touch creates a direct path to possibly pre-reflective communication forms which, as soon as they get opened up, touch upon "frozen" resources which may then be re-created anew, and re-conquered to allow for joy, togetherness and openness. [43]

9. Joy, Community and Trust—Moving Between Hardness and Softness

"I begin to walk four steps forward and four steps back and hold Mette's hand. At the same time the music begins to play. It's a cool Brazilian song with good rhythms, and I can't keep my body still, so I start to improvise dance steps fitting the rhythm, at the same time as I keep the basic steps.

The contact is good and intense, and I make eye contact with several others, and we smile to each other. We get physically closer together than we do in daily life. People open up in this group situation, and show new sides of themselves ... People dare to loosen up and most of them don't think whether or not it's embarrassing, or if their movements are ugly.

I feel open to learning new things, and want to contribute to creating a good atmosphere and making the dance fun

My feelings are easy to see, and I show my enthusiasm by humming the Brazilian song, and by doing improvised dance steps. I have a good feeling in my body. I can see almost everyone in the circle.

There is safety and unity in the class, so **IDARE** to express Myself."
("Erik")

Dance, martial arts and play are movement phenomena which all have universal qualities, even though they are constantly changed, colored and transformed by cultural expression. Dance, martial arts and play have existed in all cultures

through all the ages, and are in essence pre-cultural. Animals play and learn to know their strength through fighting (HUIZINGA, 1993). In the context of this performative research project, there must be potentials in these forms of movement, which, by their very nature, have easy access to the basic communicative resources and expressive existence of the body. [44]

The question is: what does it mean to give oneself over to the dance, rhythm, joy and to *loosen up* in a way that is so emotionally transparent and so un-self-conscious that Erik experiences that no one thinks about "embarrassment", and thus perhaps also not about the overcodes, staging, the controlling visibility, and the judgments of the other? What is "it" that has been loosened up in body language communication or the dance, and dares to *express itself* together with others? [45]

BØJE (2002) sees the concepts of fighting, dance and play as essential forms of movement. Fighting is a developmental basis for human meetings, because it in compressed form illustrates a theme and a central challenge in human existence and development. While the good fight and resistance reveals opportunities of experiencing how the individual's physical and psychological performance is put to the test, and invites one to a basic clarification of identity, the psychological tension of play makes it possible to test the serious sides of life: we play life/death, prisoner and freedom (BØJE, 2002; HUIZINGA, 1993; SUTTON-SCHMIDT, 1979). Dance is thus the expressive dimension of bodily communication and has its roots in joy and appetite for life, un-self-consciousness, spontaneity, and rhythmic union which is connected to the concepts *flow* and *energy* (BØJE, 2002). [46]

Based on a body psychological as well as an energetic viewpoint, LOWEN (1995) explains how the phenomenon of *joy*—giving in to immediate spontaneity and joy of life—in the western world most often is seen in children "*whose innocence have not been destroyed and whose freedom has not been lost*" (Ibid., p.323). This immediate spontaneity and freedom of expression may also be experienced in adult life, especially in bodily activities connected to self-expression, for example, dance. Surrendering to spontaneous joy is, according to LOWEN, an extraordinary feeling for adults, who are often ego-directed and controlled, while children, on the other hand, act bodily and spontaneously without thinking first, because they are often in contact with a *deep center* in the body (Ibid). SABETTI (1986) writes that the concept *control* etymologically comes from *contra-roll*, thereby both symbolically and movement-wise moving *against* a flow, whereas con-roll means moving *with* the flow, which in Erik's case means a movement that is both physically, emotionally and relationally harmonious. Perhaps it is this form of rhythm, energy, flow and joy that momentarily enters Erik's experience of his and the others' world of experience; moments which also give a basis for immediate unity and the courage to *loosen up*. [47]

Such a meeting is, as Erik says, inextricably tied to safety and trust. Body contact evolves in the space of movements, constantly varying between hard and soft. It

is as if the direct confrontations and the limit-defining contact in struggle and play, the joy of the dance, and the unifying atmosphere strengthen the courage and enable participants to move further into the sphere of intimacy. The slowness and the calmness obviously intensify the senses and the meaning of signs from the body in a near-sensual and, as we shall now see, empty room that, in spite of only a few minutes having passed, is surrounded by infinity and time that stood still. [48]

10. Winning Trust—A Romantic Escape from Scary Risks?

"My eyes are closed and his body is close to mine. We are warm and damp with sweat, and I feel vulnerable and unsure. He is too close to me. I don't know him, and I feel that he is evaluating and judging me. The music tells us that we should dance. Slowly we move closer together. It feels intimate and intense. I notice him, smell him and hear him, but can't see him. Our eyes cannot meet and communicate, so I sense him and visualize him. He holds me firmly and decisively close, and leads in the dance, consistently and willfully. It feels as if the people around us disappear one by one. The room is empty—we are the only ones there. I can't see anything, just feel, and I notice what he wants from his movements—he tells me with his body. I let go of my inhibitions and let my touch be guided by impulse.

He has won my trust and I let myself be led, surrounded by darkness and infinity.

Time stands still and I surrender." ("Andrea")

Winning TRUST.

One of the words that comes up again and again in the students' stories is *trust*. Many of them have chosen to write intensely about a situation which lasted about five minutes, but which has been richly imprinted in their subjective consciousness. [49]

Trust is not just a mental movement. Trust may be noticed, felt, conquered and won through the body. At its deepest level, trust is regarded by most psychological theorists as being connected to the very first near-senses relationships and bodily-micro-practices of the very small child, and thereby something that exists far under the level of verbal language (ERIKSON; 1968/1983; DOWNING, 2006; LOWEN, 1988; SABETTI, 1986). Trust is, as GIDDENS (1990, p.87) writes, an enduring and returning psychological need, and in our adult lives it is the substance of constant emotional re-establishment. [50]

The situation described below can help us examine the meaning of body contact and the significance of giving and receiving small touches in consideration of both the giver's and the receiver's limits in the situation. [51]

Very quietly, familiarity is building up in the room. Irene feels this too.

"Just before he/she leaves, I get a goodbye-nuzzle, a small affectionate touch on my neck, or is it my hair?"

I am touched. It comes suddenly: the feeling that this person wishes me well. I don't know what the sender thinks or feels, but I receive and experience it as a big lump of tender caring in a very small touch. So much caring in a touch from a person I've only known for a couple of weeks. I'm enchanted by the feeling of wellness, vulnerability and tenderness. I notice so clearly how many barriers I have in fact set up in everyday life, even though I regard myself as outgoing and sociable. The contrast is sharp, because I'm just now in this moment full of trust and have the greatest confidence towards everything that may come my way. In short: I'm in a wonderful peaceful place, in which I both relax in my body and dare to be open and feel happy. The negative section of my experience data base is erased in a split second. The memory and feeling of that contact sits with me for several days afterward. I'm thinking, how important physical contact is for adults too." ("Irene") [54]

Irene's description of how she experiences a *big* lump of caring in a *very small* touch indicates the intensity of the relational universe of body language and, moreover, the enormous significance of body contact and small gestures. A significance which perhaps just for that reason makes it necessary for Irene, like so many others in our contemporary culture, to protect themselves by having so *many barriers set up*. [52]

So why work with teaching that challenges limits? Is it a romantic escape to a safe little oasis in which the scary risks of being, dangers and barriers disappear? Is it an oasis filled with joy, where barriers are broken down and young people can express themselves and feel that they are seen? Is it a space where, in spite of the hint of chaos, there may be a defense against the constant and infinite challenges of modern existence? In light of the present life circumstances in the western world, one might critically maintain that it is necessary to find out how we, on personal, social and cultural levels, might be able to create and strengthen trust and basic joy in life. In this context it may be important to notice the potentials in body language work and explorations of bodily contacts and, more concisely, the potentials in giving the body a chance. [53]

11. Movement Psychology—on Giving the Body a Chance in Modern Society

*"On the whole, I haven't been conscious of my own
body or given it a **chance** at all.*

This is the very first time I'm taking it seriously.

I'm wildly fascinated by the personal development—both psychologically and physically—which I have experienceds in the last few minutes.

Finally it occurs to me as something very basic.

One should of course be able to work with oneself, before one can work with others.

Today I learned to know my own body ...!!!!" ("Susanne")

Even if this article is based on short time sequences and, therefore, only can illustrate possibilities for personal development and not deeper or longer processes of change, it is still thought-provoking that change processes may be felt as something taking place in minutes. It is surprising that a young woman who has lived her whole life in sport settings can experience that she has never before given her body a chance! [54]

After having finished their degrees, many of these students will become high school teachers. But also in other future careers, such as doctors, nurses, and physical therapists, professions that get close to not just physical, but also existential bodies, they will probably come in contact with several hundred children and adolescents. In light of the extensive psychical and social problems in modern society, it may be necessary to give, not only the apparently objective physical body, but also the multidimensional body a chance. From this perspective it will be important to sharpen the awareness about the interrelated phenomena of trust, body language and body contact, and the developmental possibilities in the area of movement psychology. [55]

12. A Kaleidoscopic View Seen from a Micro-analytic and a Macro-analytic Perspective

I will now sum up these developmental possibilities and add a kaleidoscopic view which dances between the movement pedagogic micro-analytic and the societal macro-analytic perspective, and discusses the potentials of body language and body contact: why body contact and body language may be overseen possibilities for personal development. [56]

The learning space of bodily communication which forms the story zone in this project is intense because it is a large and experience-based space. The intensity is not brought forth by a usual, safe, controlling, rule-bound framework. The intensity is brought forth by working with the courage to come into the unsure space by a process which creates the basis for joy in life, fighting spirit, openness

and sensuality, and the courage to notice the meaning of also very small body language signs. [57]

Courage, openness and chaos mastery is challenged in the apparently free spaces of modern society, which is characterized by the constant transgression of limits that are built up and renewed in an ever larger pluralism of norms (GIDDENS, 1990; JØRGENSEN, 2002). Each individual must live and struggle with herself in a constant dialogue with reflexivity, impermanence, rapid change and risk-taking. We should be able to move in and out of temporary groups and different cultural spaces as a matter of course and with a constant process of identity development as the result. This circumstance affect children, adolescents, adults and the elderly, and may be challenges that are also relevant to pedagogic and movement psychological work. In the development of movement psychology it is thus important to find a way to include, not only intense, but also essential resources. [58]

Given the existential power of the body and its multidimensionality, the narratives of the students presented in both the written text and in the performance part of the project can be regarded as connected with basic essential themes. Even though the students' stories primarily concern developmental potentials for personal and social development, they also have importance for both culture and society. Through body contact, we are able to enter the fields of tension between courage and trust, separation and recognition. These themes may be termed essential, as they, on the one hand, touch basic existential themes and, on the other hand, themes which are relevant in the modern era. One of the clearest themes that emerges is *trust*. Some maintain that just this lack of trust, and what GIDDENS (1990, p.93) terms ontological insecurity, is an inevitable outcome of growing in modern times (THYSSEN, 2001; JØRGENSEN, 2002). Emotionally based security, which is built up in close, early and, as seen in the context of this project decisive *bodily* relationships between parents, children and significant others has, therefore, acquired even more importance in relation to building up a basic—if not blind—confidence in the world and other people. The need for trust grows at the pace of the lack of trust, and trust has, as GIDDENS maintains, decisive importance for the individual's ability to navigate and thrive in modern times. [59]

13. Further Reflections: Body Contact in Relation to Unbalanced Polarities in Modern Society

Giving the body a chance is then not just about the physical dimension, but also about the expressivity and multidimensionality of the living body. Through body work, it is possible for individuals to open up so that they *dare* to express themselves in the group, and *dare* to feel openness and joy. [60]

The intense moments in which young adults find a place where "trust is gained" and/or where "the negative section of an experience data base may be erased in a split second," may be important. Seen from another perspective, a collection of

experience data is, of course, not erased in a split second. However, such bodily processes may contribute to renewing strength in order to master complex challenges, because contact with a bodily rooted joy in life and basic trust may, on the deepest level, strengthen a feeling of stability in a reality characterized by instability, fragmentation, unpredictability and chaos. In a movement psychological context, this trust may paradoxically develop in a seemingly chaotic and, for many, challenging transgressive space with close bodily contact and honest acceptance. [61]

Courage and trust, control and chaos, separation and recognition, what holds us back and what encourages expression, limiting and opening, individuality and community may, in the deepest sense, be regarded as constantly moving polarities, woven into each other. This project literally takes pictures of how we may work with such a dynamic. It demands courage to work with trust, and it takes limits to work with openness, in the same way that individuality and communality are woven together, not as complementary opposites, but as prerequisites for each other. [62]

In modern society, these polarities are, in many ways, out of balance and, in the life of each individual, it may feel impossible to do anything about it. Perhaps we just try to survive. Perhaps body work may constitute a resource of possibility when it comes to feeling the joy of life, and meet the challenges on personal, social, cultural and societal levels of finding larger spaces with room for chaos. [63]

14. The Challenging High Ceiling—Reflections on this Project's Contribution to Performative Social Science

There's a *high ceiling* here
("Mikkel")

Giving form to the performative project has been a paradoxical challenge which has been about getting closer to the body, even though the communication has taken place in cyberspace. I hope that the focus on the sensual, expressive and creative dimension in both the written text and the on-line performance contributes to the development of research ideas in the sphere of Performative Social Science. The idea of a visceral, online performance would not have arisen if the Internet had not been a precondition for publishing this project. Thus creativity often arises from what the Danish film director, VON TRIER, calls "tripping up." Even though the research space in Performative Social Science has been raised, in so far as the movement pedagogical space has been expanded, it also puts the researcher in a challenging position. Well-known paradigms may be

exclusive and limiting for new developmental perspectives, but through accepted and handed-down norms of academic practice, the researcher may experience a framework of liberating control. Unlimited heights and new possibilities in Performative Social Science may be frightening, because they open up an unending stream of questions and possibilities which, to a large degree, are to be both answered and filtered by the researcher who, at the same time, must satisfy a number of research quality criteria. During the process of working on this project, I have experienced the constant and sometimes frustrating, but also joyful and liberating, challenge of having to balance between creativity and quality, expression and evaluation, intuition and reflection, in order to give the body a chance. This is a chance and a challenge, which is ultimately necessary to illustrate for traditional science, as well as for Performative Social Science. [64]

Acknowledgments

Thanks to Lynn FRELIGH for assistance with the English language.

References

- Argyle, Michel (2002). *Körpersprache & Kommunikation*. Paderborn: Junfermann Verlag.
- Bagley, Carl & Cancienne, Mary Beth (Eds.) (2002). *Dancing the data*. New York: Peter Lang.
- Boadella, David (2006). Soma-Semantik-Bedeutungen des Körpers. In Gustl Marlock & Halko Weiss (Eds.), *Handbuch der Körperpsychotherapie* (pp.208-216). Stuttgart: Schattauer.
- Bøje, Claus (2002). Idrættens kvaliteter. *KVAN*, 22(62), 7-15.
- Csordas, Thomas J. (1999). Embodiment and cultural phenomenology. In Gail Weiss & Honi Fern Haber (Eds.), *Perspectives on embodiment* (pp.143-165). New York: Routledge.
- Damkjær, Søren (1991). Bevægelseslege. In Jørn Hansen, Niels Kayser Nielsen & Jim Toft (Eds.), *Idræthistorisk årbog 1991* (pp.79-94). Odense: Syddansk Universitets forlag.
- Downing, George (2006). Frühkindlicher Affektaustausch und dessen Beziehung zum Körper. In Gustl Marlock & Halko Weiss (Eds.), *Handbuch der Körperpsychotherapie* (pp.333-350). Stuttgart: Schattauer Verlag.
- Ehdin, Susanna (2003). *Det selvhelbredende menneske*. København: Aschehoug.
- Elias, Norbert (1939/1981). *Über den Process der Zivilisation. Soziogenetische und psychogenetische Untersuchungen, Vol.2*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Ellis, Carolyn & Bochner, Arthur P. (2000). Autoethnography, personal narrative, reflexivity: Researcher as subject. In Norman K. Denzin & Yvonna S. Lincoln (Eds.), *Handbook of qualitative research* (pp.733-768). Thousand Oaks (CA): Sage.
- Engel, Lis; Rønholt, Helle; Svendler Nielsen, Charlotte & Winther, Helle (Eds.) (2006). *Bevægelsens poetik*. København: Museum Tusulanum.
- Erikson, Erik H. (1968/1983). *Barnet og samfundet*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Gebauer, Gunther & Wulf, Christoph (2001). *Kroppens sprog—spil, ritualer, gestik*. København: Gyldendal Uddannelse.
- Giddens, Anthony (1990). *The consequences of modernity*. Stanford: Stanford University Press.
- Goffman, Erving (1959). *The presentation of self in everyday life*. Garden City (NY): Doubleday.
- Hall, Edward (1966). *The hidden dimension*. Garden City (NY): Doubleday.
- Honneth, Axel (1996) *The Struggle for Recognition. The Moral Grammar of Social Conflicts*. Cambridge: Polity Press

- Huizinga, Johan H. (1993). *Homo ludens*. København: Gyldendal.
- Jarvis, Peter (1999). *The practitioner researcher. Developing theory from practice*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Jones, Kip (2006). A biographic researcher in pursuit of an aesthetic: The use of art-based (re)presentations in "performative" dissemination of life stories. *Qualitative Sociology Review*, 2(1), 66-85.
- Jørgensen, Carsten R. (2002). *Psykologien i senmoderniteten*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Koch, Sabine C. (2006). Interdisciplinary embodiment approaches. Implications for creative art therapies. In Sabine C. Koch & Iris Bräuninger (Eds.), *Advances in dance/movement therapy. Theoretical perspectives and empirical findings* (pp.17-29). Berlin: Logos.
- Køppe, Simon (2004). Kroppens historie In Simo Køppe, Birgit Bork Mathiesen, Jesper Brøsted Sørensen, Bjarne Jacobsen, Mette Skovgaard Væver, Susanne Harder & Susanne Lunn (Eds.), *Kroppen i psyken* (pp.15-48). København: Hans Reitzels forlag.
- Lowen, Alexander (1988). *Bioenergitik*. København: Borgen.
- Lowen, Alexander (1995). *Joy*. New York: Arkana.
- Merleau-Ponty, Maurice (1962/2004). *Phenomenology of perception*. London: Routledge Classics.
- Payne, Helen (1993). From practitioner to researcher. Research as a learning process. In Helen Payne (Ed.), *Handbook of inquiry in the arts therapies: One river, many currents* (pp.16-40). London: Jessica Kingsley Publishers.
- Petzhold, Hilarion G. (2006). Der "informierte Leib": "embodied and embedded"—ein Metakonzept für die Leibtherapie. In Gustl Marlock & Halko Weiss (Eds.), *Handbuch der Körperpsychotherapie* (pp.100-118). Stuttgart: Schattauer.
- Sabetti, Stéphane (1986). *Wholeness principle*. Sherman Oaks (CA): Life Energy Media.
- Sabetti, Stéphane & Freligh, Lynn (Eds.) (2001). *Life energy process, forms—dynamics—principles*. Munich: Life Energy Media.
- Snowber, Celeste N. (2002). Bodydance: Fleshing soulful inquiry through improvisation. In Carl Bagley & Mary Beth Cancienne (Eds.), *Dancing the data* (pp.20-33). New York: Peter Lang
- Sparkes, Andrew (2002). *Telling tales in sport and physical activity. A qualitative journey*. Leeds: Human Kinetics.
- Sparkes, Andrew (2003). Bodies, identities, selves: Autoethnografic fragments and reflections. In Jim Denison & Pirkko Markula (Eds.), *Moving writing: Crafting movement in sport and research* (pp.51-76). New York: Peter Lang.
- Sutton-Schmidt, Brain (Ed.) (1979). *Play and learning*. New York: Gardner Press.
- Thyssen, Ole (2001). Tillid. In Anders Børdum & Søren B. Wenneberg (Eds.), *Det handler om tillid* (pp.24-38). København: Samfundslitteratur.
- Winther, Helle (2006). From crocodile to woman. The multidimensionality and energy dynamics of movement seen in the light of the dance therapy form Dansergia. In Sabine C. Koch & Iris Bräuninger (Eds.), *Advances in dance/movement therapy. Theoretical perspectives and empirical findings* (pp.154-166). Berlin: Logos.
- Winther, Helle (2007). Bevægelsespsykologi i det bevægelsepædagogiske, professionspersonlige og danseterapeutiske rum. In Thomas Gjelstrup Bredahl & Charlotte Svendler Nielsen (Eds.), *Sundhed i bevægelse* (pp.32-52). København: Frydenlund.

FQS 9(2), Art. 19, Helle Winther: Body Contact and Body Language: Moments of Personal Development and Social and Cultural Learning Processes in Movement Psychology and Education

Author

Helle WINTHER, Senior Lecturer in dance, movement and communication at the University of Copenhagen, Section of Human and Social Sciences, Department of Exercise and Sport Sciences. Dance and body psychotherapist in the dance therapy form Dansergia. Chairperson of Danish Dance and Movement Therapy Association (DDMTA). Teaching and research in the area of dance, movement, body language, body communication, dance therapy and movement psychology. Co-author and editor of three books and anthologies and author of many articles in journals and books.

Contact:

Helle Winther

Section of Human and Social Sciences,
Department of Exercise and Sport Sciences
University of Copenhagen
Nørre Allé 51, 2200 N, Denmark

Tel.: +45 35320806

E-mail: hwinther@ifi.ku.dk



Citation

Winther, Helle (2008). Body Contact and Body Language: Moments of Personal Development and Social and Cultural Learning Processes in Movement Teaching and Education [67 paragraphs]. *Forum Qualitative Sozialforschung / Forum: Qualitative Social Research*, 9(2), Art. 63, <http://nbn-resolving.de/urn:nbn:de:0114-fqs0802637>.

ARTIKEL 7

Winther, H. (2007b).

BEVÆGELSESPSYKOLOGI

– kropssprog og udvikling i det professionspersonlige rum

*I M. Herskind (Red.), Kropslighed i daginstitutioner (pp. 137-161).
Værløse: Billesø & Baltzer*

8. Bevægelsespsykologi

– kropssprog og udvikling i det professionspersonlige rum

Af Helle Winther

“...således er selv den rigeste Personlighed Intet, før han har valgt sig selv, og på den anden Side er, selv hvad man måtte kalde den fattigste Personlighed Alt, når han har valgt sig selv; thi det Store er ikke at være Dette eller Hiint; men at være sig selv, og dette kan ethvert Menneske, når han vil det”. (Kierkegaard 1843/1962, s. 167.)

Resume

Det personlige er integreret i det professionelle.

Selvom kropssproget og bevægelsen har en afgørende rolle i alle menneskelige relationer for såvel børn som voksne, er det i professions-sammenhænge sjældent at fokusere på de ressourcer og udviklingsmuligheder, der ligger inden for dette område.

I mange former for uddannelse og efter- videreuddannelse inden for de pædagogiske, undervisningsmæssige og sundhedsmæssige områder fokuseres der primært på, at de studerende lærer nye teorier om læring, pædagogik og deres eget fagområde. Arbejdet med “det professionspersonlige” og de studerendes egen kropslighed og kommunikation er ofte mindre synligt. Denne problematik kan resultere i, at det kan være svært at få den professionspersonlige, den faglige og den pædagogisk/teoretiske udvikling til at spille sammen.

Artiklen tager udgangspunkt i sceniske situationsbeskrivelser og pædagogen “Sallys” levede erfaring. Desuden tages der afsæt i en teoretisk forankring af begreberne det professionspersonlige, embodiment og bevægelsespsykologi. Forfatteren, der både er underviser i pædagogik og dans og eksamineret danse- og kropsspsykoterapeut, redegør for, hvordan et fokus på krop, bevægelse og kommunikation er et potent og virkningsfuldt udgangspunkt for forandrings- og lære-

processer i det professionspersonlige rum. Desuden afdækkes nogle af de betydninger og problematikker et sådant arbejde kan indeholde. Her pointeres forskellen på og grænsefladerne mellem professionspersonlig udvikling i et efter- videre uddannelsesforløb og dyberegående privat terapeutisk arbejde, som hører til i et andet rum.

Centrale begreber: professionspersonlig udvikling, embodiment, bevægelsespsykologi, terapi/pædagogik, kropssprog, kropskontakt.

Introduktion - Om forbindelsen mellem det kropslige, personlige og professionelle

“Altså det der med det professionelle og det personlige... Jeg tror, at det jeg er god til og er blevet mere opmærksom på i mit møde med børn, er det der med at mærke dem.

Jeg mærker dem og de mærker mig.

Jeg går også hen og tager kontakt til dem helt fysisk, sådan rører og tager fat i dem. Det giver mig en god fornemmelse af, hvor de er, for de fortæller det jo ikke nødvendigvis med ord. Nogen kan man slet ikke komme til i starten. Så må jeg starte med lidt distance eller f. eks røre lidt på skulderen. Så kommer de selv. Jeg kan hurtigere sådan tage dem ind til mig på en god måde.” (Interview med Sally)

Det at mærke, tage fysisk kontakt og arbejde i den hårfine kropssproglige zone med børn er ikke en viden, der har bestemte facitlister. Den kropslige viden og udveksling er betydningsrig, aflæselig og meget fint nuanceret og kræver stor opmærksomhed og tydelighed fra den professionelles side. Hvem kan man “komme til” og hvem ikke? Hvor går grænserne?

Når jeg i denne artikel vælger at stille skarpt på den professionelles kropslighed og personlige udvikling, er det både på baggrund af min praksisforankrede forskningsmæssige interesse og fordi jeg som mangeårig underviser på både uddannelser og efter- og videreuddannelser, ofte har oplevet, at sammenhængen mellem det kropslige, det personlige og det professionelle er noget, man populært sagt løber uden om. Det personlige kan siges at have stor betydning i forhold til pædagogik, undervisning og sundheds- omsorgs- og specialpædagogiske områder, samtidigt med at temaet som undervisningsfelt kan være svært tilgængeligt, med fare for at der kan udvikle sig en

tendens til at passere hurtigt forbi i form af en teoretisering *af* eller talen *om* temaet.

Selvom kropsligheden, personligheden og professionaliteten er i spil i alle sammenhænge, er det selvfølgelig særligt tydeligt i forbindelse med kropslige, bevægelsesmæssige og idrætslige aktiviteter. Når der ikke er nogen borde og stole at gemme sig bag, bliver alle kroppe, herunder også den professionelle mere synlige og de kropssproglige mekanismer, som altid eksisterer, forstørres og opleves tydeligere. Denne kropslige kommunikation er nemlig på en gang både personlig og professionel. Personlig, fordi den formidlingsmæssige kommunikation dybest set er funderet i den enkeltes krop. Professionel, fordi der i forskellige sfærer afhængigt af fag og kontekst er visse parametre og forventninger til den professionelle kommunikation. Det er netop denne tæt sammenvævede dobbelthed, der udfoldes igennem artiklen og det er denne dobbelthed, jeg vælger at begrebsliggøre som "det professionspersonlige."

Kroppens sprog - om artiklens udgangspunkt

Artiklen tager udgangspunkt i et aktuelt forskningsprojekt, som har til formål at udvikle fundamentale aspekter af en bevægelsespsykologi og en dybere forståelse for kroppens sprog og bevægelsens psykologi gennem undersøgelse af personlige processer i bevægelsespædagogiske, danseterapeutiske og professionspersonlige sammenhænge.

I artiklen vil jeg dykke ned i og reflektere over erfaringer fra tværfaglige videreuddannelsesforløb indenfor området *krop, bevægelse og kommunikation*. Undertegnede har været underviser og udvikler af forløbene og deltagerne har haft rod i vidt forskellige professioner. Det drejer sig blandt andet om seminarielærere, undervisere, fysioterapeuter og pædagoger fra børne-, ungdoms- og specialpædagogiske områder. Situationsbeskrivelserne i artiklen er dog data fra ét enkelt kursusforløb med titlen *Råstof*, som er blevet afholdt af Københavns Universitet. Forskning i egen praksis er ligesom artiklens øvrige tema et udfordrende område, så derfor vil jeg, inden vi bevæger os videre, kortfattet beskrive nogle af de videnskabsteoretiske og metodiske forudsætninger, arbejdet bygger på.

Grænselandet mellem poesi og videnskab - om kropslige og oplevelsesbaserede erfaringer

Spørgsmålet er, om og hvordan jeg som forsker i en artikel som denne kan bruge data fra den verden, jeg bebor, nemlig mit eget undervisningsfelt.

Det kan jeg, fordi jeg ved at tage udgangspunkt i egen praksis kan defineres som det, Peter Jarvis (1999) kalder en *praktikerforsker* og fordi de data, jeg eftersøger, er fænomenologiske data (Merleau-Ponty, 1962/2004). Mit formål er ikke at *be-vise*, men snarere at *be-lyse*. Det er et formål som indskrives sig i en hermeneutisk og kvalitativt orienteret forskningspraksis, som forsøger at forstå og fortolke dybere-liggende betydninger i menneskers livsverden (Pahuus 2003).

Der er mange aspekter af det, som kendetegner det praktiske og bevægelsesmæssige univers og dets særlige liv, som videnskaben traditionelt set har haft svært ved at indfange. Hvordan beskriver man lysten, kraften og glæden - hvordan beskriver man idrættens løsslaphed, de små kropslige signaler og den bevægelsesmæssige poesi, som kan opstå som mellemkropslige samtaler i et rum?

Hvordan beskriver man som i denne artikel intense læringspotentialer og øjeblikke i videreuddannelsesforløb ud fra et professionspersonligt perspektiv, som respekterer det kropslige sprogs kompleksitet?

Den fænomenologiske viden, som er forbundet med vores kropslige kommunikation og vores følelses- og oplevelsesviden *kan* ikke udelukkende gives sproglig form og dermed personafhængig eksistens. Den kan tilnærmelsesvis udtrykkes i et poetisk sprog, fordi dette sprog til forskel fra et logisk analytisk sprog kan rumme en sanselighed, men den kan først begribes i kraft af den resonans, som teksten fremkalder i det menneske, som læser eller hører dette sprog (Sparkes, 2003). Set i dette perspektiv kan det være frugtbart at tage udgangspunkt i en metodisk mosaik indenfor det hermeneutiske spændingsfelt med en samtidig relation til et postmoderne videnskabssyn, som netop arbejder i grænselandet mellem poesi og videnskab.

Et postmoderne videnskabssyn

Når det for mig at se er så nødvendigt at arbejde med det, jeg inspireret af bl.a. Andrew Sparkes (2002, 2003) og Carl Bagley og Mary

Beth Cancienne (2002) kalder et postmoderne videnskabssyn, er det fordi, vi i mange niveauer af vores kundskabsprocesser stadig er gennemvædede af en ofte underforstået dualistisk tankegang, hvor krop og sjæl, fornuft og følelse betragtes, som to adskilte fænomener.

Men tiderne har forandret sig og flere og flere projekter søger at afdække komplekse problemstillinger, som går bag om det hidtil mulige. I de seneste år har der i de sociale videnskaber, som Sparkes (2002) fremhæver, været en paradigme revolution og en turbulens, der som konsekvens har resulteret i et opbrud og en produktion af tekster, der udvider traditionelle skrive og fortolkningsmetoder gennem forslag til anderledes måder at skrive og arbejde på (ibid., s. 2). Dette videnskabssyn tillader mange videns positioner, hvorfra "sandheden" altid vil være partiel og kontekstafhængig. Set ud fra dette synspunkt vil kvalitativt orienterede og måske især praktiker forskere skulle arbejde med en udfordring, der handler om, at viden aldrig kan blive forstået og tekstualiseret ud fra en fuldstændig objektiv sfære (ibid.).

Forskeren er en del af og et produkt af den sociale kontekst og de processer vedkommende undersøger. Derfor er viden ikke kun historisk og kontekstuel bundet, men også konstrueret gennem forskerens skriveproces. Den verden, som undersøges, er delvist skabt gennem forfatterens oplevelse og ikke mindst *måden* teksten skrives på (ibid.).

Når jeg inspireres af dette videnskabssyn, er det fordi, jeg som tidligere nævnt opsøger en processuel og kropsliggjort viden, som både kræver min egen kropslige involvering og en praksis forståelse af stoffet. Denne subjektivitet kan indeholde kritiske elementer, men samtidig også ses som en undersøgelse af om forskerens kropslige og praktiske erfaring kan opfattes som et kvalificeret potentiale i forhold til forskning (Engel, Rønholt, Svendler Nielsen, Winther 2006; Jarvis 1999). I en sådan dokumentations proces er især den narrative tilgang til stoffet aktuel og relevant.

Narrative data

Da kropslige og bevægelsesmæssige data som omtalt kan være svære at indfange med ord, men kan begribes gennem det poetiske sprog, har jeg valgt at arbejde inden for den fortællende genre. Den narrative tilgang bruges i både fænomenologiske, dybdehermeneutiske og post-

moderne autoetnografiske (auto= selv) (graphos= kultur) forskningsmetoder og har det til fælles, at de forsøger at beskrive det oplevelsesbaserede (Engel 2001; Sparkes 2002, 2003). Jeg arbejder i denne artikel med narrative data i form af sceniske beskrivelser og en pædagogs autoetnografiske oplevelsesbeskrivelser. Pædagogen kaldes her af etiske årsager for "Sally". Begge former for data er sanselige, oplevelsesmættede, situationsbeskrivelser fra praksis. Den sceniske beskrivelse kan siges at operere med vidvinkel. Den fokuserer på, hvad der sker i gruppens kropslige og kommunikative udveksling generelt, hvorimod den autoetnografiske beskrivelse zoomer ind og giver et indblik i den enkeltes – ofte almengyldige – proces. Med udgangspunkt i Sallys oplevelsesbeskrivelser er der derudover et år efter kurset foretaget et interview, hvor hun har reflekteret over egen læring.

Med det postmoderne videnskabssyn in mente, har jeg desuden valgt at bryde med den gængse praksis i de fleste videnskabelige publikationer, der opbygges efter deisen "*first the theory and then the findings*". Jeg har, da jeg ønsker at få kropsligheden i tale, valgt at arbejde i en konstant dialog mellem empiri og teori, hvorfor disse perspektiver fortsat i teksten vil fremstå i et dynamisk vekselspil.

Lad os nu åbne døren til bevægelsesrummet og undersøge, hvad der sker, når professionelle med egen krop og personlige læringspunkter som indsats vover sig ind i et både bevægeligt og bevægende undervisningsfelt.

Hvad er det professionspersonlige?

"Jeg er ved at gøre klar til undervisningen. Vi skal mødes for første gang. Jeg mærker, at det dirrer lidt indeni. En blanding af parathed, nærvær og nervøsitet får mig til at gå et par skridt frem og tilbage i en lille dans omkring mig selv. Da den første deltager kommer ind, bliver mit åndedræt roligere. Det er som om mødet med et konkret ansigt gør mig mere fokuseret. Jeg mærker et smil vokse frem og går hen og siger goddag og mens flere deltagere kommer ind og sætter taskerne fra sig, mærker jeg en velkendt varme løbe igennem min krop. En kvinde kryber lidt sammen i vindueskanten, en velvoksen mand råber højt og klart hej, da han hjemmevant træder ind med hurtige faste skridt. En rødhåret kvinde med grøn bluse nikker og sætter sig stille ned, mens øjnene spiller og munden former et stumt hej. De fleste holder en sikker fysisk

afstand til hinanden, så tæt på at der er kontakt og så langt fra, at der er distance. To kolleger, der tydeligvis kender hinanden sidder med hovederne tæt sammen og småsludrer. Så forstummer samtalen. Der er stille i rummet, men ingen ro. Det opleves som en spændt venten.

Det er som om alt udenfor dette rum forsvinder. Jeg er bare her og nu, klar til at begive mig ind i undervisningens uforudsigelige og dog velkendte univers sammen med den nye flok.” (Scenisk beskrivelse).

Det usynlige og dog klart afmærkede rum lige midt imellem kontakt og distance. Nærvær, nervøsitet og smil. En sammenkrybende krop, hjemmevante skridt, øjne der spiller og en mund, der former et stumt “hej”.

Denne situation fortæller dels om underviserens, i dette tilfælde mine egne, indre sansninger og kropslige opmærksomhed og dels om den primært kropslige kommunikation, som foregår i en ny gruppes møde i de første intense minutter i ingenmandslandet, før undervisningen egentlig begynder. Fortællingen sætter fokus på, hvordan det professionelle altid transformeres gennem det personlige og hvordan den kropssproglige kommunikation konstant danser med.

Det professionspersonlige er et begreb, som denne artikel introducerer i det i forvejen begrebsrige kommunikative landskab og nu følger en nærmere indkredsning.

Pædagoger, undervisere og andre, der arbejder med mennesker får i kraft af deres position en form for forstørret opmærksomhed. Derfor bliver også deres kropssproglige kommunikation med gruppen og den enkelte, med børn og unge af stor betydning. Den professionelle krop agerer i et konstant bevægeligt spændingsfelt, der på en gang er kulturelt og personligt, afgrænset og åbent, offentligt og privat. Denne kommunikation befinder sig som indledningsvis nævnt i en konstant nærværende dobbelthed, der på en gang både er personlig og professionel. Det ene eksisterer ikke uden det andet. Begge dele er konstant nærværende, men kan fremtræde med vekslende styrke. Den professionelle kommunikation kan opleves som et farveløst og kantet hylster, hvis ikke det personlige får lov til at glimte igennem – omvendt kan det personlige være så frembrusende, at det overskygger og overskrider det professionelle. At skabe en balance mellem det personlige og professionelle kan være en konstant udfordring, som kan være med til at skabe afgrænsning og tydelighed i det relationelle

arbejde

Begrebet personlig udvikling forekommer i mange uddannelsesbekendtgørelser og sammenhængen mellem profession og person er beskrevet tydeligt af bl.a. Weicher og Fibæk (2003). Her er kroppen dog som i mange psykologiske og pædagogiske teorier stort set fraværende, hvorimod den kropssproglige kommunikation i højere grad er i søgelyset hos f.eks. Marianne Kristiansen (2000).

Sammensmeltningen mellem det personlige og professionelle handler om i erhvervsmæssige sammenhænge at have kompetence til at være opmærksom på personlige ressourcer og læringspunkter. Det handler også om muligheden for, som Fibæk Laursen (2003, s. 29) skriver, at fokusere på "*evnen til at levere kvalificeret følelsesmæssigt arbejde og give sit arbejde personlige kvaliteter som varme, ansvarlighed og entusiasme*". Begrebet personlighed er straks langt sværere at begrebsliggøre, da der eksisterer mange forskellige teorier (ibid; Jørgensen 2002). Personlighed opfattes derfor her i denne også kropsligt orienterede kontekst, som noget, der både har et essentielt også kropsligt forankret mønster og en relativ stabilitet og samtidigt er i en konstant forandringsproces i forhold til både nære relationer, den omgivende kultur og den enkeltes livsforløb (Stelter 1998).

Selvom denne artikel fokuserer på det professionspersonlige, er det dog afgørende at pointere, at det absolut ikke er lig med en nedprioritering af det, som traditionelt set opfattes som kernen i "det professionelle", nemlig den enkeltes faglighed og måske også pædagogiske eller teoretiske fundament. Per Schultz Jørgensen (2003) fremhæver, at en lærer skal kunne gå på tre ben. Det handler for det første om faglig fordybelse, for det andet om pædagogik som både teoretisk fag og praktisk indsigt og for det tredje som det nye: det personlige, lærerens egne virkemidler som menneske, hvilket Schultz Jørgensen sammenfatter i den enkle sokratiske sætning "*kend dig selv*" (ibid., s.103). Disse ben er for mig at se afgørende nødvendige i mange professioner, herunder også indenfor det brede pædagogiske spektrum.

I de efter- og videreuddannelsesforløb artiklen tager udgangspunkt i, arbejdes der i bevægelsesundervisningen konstant med udvikling, læring og inspirationskilder i forhold til alle tre ben, mens denne artikel på grund af det tredje bens generelle usynlighed fokuserer på øjeblikke, hvor der i særlig grad arbejdes personligt.

Det vigtige er her, at det *personlige* er afgrænset fra det *private*. Når der arbejdes med det professionspersonlige, er det altså de dynamikker

i den enkeltes personlighed, som kommer til syne i den professionelle kontekst, der fokuseres på - og ikke private livshistorisk forankrede fortællinger og dybereliggende problemstillinger. Da det personlige, som det fremgår af det følgende ifølge flere fremtrædende teorier er forankret i den kropslige eksistens, er kroppen i denne begrebsramme uundgåeligt inkluderet i det professionspersonlige, mens netop grænsepunktet mellem det personlige og private markerer skillelinjen mellem de undervisningsmæssige og terapeutiske områder. Det er en problematik, som fordrer kompetence, konstant bevidsthed og klar guidning fra underviserens side.

Embodiment og det professionspersonlige

“De er stadig lidt stille. Jeg samler dem i en kreds og fortæller lidt om det, vi skal arbejde med. Spændingsfeltet mellem det faglige, pædagogiske og personlige. Om at vi hele tiden kobler teori og praksis. At vore egne kropslige erfaringer med hinanden forbindes til deres professioner, målgrupper og de glæder og problemer, de oplever i hverdagen. At vi vil udnytte vores fremmedhed over for hinanden og undersøge om og hvordan dans, kamp og leg kan skabe grobund for kontakt, grænser, tillid og udvikling. At vi netop derfor ikke starter med en sædvanlig præsentationsrunde om deres professionelle baggrund, men med at mødes gennem kroppen. At vores bedste materiale er der, hvor de føler sig på den tynde is. Der hvor de gerne vil udvikle sig. Vi skaber et eksperimentarium sammen og ingen forventes at være perfekte. Det er ikke det perfekte, der skaber udvikling og forandring. Det er den levende engagerede undersøgelse. Jeg mærker deres årvågne og opmærksomme øjne og registrerer en kvinde, der fysisk set trækker sig lidt tilbage.

Vi tager en kort navnerunde. Så beder jeg dem om at rejse sig op.” (Scenisk beskrivelse)

I ovennævnte situation brydes der med den gængse præsentationsrunde. Der tages udgangspunkt i “fremmedheden” og i at “mødes gennem kroppen”. For en kort stund er det personlige i forgrunden og det professionelle i baggrunden. Det “at mødes gennem kroppen” er ingen tilfældighed. Netop kropsligheden er dybt forbundet med vores identitetsoplevelse og basale tilhørsforhold til verden omkring os.

Merleau-Ponty (1962/2004) er en af de fænomenologisk oriente-

rede teoretikere, som fokuserer på kroppen som vores grundlæggende eksistensvilkår. Ifølge Merleau-Ponty er kroppen en sammenhængende sansende og levet enhed. I en fænomenologisk forståelsesramme er kroppens evne til at sanse, registrere, se, høre, føle og smage er grundlag for sprog, refleksivitet og subjektivitet.

Bevægelse og kropssprog er vores primære sprog og kontakten krop til krop via kropskontakt er på mange måde en overlevelsesbetingelse (Argyle 2002; Winther 2004, 2006). Allerede fra og måske før fødslen kommunikerer det lille barn sanseligt og kompetent med sin omverden. Et skrig, en stiv krop og to åbne hænder, der griber i den tomme luft kan på et øjeblik gennem kropskontakt forandre sig til et tillidsfuldt blødt lille væsen, der lader sig bære gennem verden mave til mave. Kroppen indgår ifølge Merleau-Ponty konstant i en levende udveksling og et dynamisk samspil med verden. Den er levende og levet, oplevet og oplevende, seende og synlig, berørende og berørt (Merleau-Ponty 1962/2004; Engelsrud 2006).

Gennem kroppen kommunikerer vi konstant med vores omverden i en proces, som også indeholder kulturelle og samfundsmæssige betydningsniveauer (Csordas 1999).

Begrebet embodiment handler netop om denne komplekse betydning af kropsligheden. Embodiment kan ses som en eksistentiel livsbetingelse, fordi kroppen opfattes som en levet og erfaret enhed, der på en gang er både subjektivt erfarende, socialt interagerende og forbundet med multiple kulturelle betydninger (ibid., s. 143).

Også i kropsspsykologiske teorier, især i de som har et bioenergetisk eller energetisk udgangspunkt, ses kroppen, dens livsenergi, sprog og fysiske og følelsesmæssige bevægelser, som afgørende nødvendige for såvel vores socialisering som for vores identitets fornemmelse (Lowen 1988; Sabetti 1986; Sabetti & Freleigh 2001).

I den sceniske beskrivelse fremgår det, hvordan deltagere med vidt forskellig professions baggrund kastes ud i et kropsligt møde uden forudindtagede rolleopfattelser eller faggrænser omkring, hvem af dem der er pædagoger, hvem der er fysioterapeuter, lærere eller seminarielærere. Det bevidste arbejde med "fremmedheden" udfordrer vante kulturelt betingede præsentationsmønstre og kan give mulighed for at intensivere og forstørre opmærksomheden på ressourcer i den enkeltes embodiment og generelle dynamikker i den bevægelsesmæssige kommunikation - og ikke mindst spændingsfeltet mellem det personlige, kropslige og professionelle.

Bevægelsespsykologi

“Jeg føler mig godt tilpas i min krop. Glæder mig. Glæder mig til at lære de andre på kurset at kende. Er spændt på mødet med dem ude på gulvet.... Vi fortæller vores navne, intet andet. Ude på gulvet, musikken fylder rummet, jeg møder øjne, nogle kigger igen, hilser, nikker, kigger hurtigt væk, andre flakker, andre igen med et intenst blik. Senere – jeg møder hænder - store, små, tørre, svedige, stærke, fyldige, hele håndflader, fingerspidser. Så skal vi skubbe os væk fra hinanden. Svinger det? Er der kontakt? Har vi mod til at bruge hinandens kraft? Skubber jeg for insisterende? Skal jeg holde igen? Kaste mig ud i det? Forsøger at finde ud af det i mødet – øjenkontakt, hud mod hud, hvem møder jeg?” (Sally, oplevelsesbeskrivelse)

Flakkende øjne, intense blikke og den fysiske kontakt gennem hænder og “hud mod hud” indeholder mættede kropssproglige og bevægelsesmæssige informationer. Bevægelsespsykologien, der forbinder den allestedsnærværende bevægelse med psykologien og tager udgangspunkt i *embodiment*, har netop til formål at søge en dybere forståelse af sammenhængen mellem kroppens sprog, bevægelsens psykologi og menneskets emotionelle dynamik (Winther 2006).

Bevægelsespsykologien er bl.a. inspireret af kroppsykologi (Lowen, 1988; Boadella 1985) og fænomenologi (Merleau-Ponty 1962/2004,) og ikke mindst forholdet mellem energi og psykologi (Sabetti 1986, Sabetti & Freleigh 2001).

Bevægelsespsykologien tager udgangspunkt i et helhedsorienteret syn på den menneskelige organisme, hvor krop, sjæl, tanker og følelser ses som et sammenhængende system i konstant udveksling med kulturelle, samfundsmæssige og universelle bevægelser.

Kroppen ses i forlængelse af *embodiment* begrebet som en multidimensionel organisme med bevægelsesmønstre og personlige dynamikker, der på grund af forskellige livs omstændigheder har sat konkrete fysiske spor i f. eks musklernes spændingstilstand, kroppens fysiske struktur eller den typiske kropssproglige kommunikation (Boadella 1985; Lowen 1988; Sabetti 2001). Det grundlæggende perspektiv i bevægelsespsykologien er at se al kommunikation som bevægelse og at se bevægelsen i al kommunikation.

I bevægelsesmøderne arbejdes der med kroppens kraft og kommu-

nikation. Det er møder, der som omtalt kan ses som intensiveringer af generelle kommunikations dynamikker, som måske ellers udtrykkes via sprog, stemmeføring eller små kropslige tegn. Bevægelsesmøderne ses her ud fra Sallys perspektiv og fortæller om både den enkeltes situative og særegne kropssproglige udtryk og øjeblikstilstand og om kroppenes forskelligartede fysiske struktur.

Når Sally beskriver processen, der egentlig handler om en simpel bevægelsesopgave med "at skubbe os væk fra hinanden", fortæller hun netop om, hvordan hun i et og samme øjeblik både har en kropslig sansning på egne reaktioner og samtidigt en registrering af "mod" og "kontakt" i mødet med den anden. Sally registrerer ikke bare den fysiske kontakt, som jo åbenlyst er der, når opgaven går ud på at mødes med hænderne. Kontakten handler nemlig også om at registrere hele den andens væsen og energi. "Svinger det?" spørger Sally, som "forsøger at finde ud af det i mødet". Netop denne fintfølelse sansning, hvor to mennesker forsøger at mødes uden direkte at imitere hinanden beskrives i forskellige sammenhænge gennem beslægtede begreber som resonans (Sabetti 1986, s.93) stemthed (Fink-Jensen 1998) eller affektiv afstemning (Stern 2004, s.200). I en energibaseret forståelse opfattes hver bevægelse lige som fysikkens område, som havende sin egen vibration og sin egen hastighed kaldet frekvens. Når to eller flere systemer bevæger sig på den samme eller næsten samme måde opstår der det, som kaldes resonans. Når de ikke svinger sammen, opstår der dissonans. Resonans og dissonans kan tydeligt opleves via musik og måden musikinstrumenter klinger sammen på, men også i og mellem mennesker, taler vi i hverdags sproget om "gode eller dårlige vibrationer". Vi taler om at "tune" os ind på hinanden og der er, som det fremgår af ovennævnte situation, muligt at beskrive, hvornår 'det' svinger eller ikke svinger

At afstemme eller stemme sig med hinanden og finde det punkt, hvor kontakten har resonans og "svinger" kræver stor opmærksomhed på netop både fysiske psykiske, mentale, følelsesmæssige og sociale bevægelser (Winther 2006). Disse bevægelser både sanses og synliggøres blandt andet via små kropssproglige tegn, som i Sallys tilfælde registreres via mødet med øjnene og de intense, hurtige eller fraværende blikke og mødet med hænder, håndflader og fingerspidser. Hvordan er kontakten til det menneske med små hænder forskelligt fra den person med store, tørre eller fyldige hænder? På få sekunder fortæller disse møder om begge parter kropslighed, væsen, følel-

sesmæssige dynamik og kontakt til hinanden. Det, der kendetegner embodiment, er jo netop, at det er kropsliggjorte vaner og mønstre, som altså også er prærefleksive og nok kan mærkes, men ikke nødvendigvis sættes på sprog. De korte intense møder fortætter, netop fordi de foregår med et bevægelsespsykologisk fokus, disse betydninger, hvilket også kommer til syne, da deltagerne efter kort tid bliver bedt om at sprogliggøre deres oplevelse via enkelte ord.

Betydningsmætheden i den kropssproglige kommunikation

“Da de fysiske kræfter begynder at ebbe ud, beder jeg dem om impulsivt at skrive ord om deres oplevelse på tavlen. Det føles som om, rummet stadig er fuldt af bevægelse. De kæmper næsten om de 4 tusser og hurtigt vrimler ordene rundt imellem hinanden.”

Sved, latter, frihedsfølelse,

grænser, tillid, kraft

møder, varme, kontakt,

kroppe taler

Fysisk glæde

åbenhed grænseoverskridende,

mod, fællesskab

forløsende,

kamp = tillid

kommunikation

Rytme, Hårdt

Selvforglemmelse

Være her og nu

Anderledes

Rummelighed, Ligetil

Spontanitet, livsglæde

*Samspil, modspil, **medspil***

(Scenisk beskrivelse)

Betydningerne bag disse enkeltstående ord undersøgte vi dybere i undervisningssituationen, men her skal de blot nævnes som eksempel på oplevelsernes spændvidde og betydningsmætheden fra den første stund i det kropssproglige univers. Ordene på tavlen er eksem-

pler på en nødvendig og vigtig refleksionsproces, hvor oplevelser og erfaringer bringes fra det, som i Sallys beskrivelse fremtræder, som noget “jeg” oplever ind i et fælles fokus, som også handler om, hvad der skete i det inter-subjektive felt mellem “os” og - ikke mindst – en bro til det almengyldige i de professionelle kontekster og forskelligartede dagligdage, som deltagerne kommer fra. En sådan også reflekterende professionspersonlig proces har altså både personlige, sociale og kulturelle betydningsforankringer. Et af de gennemgående temaer, som kommer frem via en analyse af de nedskrevne ord, er dog, at noget opleves som værende ANDERLEDES. I forhold til *hvad* opleves det som værende ligetil, forløsende og spontant? I forhold til *hvad* er der tillid, kontakt, varme og livsglæde?

Bevægelseslæsning - om civil uopmærksomhed, rytme og ekspressive micro-movements

“Så altså det der med mødet i starten. Det synes jeg var vildt lærerigt. Det siger bare så meget. Vi læser jo folk i alle mulige situationer, men her bliver det bare så klart, på en måde nøgent.

Du kan ikke skjule dig. Folk kan ikke skjule sig, og der er også så meget anerkendelse i det.

Du er nødt til at vise det, som er og det bliver så tydeligt med alle de små bevægelser i kontakt.” (Interview med Sally)

Hvad er forbindelsen mellem det skjulte og nøgne, de små bevægelser i kontakt og det ANDERLEDES?

De møder, som udgør hverdagen inden for den moderne sociale tilværelses ofte anonyme rammer, opretholdes i offentlige zoner gennem meget små bevægelser og i høj grad via det, som Goffmann (1963) betegner som “civil uopmærksomhed”, som netop både er synlig og skjult. Når to mennesker møder hinanden, aflæser de hurtigt hinandens ansigter og kigger ofte væk, mens de passerer hinanden (Goffman 1963; Giddens 1994/2003). Denne intenderede uopmærksomme kommunikation skriver Giddens (ibid.) i forlængelse af Goffman:

“... medfører ikke blot at man bruger selve ansigtet, men også en subtil brug af kroppens positur og stilling for at give beskeden “du kan have tillid til, at jeg ikke er fjendtligt indstillet” (ibid., s. 74).

Der er dog forskel på land og by, på om mødet foregår i Nairobi, Tokyo, Los Angeles, København eller i en marokkansk landsby.

Denne form for offentlig kropslig kommunikation er nemlig kontekstafhængig og udspiller sig på forskellig vis i forskellige kulturer og forskellige historiske perioder afhængigt af den overordnede samfundsmæssige struktur og normkontekst. Det er en kropslig kommunikation, som dybest set er rytmisk.

“Civil uopmærksomhed er tillid som baggrundsstøj, ikke som en tilfældig samling lyde men som nøje tilbageholdte og kontrollerede sociale rytmer. Den er karakteristisk for det Goffman kalder ufokuseret interaktion” (Giddens 1994/2003, s. 74).

Netop Goffmanns begreb, som jo egentlig handler om en *tilbageholdt* kropslig kommunikation og kontrolleret bevægelse, er eksempel på, at vi, som Sally siger, konstant “læser” hinanden.

Læsningen i den kropslige kommunikation er baseret på kropslige ekspressive informationer, som kan have forskellig rytme, kvalitet og betydning. De kan være tydelige eller tilbageholdte, afstemte eller ustemte, klare eller dobbelttydige eller – sagt med Sallys ord – skjulte eller nøgne. Disse bevægelser foregår konstant og skaber en form for minimalistisk dans gennem rytme. Rytme er egentlig bevægelse og grundlæggende i vores kommunikation, hvilket bl.a. fremhæves af Gunn Engelsrud (2006) som skriver: *“Rytmen påvirker ikke kommunikationen, men er kommunikationen”* (ibid. s.101).

Sproget i og begrebsliggørelsen af disse rytmiske ekspressive informationer er et aspekt af det, som bevægelsespsykologien inspireret af begrebet kropslæsning (Hvid 1990) betegner som “bevægelseslæsning”.

De ekspressive små bevægelser kan dybest set ses som energiudtryk. Stèphano Sabetti (2001) benævner disse bevægelser som *micro-movements* og George Downing (2004) har i kommunikationsstudier mellem mødre og deres spædbørn arbejdet med et lignende begreb kaldet *bodily-micro-practises*.

En af pointerne i forhold til denne artikels tema er, at vores kommunikationsmåder herunder også den civile uopmærksomhed er embodied - og altså dermed indeholder en kulturel kropslig prægning, rytme og tone, hvilket paradoksalt nok tydeliggøres via helt små børns *mangel* på samme. På trods af, at vi er prægede af vores kultur måske allerede før fødslen, har små børn dog ofte langt mere fokuse-

rede og nysgerrige åbne blikke end voksne i det offentlige rum. Denne spontane øjenkontakt overholder ikke nødvendigvis kulturelt betingede normer for hvor længe, hvor tæt på og hvordan, men er i højere grad udtryk for en tillid, som modsat det symbolske tegn for tillid i den civile uopmærksomhed, kan siges at være kendetegnet af at være basal, umiddelbar og på mange måder universel. De små børns kontakt er netop *ikke* kendetegnede af kontrol og tilbageholdthed, men af en anden måske netop nøgen, spontan, social rytme som udtrykkes via micro-movements/bodily-micro-practises, som er forbundet med øjeblikkets hændelser.

Selvom den daglige kommunikation i pædagogiske og andre professionelle kontekster nok fordrer en del mere nærvær og kontakt end det anonyme tilsyneladende uopmærksomme møde på gaden, er det måske alligevel netop spændingsfeltet mellem de spontane og de socialt indlejrede kropslige rytmer, der sættets i spil i bevægelsesrummet.

Bevægelsesmøderne, som er beskrevet af Sally og deltagerens enkeltstående ord, er jo netop karakteriserede ved, at der på konkret vis leges med kropslighed, rytme og umiddelbarhed.

Dermed udfordrer "umiddelbarheden" såvel "fremmedheden" som inkorporerede kropslige vaner og kommunikations mønstre, mønstre som måske også vedrører dynamikkerne i den civile uopmærksomhed. Såkaldt "normale", men måske i virkeligheden, set i denne artikels kontekst, kulturelt og socialt betingede kropslige kommunikationsformer bliver i kraft af bevægelsesmøderne og dansens og legens væsen udforsket og sat ud af spillet, mens en anden grobund for kontakt og tillid bliver skabt. Denne kontakt, er det ANDERLEDES element og er altså forbundet med "de små bevægelser i kontakt" og ord som "tillid, ligetil, kontakt, varme, fællesskab og grænseoverskridende". Denne kontakt kan sammen med den øgede bevidsthed om, hvordan vi konstant læser hinandens bevægelser vise sig at være et vigtigt redskab i forbindelse med den professionspersonlige kommunikation med nutidens børn og unge.

Kropslighed, anerkendelse og forskellighed

Det er nærliggende at fortsætte med den antagelse, at kroppen også i det professionspersonlige rum og arbejdsfelt spiller en afgørende rolle. Det gælder især, når det handler om at arbejde med børn eller særligt udsatte grupper, samt når der står krop, idræt og bevægelse på dags-

ordenen. I det følgende forbindes en af Sallys bevægelsesoplevelser med en erfaring, hun har gjort i relation til et vanskeligt kontaktbart barn i en pædagogisk sammenhæng.

“Jeg skal finde min bevægelse. Jeg kan mærke mig selv inden i, mærke min rygsøjle. Prøver mig frem. Vi står rundt omkring i rummet i vores egen lille verden i flere minutter. Det ender med at min bevægelse føles som om min rygsøjle tegner et S opefter, nedefter, opefter, nedefter i en glidende konstant bevægelse. Det føles fantastisk, jeg er virkelig til stede i min krop.” (Sally, oplevelsesbeskrivelse)

Et år efter denne oplevelse siger Sally:

“Det der med virkelig at mærke min bevægelse helt inde ved kernen af kroppen, det var noget særligt. Altså ofte er jeg måske for insisterende, ihvertfælde da jeg var yngre.

Det at mærke min bevægelse og se andre finde deres, det har betydet meget for mig - også senere i mit arbejde. Den der tydelighed.

Det er FEDT at finde mit udtryk - og så opdage: HOV: De andre er anderledes

Det lyder måske banalt, men den bevidsthed om forskelligheden og en accept af det.

At forstå det og huske på det.

Så jeg ikke bare er enten for insisterende eller for usikker.

Huske det.

Respekt for andre og det anderledes og at finde hinanden selvom vi er forskellige.”

(Interview med Sally)

Oplevelsen af at erkende at det har stor betydning at have kontakt til egen krop, at mærke en bevægelse helt inde fra “kernen”, at opleve tydelighed og samtidigt en opmærksomhed på og respekt for andre, kan, som Sally siger, måske lyde banalt.

Omvendt kan det vise sig især i professionspersonlige sammenhænge at have essentiel betydning både at kunne mærke sit eget udtryk - og rumme andres. En forankring i egen kropslighed kan set i et større perspektiv være forbundet med i vigtige øjeblikke at kunne mærke det eksistentielle tema om at være og vælge sig selv.

Engelsrud beskriver, hvordan vi hele tiden interagerer kropsligt,

og hvordan vi deler kropslige rytmer i et intersubjektivt rum (Engelsrud, 2006). Vi er altså i konstant fysisk samspil. Her handler det i høj grad også om, at finde en fælles rytme - også i sammenhænge, hvor børn eller unge set ud fra en pædagogisk eller samfundsmæssig kontekst er ude af trit eller u-rytmiske. Hvor rytme, som tidligere nævnt er forbundet med resonans, stemthed og affektiv afstemning kan det u-rytmiske siges at være forbundet med dissonans, afstandstagen, konflikt, udstødelse eller fremmedgørelse. Også det tilsyneladende u-rytmiske har dog en rytme og et sted, hvor det er muligt at skabe kontakt. At finde en fælles rytme bag en tilsyneladende urytmisk og afstandstagende ikke-kontakt kan være en enorm udfordring i en moderne og kompliceret verden.

Derfor kan opmærksomheden på, hvordan man via på den kropslige kommunikation kan "finde hinanden på trods af forskellighed" være en afgørende kvalitet i hverdagens pædagogiske arbejde, hvor en professionel, der kender denne hårfine balance, måske kan genskabe nogle stumper af en brudt tillid til et vanskeligt kontaktbart barn.

Rør mig ikke - rør mig

"Feks. havde vi en pige. Hun kom med støtte fra fritidshjemmet og havde det svært. Hun var meget afstandstagende i starten, men hun har åbent sig enormt meget over for mig. Nu kommer hun og giver mig knus. Det er, som om jeg har vist hende anerkendelse ved at nærme mig og tage kropslig kontakt. Og ... så er det MÅDEN, jeg rører på.

Altså, hun er jo stadig, som hun er, det har jo ikke løst alt, men hende har jeg nærmet mig helt bevidst. Det handler dybest set om tilstedeværelse og tillid - og det kan hun mærke." (Interview med Sally).

Et barn, der er afstandstagende, signalerer på kropslig vis modstand, afstand og "rør mig ikke". Det er et signal, som i en bevægelsespsykologisk forståelsesramme fortæller, at noget af kroppens iboende vitalitet, umiddelbarhed og kontaktbarhed er ude af trit, ude af balance. Et barn, der er afstandstagende og kommer med støtte fra fritidshjemmet, kommunikerer, som Sally også beskriver måske primært netop gennem kropssprog og micro-movements / bodily-micro-practises. *Hvorfor* hun tager afstand, fortæller historien ikke, og det

er i denne sammenhæng også sagen uvedkommende. Det vigtige er, at Sally registrerer og accepterer, *at* hun gør det og samtidig har så klar en bevidsthed om MÅDEN, hun professionelt, personligt og kropsligt kommunikerer og skaber resonans og fælles rytme på – at pigen i bogstaveligste forstand både nærmer sig og bliver til-nærmelig.

Kropskontakt er som tidligere nævnt vores mest grundlæggende og livsvigtige kommunikationskanal. Derfor har et barn, der lægger afstand, formodentlig gjort det af nød. Det kan være gjort fortræd eller har måske haft oplevelser af *ikke* at blive mødt. Derfor indeholder signalet med den fysiske afstand, måske også indirekte et råb på nærhed og kontakt. Et “rør mig ikke” signalerer for den opmærksomme bevægelseslæser i virkeligheden “rør mig”. Sally oplever, at det handler om tillid og siger, at det kan pigen “mærke”. Tillid er i en bevægelsespsykologisk forståelsesramme forbundet med en følelsesmæssig og kropslig forankring. Tillid er i kroppsykologisk forstand forbundet med netop kernen kroppen og ikke mindst centeret, som ligger lige under navlen, der hvor navlestrengen engang har forbundet mor og barn. Det er den kerne i kroppen, Sally mærker i sig selv i dansen. Hun oplever den som betydningsfuld, fordi hun der *hverken* er for insisterende eller usikker, men bare har en oplevelse af “min bevægelse”, en følelse af tilstedeværelse og også kropslig erindring om at det var “FEDT”. Det er den ressource, Sally skal kunne mærke i sig selv, når hun kontakter et usikkert afstandstagende barn, som formodentlig vil reagere negativt på både det, der er for insisterende og det, der er for usikkert. At kunne registrere og mærke andre kræver kropslig empati. Sallys egen bevidsthed om og træning i kropslig klarhed, rytme og empati giver barnet mulighed for at kunne bevæge sig.

Temaet om kropslighed, afstand og nærhed, kontakt og distance, tillid, mistillid og anerkendelse er ikke kun et tema, som eksisterer i ovennævnte eksempel. Det er i både Sallys verden og forskellig litteratur udtryk for en aktuel og omsiggribende problemstilling, der dybest set handler om kunsten i som professionel og at kunne skabe klart og kompetent relationsarbejde.

Afstand og hårdhed, samfund og tone - om professionspersonligt relationsarbejde

“Det er som om det samfund, vi har, den tone og det sprog vi lever

med – det er som om vi kan være lidt hårde nogen gange. Det tror jeg afstand kan gøre.

Børnene kan være så hårde ved hinanden, og det groveste er selvfølgelig mobning.

Jeg kunne godt tænke mig at arbejde med det fra børnene er helt små og også dem på 7-12 år. Altså det med det åbne rum og de kropslige møder og relationer. Der hvor de kan prøve hinanden og sig selv af. Så kan man tale med dem om det på deres måde. Altså der bliver talt så meget i skolen med børn om alle disse ting. Spørgsmålet er bare, om det er nok at snakke. Der sker bare noget helt andet, når man oplever og undersøger det fysisk.

Altså, det er noget med at lære om tolerance i forhold til andre, ikke.

Det er igen det med anerkendelse.

At mærke og se hinanden.”

(Interview med Sally).

Artiklen har indtil nu fokuseret på, hvordan det kropslige, det professionelle og det personlige er forbundet med hinanden og afdækket nogle betydninger af, hvordan der kan arbejdes med kropslig og personlig træning i en efter- og videreuddannelses sammenhæng. I det bevægelsesmæssige rum er det muligt at give grobund for oplevelser og refleksioner, som eksemplificeret via Sallys fortælling kan være udviklende i forhold til det professionspersonlige felt. Hun bliver, som det fremgår af ovenstående, også inspireret til at udvikle sin egen pædagogiske og faglige praksis og være med til at give et bud på, hvordan bevægelse kan skabe et modspil til den afstand, hårdhed og tone, hun oplever blandt børn i nutidens samfund.

Spørgsmålet er om og hvorfor, det overhovedet er relevant at fokusere på det professionspersonlige og ikke mindst det kropslige. Er der ikke rigeligt stof at tage fat i i de forskellige uddannelser og videreuddannelser i forvejen?

Et andet spørgsmål er, om vi har tid og råd til at lade være.

Med den kulturelle frisættelse og den stigende individualisering forvandles menneskets identitet fra noget relativt givet og uproblematisk til en udfordrende livslang proces, som kræver store ressourcer af den enkelte (Jørgensen 2002). Denne identitetsproces påvirker også det professionspersonlige felt. Thomas Ziehe påpegede allerede i 1989, hvordan skolerne – og kunne man tilføje andre profes-

sioner med fokus på de pædagogiske og sundhedsmæssige områder, har mistet deres "gratisværdi" (Ziehe 1989). Det net af betydninger, som kunne læses ud af den tidligere skole, var et net af autoritetsforhold, skriver Thomas Ziehe (ibid., s. 42). Nettet af betydninger formede en fælles betydningsbaggrund og indeholdt også en række internaliserede normer og værdier, som autoriteten – i dette tilfælde læreren kunne nære sig ved, med den konsekvens at vedkommende netop i det professionspersonlige felt fik en del forærende af betydningsbaggrunden. Skolen har, ifølge Ziehe på grund af dynamikkerne i den kulturelle frisættelse, mistet sin gratisværdi, hvorfor en stor del af dette professionsarbejde ender som undervisernes subjektive arbejde, et arbejde som i langt højere grad er relationsorienteret, fordi autoriteten ikke er foræret af skolen, men skal respekteres af børn og unge (ibid.).

Tabet af gratisværdi og fokuset på den personlige del af arbejdet i den professionelles sfære er med denne artikels tema som omdrejningspunkt ikke kun relevant for skolen, men også for mange andre professioner. Det er i dag nødvendigt i mange sammenhænge at kunne skabe relation og tillid som grobund for frugtbart arbejde. Den udfordring til identitetsdannelsen, der eksisterer generelt og altså også i forhold til den konstante udvikling af professionspersonligheden, er en ofte ensom balancegang mellem netop friheden på den ene side og frihedens uoverskuelige åbenhed og mulighed på den anden. Hvis den autoritet, troværdighed og tillid, der før lå i institutioner og uddannelsessystemer, nu for alvor skal skabes via den enkeltes relationsarbejde i forskellige pædagogiske kontekster, har det konsekvenser. Det indebærer, hvis der er gran af noget generelt i den overordnede samfundsmæssige hårdhed og tone, Sally oplever blandt børn, et enormt ansvar og en stor risiko. Faren ved i uddannelse og efterog videreuddannelse primært at fokusere på et fagligt, pædagogisk og teoretisk indhold er, at uddannelsesinstitutionerne overlader ansvaret for hele det kommunikative arbejde til den enkelte.

Den yderste konsekvens kan være at dybt kompetente mennesker oplever, at de mangler personlige kommunikations redskaber i professionelle sammenhænge - og måske specielt i kontakten med børn og unge. Risikoen er, at manglen på disse redskaber skaber en stor frustration, der resulterer i, at disse mennesker på trods af stor faglig kompetence ikke magter at være i professionen ret længe.

Bevægelserne brænder sig ind

Øget fokus på den kropslige kommunikation, på kropskontakt og den allestedsnærværende bevægelsespsykologi kan være ét bud ud af mange på, *hvordan* der kan skabes udvikling i det intense spændingsfelt mellem det professionelle, personlige og kropslige. Her kan netop det helt konkrete bevægelsesmæssige arbejde vise sig at have stor betydning. Sally beskriver det på følgende måde:

“Det er som om, bevægelsesoplevelserne brænder sig ind på en anden måde. Det handler jo om det hele - både forholdet til børn og kolleger - ja alle i virkeligheden.”

(Interview med Sally)

Arbejdet med bevægelse kan give bud på, hvordan læringen med Sallys ord kan ‘brænde sig ind’. Læring som brænder, er forhåbentlig ikke ment som et tatoverende aftryk, men snarere som noget, der gennem varme og intensitet skaber udvikling, kontakt til og bevidsthed om ressourcer, der kan være nødvendige i det komplekse professionelle især pædagogiske arbejde i nutidens samfund. Bevægelse og kommunikation kan give opmærksomhed på egne kropslige mønstre og muligheder og forstærke potentialet i at kunne mærke, kende og anerkende andre og sig selv. Ikke fordi vi alle skal være ens. Tværtimod. Selvom Kierkegaard levede lang tid før den omfattende civile uopmærksomhed for alvor tog fat, før gratisværdien blev tabt og før den nu altdominerende refleksivitet, kulturelle frisættelse og konstante identitetsforandring satte ind, er han måske stadig aktuel. Måske kan også det moderne menneske i det professionspersonlige rum få glæde af at arbejde med den kropslige kontakt, rytme, bevægelse og vitalitet. Og ikke mindst.Hvad det så end vil sige..... Det store i at vælge og være sig selv.

Litteratur

- Argyle, M. (2002). *Körpersprache & Kommunikation. Das Handbuch zur non-verbalen Kommunikation*. Paderborn: Junfermann Verlag.
- Bagley, C. & Cancienne M.B. (2002). *Dancing the Data*. New York. Peter Lang.
- Boadella, D. (1985). Bio-Energie und Körpersprache. In: H. Petzold (Ed.), *Die neuen Körpertherapien*. (Pp. 14-51). Paderborn: Junfermann Verlag.
- Csordas, T. (1999). Embodiment and Cultural Phenomenology. In G. Weiss and H. Haber *Perspectives on Embodiment* (Eds.) (Pp.143-162). New York: Rout-

- ledge.
- Downing, G. (2004). Emotion, body, and parent-infant interaction. In J. Nadel, & D. Muir. (Eds.) *Emotional Development: Recent Research Advances* (Pp. 429-449). Oxford: Oxford University Press
- Engel, L. (2001). *Krop, psyke, verden*. Høbjerg: Hovedland; København: Institut for Idræt.
- Engel, L., Rønholt, H., Svendler Nielsen, C., Winther, H. (2006). (Eds.) *Bevægelsens poetik om den æstetiske dimension i bevægelse*. København: Museum Tusulanums Forlag.
- Engelsrud, G. (2006). *Hva er kropp*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Fibæk Laursen, P. (2003). Personligheden på dagsordenen i I: Weicher. & P. Fibæk Laursen, P. (Eds.) *Person og profession*. (Pp. 13-38). Værløse: Billesø & Baltzer.
- Fink-Jensen, K. (1998). *Stemthed - en basis for æstetisk læring. Det musiske i et livs-filosofisk lys*. København: Danmarks Lærerhøjskole: Udviklingsprogrammer.
- Giddens, A. (1994/2003). *Modernitetens konsekvenser*. København: Hans Reitzels forlag.
- Goffmann, E. (1963). *Behaviour in Public Places*. New York: Free Press.
- Hvid, T. (1990). *Kroppens fortællinger*. Viborg: Modtryk.
- Jarvis, P. (1999). *Praktikerforskeren - udvikling af teori fra praksis*. København: Alinea
- Jørgensen, C.R. (2002). *Psykologien i senmoderniteten*. København: Hans Reitzel.
- Kierkegaard, S. (1843/1962). *Enten – Eller. Et Livs-Fragment*. Kjøbenhavn: Victor Eremita.
- Kristiansen, M. (2000). Professionelt nærvær – om underviserens ubevidste kommunikation i C. Nejt Jensen, (Ed.). *Voksenundervisning*. Værløse: Billesø & Baltzer.
- Lowen, A. (1988). *Bioenergitik*. København: Borgen.
- Merleau-Ponty, M. (1962/2004). *Phenomenology of Perception*. London and New York: Routledge Classics.
- Pahuus, M. (2003). Hermeneutik I F. Collin & S. Køppe (Eds.). *Humanistisk Videnskabsteori*. (Pp.139-171). Viborg: DR multimedie.
- Sabetti, S. (1986). *Wholeness Principle*. Sherman Oaks: Life Energy Media.
- Sabetti, S. (2001). Life Energy Process in A. Sabetti & L. Freigh. (Eds.) *Life Energy Process, Forms - Dynamics - Principles*. München: Life Energy Media.
- Sabetti, S. & Freigh, L. (Eds) (2001). *Life Energy Process, Forms – Dynamics - Principles*. München: Life Energy Media.
- Schultz Jørgensen, P. (2003). Den personlige lærer – set i et uddannelsesperspektiv i I. Weicher. & P. Fibæk Laursen, (Eds.) *Person og profession*. Værløse: Billesø & Baltzer.
- Sparkes, A. (2002). *Telling Tales in Sport and Physical Activity. A qualitative Journey*. Leeds: Human Kinetics.
- Sparkes, A. (2003). Bodies, Identities, Selves: Autoethnographic Fragments and Reflections in T. Denison & P. Markula (Eds) *Moving Writing: Crafting Movement in Sport and Research*. (Pp.51-76). New York: Peter Lang.
- Stelter, R. (1998). The Body, Self and Identity - Personal and Social Constructions of the Self through Sport and Movement. *European Yearbook of Sport Psychology*, No. 2., pp. 1-32.

- Stern, D. (2004). *Det nuværende øjeblik i psykoterapi og hverdagsliv*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Ziehe, T. (1989). *Ambivalenser og mangfoldighed*. København: Politisk Revy.
- Weicher, I. & Fibæk Laursen, P. (2003). (Eds.) *Person og profession*. Værløse. Billesø & Baltzer.
- Winther, H.(2004). *Kropskontakt- spændingsfeltet mellem dans, leg og kamp*. www. Idrottsforum.org.
- Winther, H.(2006). Sigøjner i en skal- om danseterapi og bevægelsespsykologi, i L. Engel H. Rønholt, C. Svendler Nielsen & H. Winther (Eds.) *Bevægelsens poetik, om den æstetiske dimension i bevægelse*. (Pp. 127-150). København: Museum Tusulanums Forlag.

Bevægelsespsykologi

Kritikpunkter, samlende tråde, perspektiver og udviklingsmuligheder

"Where *bodies* have been focused on,

they have been **heavenly**

theorized bodies,

DETACHED, DISTANT,

and for the most part lacking

intimate **connection**

to lived experiences

of the corporal beings that are the objects of analytical scrutiny (...).

Against this backdrop I have asked the question of how we might begin to take more

seriously

the *lived* body,

the phenomenological and subjective experiences of those involved in sport and physical activity." (Sparkes, 2002, p.146, Body Contact & Body Language p. 186)¹

¹ Mit layout.

En blød tone og en skarp tunge

– om kritikpunkter, samlende tråde og nye udviklingsmuligheder

Nøgen og sårbar, usikker på reaktionen, min og deres, sådan stod jeg. Ventetiden føltes som en evighed og da jeg endelig stod midt i det, så forsvandt den, evigheden, tiden, eller i hvert fald fornemmelsen for den. Der var ingen grinende ansigter, ingen hån, men åbenhed, venlighed og respekt. Jeg udtrykte mig selv, mine tanker og følelser og det var helt fint. Jeg var ok... (Max, Art. 1).

Læseren har nu gennem samspillet mellem kropsnære fortællinger og teori mødt Max, Asta, Clara, Michael, Sally og nogle af de 206 studerende, der har været væsentlige bidragsydere til dette projekt. Ingen har været på den sikre side. Alle co-researchers har i respekt for kroppens sprog vovet sig ind i et nøgent og sårbart skriveområde. Også jeg, som skriver denne tekst, har som forsker måttet møde min egen sårbarhed, ligesom jeg har bevæget ind i intense oplevelsestilstande for at kunne skrive tættere på kroppen. Jeg har som forsker netop forsøgt at tage den intime forbindelse til levede erfaringer seriøst ved at undersøge kroppens sprog og bevægelsens betydninger gennem en narrativ praksisfunderet undersøgelse af personlige, sociale og kulturelle udviklingsprocesser.

Afhandlingen og dermed også artikelkollektionen har haft til formål at udvide forståelsen for kroppens sprog og bevægelsens selvudviklende potentiale. Herunder har projektet haft til formål at afdække aspekter af bevægelsens og kroppens forbindelse med menneskets emotionelle og ekspressive dynamik og identitetsprocesser gennem undersøgelsen af det bevægelsespædagogiske, professionspersonlige og især danse- og kropsterapeutiske felt med udgangspunkt i Dansergia.

Udviklingen af en samlet teori om bevægelsespsykologi har *ikke* været i fokus (p. 16 og 76). Derimod har den narrative og praksisorienterede fokusering haft til hensigt at lade samspillet mellem empiri og teori afdække de første spor af og dermed ansatsen til en bevægelsespsykologi.

Den litterære sprogtone har været en gennemgående tråd i alle artikler, da projektet, som det især fremhæves i kapitlerne *Triade, Tættere på kroppen* og i artiklerne *The Mothers* og *From Crocodile to Woman*, ikke kun undersøger kroppens sprog, men også sproget *om* kroppen. Ansatsen til en bevægelsespsykologi rummer også denne dobbelthed. Dette kapitel, der tager udgangspunkt i dobbeltheden fremhæver nogle af de spor, der bevæger sig igennem artikelkollektionen. Det er en koncentreret, kritisk, sammenfattende og perspektiverende tekst baseret på følgende temaer:

- **En skarp tunge: Kritikpunkter og afgrænsninger**

Selvom det kropsnære og litterære sprog ofte har en blød tone, er hele projektet også båret af en underliggende skarp tunge, der antydes i kapitlet *Brudflader*.

I dette afsnit tydeliggøres projektets kritiske dimension især i forhold til det kropssyn og de teorier, der er anvendt. Afsnittet fokuserer også på, hvordan ansatsen til en bevægelsespsykologi afgrænser sig fra andre beslægtede tiltag.

- **Ansatsen til en bevægelsespsykologi**

Ansatsen til en bevægelsespsykologi er udviklet gennem artikelkolektionen.

Denne ansats har en dobbelthed og et tredimensionelt teoretisk afsæt, som fremhæves og sammenfattes i dette afsnit. Der gives desuden eksempler på, hvordan et sådant bevægelsespsykologisk fokus kan være brobyggende, uddybende og nyskabende i forhold til eksisterende begreber.

Afsnittet tydeliggør også min egen position som praktikerforsker.

- **Perspektiver og nye udviklingsmuligheder**

Udviklingen af en bevægelsespsykologi er, som omtalt i kapitlet *En rejse*, kun lige begyndt. Derfor skitserer jeg afslutningsvis perspektiver og nye udviklingsmuligheder.

En skarp tunge. Kritikpunkter og afgrænsninger

Det helhedsorienterede kropssyn, som er et gennemgående fokus i hele afhandlingens tekst, tager udgangspunkt i en kritik af det fremherskende objektivistiske kropssyn, der stadig i mange henseender dominerer praksis, uddannelse og forskning inden for en række felter. Valget af projektets praksisnære, sansemættede, processuelle og performative fokus til fordel for et resultatorienteret, struktureret og dermed mere kontrollerbart teoretisk udgangspunkt er en måde at udfordre denne underliggende logik på. En konsekvent tilgang til det helhedsorienterede kropssyn indebærer også et fravalg af og en indirekte kritik af metoder og teorier med et objektiverende kropssyn. I projektet er der arbejdet med gensidigt supplerende metoder og teorier, der kan belyse aspekter af kroppens sprog og bevægelsens psykologi med udgangspunkt i artikelkollektionens udvalgte fortællinger.

Igennem artiklerne er der fokuseret på, hvordan de valgte teorier *forbinder* sig med hinanden, da ingen af de tre primært anvendte teoretiske tilgange har kunnet give et fyldestgørende bud på, hvordan den flygtige bevægelse og den komplekse og alligevel såre enkle kropslighed, fortællingerne belyser, kan teoribaseres. Derfor ligger der også en kritik i dette teorivalg. Denne kritik klargør samtidig, hvordan en fremtidig bevægelsespsykologi afgrænser sig fra disse andre beslægtede tilgange.

◊ Den fænomenologiske tilgang

Fænomenologien, der især relateres til Maurice Merleau-Ponty (1962/2004) og Les Todres (2007) byder ind med et helhedsorienteret filosofisk inspireret kropssyn, der er meget anvendeligt i dette projekt. Selvom fænomenologien ser kroppen som grundlaget for vores eksistens og væren i verden, savner jeg som praktikerforsker i fænomenologien svar på, hvordan man helt konkret kan arbejde med den levede krop og svar på, hvordan forskelligartede forandringsprocesser både opleves og kommer til udtryk gennem bevægelsesdynamikker, muskeltonus, kropssproglige mønstre og kropsholdning. Disse temaer har afgørende betydning især i danseterapi (Art. 2, 3, 4 & 5).

◊ Den energetiske tilgang

Den energetiske tilgang har, som omtalt i *Brudflader*, været tabuiseret i idrætsforskningen. Denne teorivinkel, som især repræsenteres gennem Stéphane Sabetti (1986, 2001), Alexander Lowen (2006) og David Boadella (2006) giver svar på noget af det, jeg savner i fænomenologien. Den bærer på trods af det teoretiske fundament også præg af, at den har rod i konkret danse- og kroppsykoterapeutisk praksis. Den energetiske tilgang kan gå tættere på den konkrete levede krop, forklare dynamikkerne i danseterapeutiske forandringsprocesser og få betydning for udviklingsprocesser i det bevægelsespædagogiske og professionspersonlige rum (Art. 1, 2, 3, 4, 5, 6 & 7).

I både den fænomenologiske og energetiske tilgang savner jeg en større tydeliggørelse af de kulturelle og samfundsmæssige dimensioner af kropsligheden. Derfor har jeg også brugt samfundsteoretiske inspirationskilder (Art. 5, 6 & 7).

◊ Den samfundsteoretiske tilgang

Fra Edward Hall (1966) og Michel Argyle (2001) har det været muligt at hente almene og kulturafhængige kropssproglige begreber, der til gengæld ikke siger så meget om dybere følelsesmæssige forandringsprocesser. Her savner jeg også et mere bevægelsesorienteret, energetisk og dynamisk fokus. Hvor fænomenologien og til dels den energetiske tilgang foregår i et delvist tidløst rum, har jeg i blandt andet Antony Giddens (1990) og Thomas Ziehe (1989) hentet relevante forståelsesperspektiver i forhold præmisserne for nutidens identitetsdannelse og den professionelle autoritets vilkår i den vestlige verdens senmoderne samfund. I disse teorier, som jeg benytter i artikel 1 og primært i artikel 6 & 7, savner jeg til gengæld en dybere forståelse for kroppens betydning for menneskets liv og eksistens. Det giver fænomenologien til gengæld svar på – og dermed kan ringen sluttes.

Mit teorivalg indebærer altså en indirekte kritik. Samklangen mellem disse tre teorivinkler og projektets empiriske materiale indeholder dog også, som artiklerne viser, frugtbare potentialer i forhold til at formulere ansatsen til en bevægelsespsykologi.

Ansatsen til en bevægelsespsykologi

Dobbeltheden

Hvor kroppen og ikke mindst bevægelsen har været overset i den traditionelle psykologi har bevægelsespsykologi som ambition at forbinde kroppen og sproget, bevægelsen og psykologien.

Kroppen har fået en stemme gennem de sanselige fortællinger og deres indhold har haft stor indflydelse på, hvilke teoretiske fokuseringer, der skulle træde frem i artikelkollektionen. De første spor af en bevægelsespsykologi skabes gennem en kombination af den postmoderne og narrative videnskabsteoretiske tilgang og de empiriske og teoretiske undersøgelsesfokuseringer. Denne dobbelthed, der i forhold til min egen forskningsmæssige erkendelsesrejse er blevet tydeligere i selve afslutningsfasen af projektet, ligger også i projektets problemformulering og nævnes blandt andet i kapitlet *Triade* og i artiklerne *The Mothers* og *The Crocodile and the Woman*.

The project explores the language of the body, not only in the "what" is researched but also in the "how" the research is expressed in order to explore how to write in a bodily connected and moving language.

The Crocodile and the Woman p. 137/157

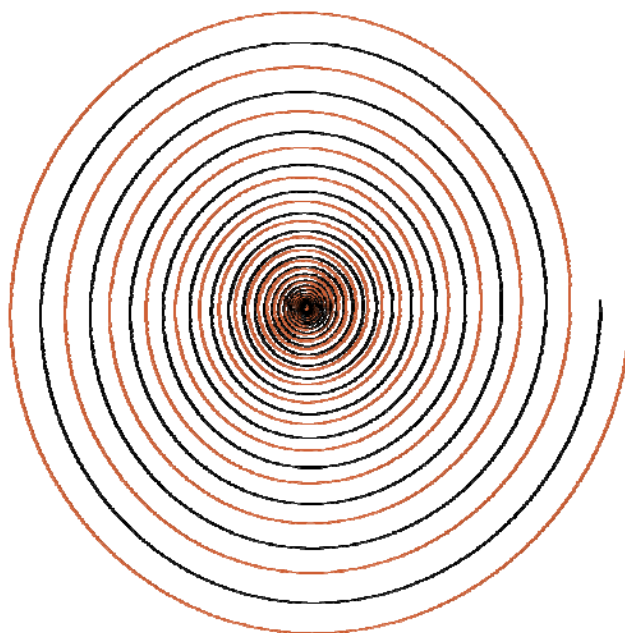
Hvor "*The what*" beskriver den praksisfunderede ansats til en bevægelsespsykologi, handler "*The how*" om det videnskabsteoretiske og metodiske område.

"The how" inspirationen fra postmoderne videnskabsteoretiske strømninger

I forhold til "*The how*" har jeg igennem hele forløbet forsøgt at komme tæt på kroppens bevægelsesudtryk, processer, oplevelser og følelser med inspiration fra fænomenologiske og postmoderne videnskabsteoretiske strømninger, der balancerer mellem *head & heart*, lidenskab og videnskab. Ved at arbejde i grænselandet mellem poesi, kunst og videnskab og dermed skrive det oplevelsesorienterede ind i og imellem linjerne, har jeg i henhold til Richardsons (2005) evalueringskriterier forsøgt at skabe virkelighedsnære tekster, der kan skabe resonans til læserens egen kropslighed.

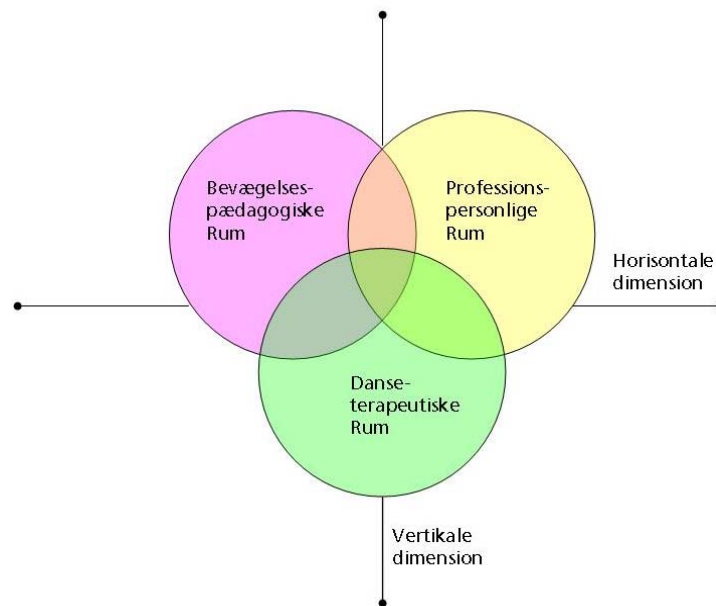
Princippet om at gå *Tættere på Kroppen* ved både at sprogliggøre intense bevægelsesoplevelser og udvikle et Performative Social Science produkt er med til også internationalt at markere en ny forskningsstendens indenfor danseterapi og idrætsforskning. Denne tendens kan på sigt være brugbar for mange andre – især praksisbaserede – forskningsfelter. I det sproglige og performative udtryk er især beskrivelsen af og fordybelsen i de sansemættede og multidimensionelle bevægelsesøjeblikke ofte af sekunders eller få minutters varighed med til at markere et særligt bevægelsespsykologisk spor (Art. 1, 3, 4, 5, 6 & 7).

Sammenhængen mellem kroppen og sproget, bevægelsen og psykologien er også undersøgt gennem min egen kropslighed. Jeg er gennem min konstant skiftende tilstedeværelse som snart underviser, snart danseterapeut og snart forsker uundgåeligt kropsligt og sanseligt forbundet med hele feltet. Min rolle som praktikerforsker er belyst som et gennemgående kritisk tema i hele afhandlingen, da jeg trods gængs videnskabelig praksis har ønsket at kunne bebo mit forskningsfelt. Jeg bevæger mig i teksterne bevidst mellem nærhed og distance i en proces, der kan billedliggøres gennem en spiral.



”*The how*” danner dermed gennem det videnskabsteoretiske udgangspunkt, de anvendte metoder og min praktikerforskerposition et af dobbelthedsens spor. ”*The what*” og dermed den praksisorienterede ansats til en bevægelsespsykologi markerer det andet.

”The What” – den praksisorienterede ansats til en bevægelsespsykologi



I forhold til triademodellen har jeg, som omtalt i *De andres fortællinger*, valgt primært at arbejde i fællesfladerne mellem de tre undersøgelsesrum. Kun i det danseterapeutiske rum har undersøgelsen bevæget sig længere ind i området særegenhed. Artiklerne 2, 3, 4 og 5 skildrer Michaels, Aastas og Claras danseterapeutiske og til tider eksistentielle forandringsprocesser. Samtidig kan belysningen af deres processer sammen med centrale begreber fra artikler om de andre rum bringes med ind i fællesfladerne og ind i selve *kernen* i modellen, hvor alle tre rum mødes.

Den nederste del af fællesfladerne mellem det danseterapeutiske og henholdsvis professionspersonlige og bevægelsespædagogiske rum hentyder til, at den forskningsmæssige belysning af danseterapeutiske processer kan skabe et praksisorienteret fundament og en større forståelse for de bevægelsesmæssige og identitetsudviklende processer i de andre rum (Art. 1, 6 & 7).

I den øverste del af fællesfladen mødes det bevægelsespædagogiske og professionspersonlige rum, fordi de i projektet har været tæt forbundet med hinanden. *Bodylanguage and Bodycontact*, der foregår i det bevægelsespædagogiske rum, tager udgangspunkt i de studerendes udviklingsprocesser. Da de studerende uddannes til at gå ind i et fremtidigt professionspersonligt rum som undervisere, peger teksten også på dette perspektiv (p. 199).

En del af det professionspersonlige rum findes i samme område, men med modsat vægt. Her er sammenhængen mellem det kropslige, det professionelle og det personlige i spil. Samtidigt kan ind-

sigt i principper fra det bevægelsespædagogiske rum, som i Sallys tilfælde udvikle professionaliteten i en ny retning (Art. 7).

Processerne fra de tre rum belyser, at danseterapi og spændningsfeltet mellem dans, kamp og leg har særlige potentialer i forhold til at arbejde selvudviklende gennem kroppen. Denne kropslige praksis er universel, kulturel, international, aktuel og samtidigt rodfæstet langt tilbage i tiden (Art.2). Det er en intens kropslig praksis, der også har relevans i iscenesættelsens, refleksivitetens og globaliseringens tidsalder (Art. 1, 5, 6 & 7). Desuden er fortællingernes kropsnære praksisorienterede fokus i artiklerne spejlet i et tredimensionelt teoretisk afsæt.

Bevægelsespsykologiens tredimensionelle teoretiske afsæt

Den praksisorienterede ansats til en bevægelsespsykologi er forbundet med hvert af de tre rums særegenhed, men har også et fælles tredimensionelt teoretisk afsæt. Dette afsæt bygger bro mellem det fænomenologiske, det energetiske og det samfundsteoretiske makroperspektiv. Hvor jeg igennem artikelkolektionen har valgt at lade fortællingerne føre an, tydeliggør jeg her det bevægelsespsykologiske fokus, der åbner sig på tværs af artiklerne, ved at lade det teoretiske være i forgrunden.

◇ Første dimension. Den levede krop i praksis

Det konsekvente arbejde med det helhedsorienterede kropssyn er med til at skabe et bevægelsespsykologisk spor. Igennem hele afhandlingen opfattes kroppen ikke kun i teorien, men også helt *konkret* i selve tilgangen til praksis som en levende og erfaret enhed i lighed med Merleau-Pontys begreb ”den levede krop”, som henviser til, at livet grundlæggende leves og udtrykkes igennem den relationelle og eksistentielle krop (Merleau-Ponty, 1962/2004). Ifølge fænomenologien er vi ikke statiske, men bevægelige, modtagelige og udrustede med et potentiale til at gå i kontakt med vores omverden gennem en anonym og allestedsnærværende kropslighed med et ekspressivt nærvær (Merleau-Ponty, 1962/2004).

Fortællingerne om Max, Karen og Signe giver bud på, hvordan kropslige erfaringer kan sætte sig, som udfordringer mellem haven og væren eller som dybtgående smertefulde sår i både kropsoplevelse og selvopfattelse og samtidigt indeholde identitetsudviklende ressourcer, der kan udfoldes i både det bevægelsespædagogiske og danseterapeutiske rum (Art. 1).

Fortællingerne i især *Bodycontact and Bodylanguage* sætter fokus på, at nærværet og kontakten til egen og andres levede kroppe er forbundet med mangesidige betydninger og i det danseterapeutiske rum belyser Astas processer, hvordan hendes levede krop er bærer af fortællinger, der går langt tilbage i tiden. Hendes forhold til begge forældre og måske også den kultur, hun er opvokset i, har sat sig som oplevede mønstre i ryggen, brystet og underlivet i hendes egen krop (Art. 4 & 5).

De fleste artikler udfolder betydninger af samspillet mellem den levede krop, kroppens sprog og den intense bevægelse og dette samspil er centralt i den fremtidige udvikling af en bevægelsespsykologi. Merleau-Ponty nævner aldrig ordet energi, men taler om eksistensen og den ekspressive krop, som er kendetegnet ved transcendens og nyskabelse, mens den danseterapeutiske praksis i Dansergia sætter fokus på begrebet energi. I hele artikelkollektionen skabes der bro mellem det fænomenologiske og energetiske syn på kroppen.

◊ **Anden dimension – livsenergi, energidynamikker og flow**

Energi opfattes som den fundamentale livsenergi der, medmindre den er ubalanceret eller kontrolleret, løber igennem kroppen som en konstant strøm og et kraftfuldt flow (Sabetti, 1986; Lowen, 2006). Set i lyset af dette kropssyn indeholder kroppen, som beskrevet i samtlige artikler multidimensionelle energiprocesser og information om lyst, modstand, blokeringer, gamle oplevelser, underliggende følelsesstrømme og nye ressourcer. Set fra et energetisk perspektiv bevæger energi sig i energidynamikker og ubalancer, hvilke ofte kan ses og mærkes i kroppen som polariserede bevægelser forbundet med de relative begreber yin og yang (Art. 2 & 3). Bevægelserne i yin er sammentrækkende, indadrettede bevægelser og bevægelserne i yang er ekspansive, eksplosive og udadrettede (Ehdin, 2003; Sabetti, 1986, 2001). Danseterapeutiske processer med fokus på energidynamikker, livsenergi og indsigt i modstandstrømme kan belyse aspekter af menneskets emotionelle og ekspressive dynamik (Art. 1, 2, 3, 4 & 5). Clara får efter mødet med krokodillen og vredens udadrettede kraftfulde energi kontakt til blødheden og sit hjerte (Art. 3). Asta møder, efter både at have mærket den angstfyldte skals isolerende indadrettede bevægelser og aggressionens udadrettede kraft, sigøjneren som en temperamentsfuld levende kvinde (Art. 4).

Den danseterapeutiske forskningsbaggrund skaber indsigt i kropslighedens dyberegående forbindelse til følelser, eksistens og forandring. Den er også vigtig for, som skitseret i triademodellen, at kunne mestre en horisontal tilgang, der nok undersøger personlige, sociale og kulturelle udviklingsprocesser, men også har stor respekt for grænsen mellem det personlige og det private (Art. 6 & 7).

Gennem artikelkollektionen belyses muligheder og udfordringer ved også at bringe et energibaseret fokus ind i det almene bevægelsespædagogiske, professionspersonlige og måske på sigt brede idrætspædagogiske rum. Selvom energi er et rodfæstet begreb og polaritets begreberne 3000 år gamle, er balanceprincippet i mange nutidige sammenhænge overtrumpet af dualismen og den medfølgende hierarkisering. Derfor kan den energetiske dimension med sin inspiration fra vestlige og østlige energikoncepter, kampkunst og dans på paradoksal vis være både nyskabende og udviklende. Et centralt princip i en energifokuseret forståelse er, at bevægelse kan forbindes med forskellige allestedsnærværende niveauer.

Bevægelsesniveauer – mere om anden dimension

Sabetti (1986, 2001) beskriver, at kroppens bevægelser kan opfattes som multidimensionelle med mentale, psykologiske, fysiske, emotionelle, sociale, kulturelle og spirituelle kvaliteter og bevægelsesniveauer. Når to eller flere systemer bevæger sig på den samme eller næsten samme frekvens, opstår der det, som kaldes resonans (resonare = ekko). Når de ikke svinger sammen, opstår der dissonans (Sabetti, 1993). Bevægelsesniveauerne er helt centrale i afhandlingen og som eksempelvis Claras fortællinger viser, intensiveres forandringsprocessen, når flere niveauer begynder at svinge nærværende og samstemmende med hinanden (Art. 2 & 5). Denne intensitet i energien vil ofte i en danseterapeutisk sammenhæng kunne mærkes som en overgivelse til bevægelsen, som vibrationer i kroppen og som emotionelle udtryk (Art. 1, 3, 4 & 5). Også i det bevægelsespædagogiske rum intensiveres oplevelsen og dermed læreprocessen i takt med bevægelsesniveauernes samklang (Art. 1, 6 & on-line performance). Afhandlingen belyser samlet set, at bevidst arbejde med det energetiske og multidimensionelle perspektiv kan initiere forandringsprocesser i både bevægelsespædagogiske, professionspersonlige og danseterapeutiske sammenhænge, selvom det kan være en udfordring for de involverede deltagere.

Det multidimensionelle syn på bevægelse belyser også, hvordan der som hos Max og Asta kan opstå situative eller dybt kropsliggjorte konflikter på enten det personlige, mellem menneskelige eller i princippet kulturelle niveau, når der opstår modsatrettede bevægelser mellem de forskellige bevægelsesniveauer (Art 1, 2, 3, 4 & 6).

Selvom det multidimensionelle bevægelsesbegreb bliver centralt i en fremtidig bevægelsespsykologi, er det ikke i sig selv nytænkende i en danseterapeutisk sammenhæng. Det er det derimod i det bevægelsespædagogiske og professionspersonlige rum og især, når det eksempelvis forbindes med

begreber som kropskontakt og territorialzoner. Men først lidt om tillid, som skitseres i et samfundsteoretisk perspektiv. Dette perspektiv udgør nemlig den tredje dimension i en bevægelsespsykologisk brobygning.

◊ **Tredje dimension. Det samfundsteoretiske makroperspektiv belyst gennem begrebet tillid**

Et af de bevægelsespsykologiske spor, der kan videreudvikles yderligere er tydeliggørelsen af de kulturelle og sociale bevægelsesniveauer. Netop den samfundsteoretiske dimension har været mindre belyst i danseterapeutiske og bevægelsespædagogiske sammenhænge. Her spejles de individuelle mikro-processer i lignende makro-processer og livsbetingelser på det samfundsmæssige niveau.

Det moderne menneske må leve i skiftende relationer og i en konstant dialog med foreløbigheden, ændringsparathed og risikotagningen og en af de røde tråde, der bevæger sig igennem alle fortællingerne, handler om angst og tillid, mod, accept og anerkendelse. Disse temaer er dybest set forbundet med tillid. Tillid er ikke bare en mental bevægelse. Tillid kan mærkes og erobres gennem kroppen. Tillid opfattes i de fleste psykologiske teorier som noget, der dybest set er grundlagt gennem det lille barns allerførste nærsanselige relationer og findes derfor langt under det sproglige niveau (Art. 3 & 6). Tillid må derfor, som også Alexander Lowen (2006) fremhæver, dybest set være embodied og forbundet med den energetiske kontakt mellem barnet og de tidlige betydningsfulde relationer.

Tillid er ifølge Giddens (1990) et vedvarende og tilbagevendende psykologisk behov og er også i den voksne verden genstand for en konstant følelsesmæssig genetablering, samtidig med at tillidsunderskuddet, den ontologiske usikkerhed og dermed den eksistentielle angst uundgåeligt vokser i senmoderniteten (Art. 6). Det enkelte menneskes behov for tillid vokser paradoksalt nok i takt med tillidsunderskuddet på det samfundsmæssige niveau. Da tillid ifølge Giddens (1990) har afgørende betydning for det enkelte menneskes evne til at navigere og trives i det moderne samfund, er der vægtig grund til at uddybe begrebet med et bevægelsespsykologisk og energetisk aspekt, der især betoner kroppens og bevægelsens fundamentale betydning i forhold til denne konstante proces. Afhandlingen belyser, at tillid i en bevægelsespsykologisk kontekst kan udvikles i tilsyneladende kaotiske og for mange udfordrende kropslige processer i det bevægelsespædagogiske, professionspersonlige og danseterapeutiske rum. Det kræver nemlig mod at arbejde med tillid og det kræver grænser at arbejde med åbenhed ligesom individ og fællesskab er vævet sammen, ikke som komplementære modsætninger, men som hinandens forudsætninger.

Artikelkolektionen belyser, at samspillet mellem det fænomenologiske, det energetiske og det samfundsteoretiske blik på teoretiske og praksisnære begreber kan være et af de væsentlige principper, der kan skabe et fundament i udviklingen af en bevægelsespsykologi.

I det følgende tydeliggør jeg gennem ganske få eksempler, hvordan dette princip kan kombineres med begreber, der bevæger sig som en snart synlig, snart underløbende tråd gennem artiklerne. Det tredimensionelle afsæt udfordrer sammen med sanseligheden i fortællingerne disse eksisterende begreber med enten brobyggende, uddybende eller nyskabende kvaliteter. De udvalgte begreber er forbundet med kernen i triademodellen og er derfor grundlæggende i både det bevægelsespædagogiske, professionspersonlige og danseterapeutiske rum.

Bevægelsespsykologiens bidrag til udviklingen af eksisterende begreber

Kropskontakt

Mennesket kan ikke leve uden kropskontakt. Kropskontakt er den mest oprindelige form for social kommunikation for både dyr og mennesker og manglende kærlighed og kropskontakt kan være livstruende for små børn (Argyle, 2002). Den sanselige kommunikation gennem kropskontakt kalder Michel Argyle (2002) for en dobbelt berøring og starter allerede før et barn bliver født. Kropskontakt giver grænser, tryghed, varme og livslang forbundethed og har en afgørende betydning for vores tidlige og umiddelbare fornemmelse af, hvem vi selv er (Art. 6 & on-line performance). Forholdet til kropskontakten – måden at forholde sig til hinanden på og grænserne for, hvad der er tilladt sætter langsomt gennem bevægelsesniveauerne spor i kroppen i overensstemmelse med den kultur, barnet vokser op i (Art. 6). Dette forhold er, som artiklerne viser, også levende, nærværende, synligt og mærkbart i den voksne levede krop. Derfor arbejdes der i alle tre rum med tillidsskabende kontakt til både egen krop og andres kroppe. Kontakten til egen krop kan opleves som værende intens og grænseovervindende, mens kropskontakt med andre kan opleves som værende berørende, grænsesættende eller af overvældende betydning, fordi enhver berøring opleves i relation til bevægelsesniveauernes nærvær og intensitet.

For Max er det en udfordring at mærke kontakten til egen krop (Art. 1). Asta længes som voksen kvinde efter at mærke barndommens tryghed på mormoderens skød (Art. 5). Gitte beskriver kampens voldsomme grænsesættende og også åbnende sammenfletning af kroppe og Sally fortæller om

den afstandstagende pige, der langsomt netop gennem respektfuld kropskontakt, tør nærme sig den voksne (Art. 6 & 7).

Begrebet kropskontakt nyskabes, når det ses med bevægelsespsykologiske øjne. Fortællingerne og det tredimensionelle afsæt skaber et mere dynamisk, multidimensionelt og praktisk anvendeligt begreb end det eksisterende. Kropskontakt får dermed en særlig betydning som et bevægelsespsykologisk kernebegreb, der som i det ovenstående må sættes i relation til den levede krop, energibegrebet, princippet om bevægelsesniveauer og kulturelle og samfundsmæssige faktorer (Art. 4, 6 & 7).

I forhold til den samfundsteoretiske dimension har arbejdet med kropskontakt særlig relevans, da eksistensbetingelserne i det senmoderne samfund skaber selvstændighed, men også risiko for rodløshed og længsel efter at skabe en forbindelse med menneskets grundlæggende behov for intimitet, kontakt og fællesskab (Jørgensen, 2002).

Kropskontakt er også tæt forbundet med overkoder og underkoder (Art. 6). Overkoder manifesterer sig som iscenesættelse og koder i påklædning, make up, omgivelser, bevidste placeringer og bevidste aktivitets- og relationsvalg (Goffmann, 1959; Damkjær, 1991). Underkoderne er de kropslige reaktioner og følelsesmæssige signaler, som er underforståede og tilsyneladende ikke bevidste. Underkoderne vil altid være både kulturelt, historisk og personligt bestemte og dermed indlejrede i den levede krop. Det er i særlig grad underkoderne eller samspillet mellem overkoder og underkoder, der undersøges i triadens rum. Underkoderne er forbundet med begrebet *proximic*, vores territorialgrænser (Gebauer & Wulf, 2001; Hall, 1966).

Territorialgrænser

Territorialgrænserne fortæller, om kulturelt betingende afstande og nærhed mellem kroppe (Art. 6). Kroppens rum kan opdeles i 4 forskellige rum: det intime, det personlige, det sociale og det offentlige, bevægende sig fra den nære fysiske kontakt med nærsanser, lugte og kropsvarme i det intime rum til større og større fysisk afstand og pejling med fjernsanser i de øvrige rum (Gebauer & Wulf, 2001; Hall, 1966).

Den kropssproglige kommunikation afstemmes eller udfordres også i det almene offentlige rum konstant til forhold til disse prærefleksive og territoriale relations kriterier. Edward Hall (1966) beskriver, hvordan territorialgrænserne kan defineres gennem kvantitative centimeter målinger. Set i et bevægelsespsykologisk perspektiv er spørgsmålet dog, om disse grænser ikke er langt mere dy-

namiske og komplekse og netop forbundet med energi og multidimensionelle bevægelsesniveauer (Art. 6). Dermed udfordrer og nyskaber et bevægelsespsykologisk fokus og det tredimensionelle afsæt også begrebet om territorialgrænser.

Oftentimes tænker vi ikke over, hvordan vi opretholder territorialgrænserne, men vi mærker tydeligt, når de overskrides. De fleste moderne mennesker kan godt stå i en overfyldt bus og dermed være tæt på andres intimzoner uden at føle sig intimiderede, fordi de netop sørger for kun at være i den intime zone i det fysiske niveau. Mentalt og følelsesmæssigt trækker de energien væk og gør sig dermed mindre nærværende. I mange af artiklerne findes territorialgrænser som et enten underliggende eller udtalt begreb for dagligdagens territorial grænser og dermed den civile uopmærksomhed udfordres konstant i alle tre rum (Art. 7). Her er oplevelsen og læringen igen påvirkede af bevægelsesniveauernes nærvær.

Kropskontakt og territorialgrænser kan dog være voldsomt grænseoverskridende og ødelæggende for børns selvopfattelse og kropslige fortrolighed. Mens den lille pige Nina klart markerer sin personlige grænse, har både Clara og Asta erindringer om overtrådte intimgrænser, der ligger i deres levede kroppe (Art. 3 & 4). Derfor kræver det indsigt, respekt og professionalitet at arbejde med disse elementer og bevidst træning kan udvikle en fint følt fornemmelse af, hvor egne og andres grænser går (Art. 6 & 7).

Forbindelsen til og fortroligheden med egen krop er også forbundet med begreberne grounding og centrering. Hvor kropskontakt og territorialgrænser er sociologiske begreber, der kombineres med fænomenologiske og energetiske principper, er grounding og centrering grundlæggende danse- og kroppsykoterapeutiske begreber, der i det følgende kombineres med fortællingerne samt fænomenologiske og samfundsteoretiske aspekter.

Grounding

I en rastløs og fragmenteret kultur er det vigtigere end nogensinde, at det enkelte menneske kan finde indre holdepunkter og en indre ro. Fraværet af synlige og stabile ydre strukturer kalder på en indre struktur og på en evne til på egen hånd at konstruere mening og sammenhæng både i sit eget personlige liv og i verden som helhed.

Jørgensen, 2002, p. 169-170

Bevægelsesprocessen i alle tre rum starter oftest med *grounding*. Grounding er et begreb, der er inspireret af Wilhelm Reich (1945/1993) og Alexander Lowen (2006).

Grounding forstås som jordforbindelse i energetisk forstand. I folkemunde og i den almene bevægelsespædagogiske praksis opfattes grounding ofte som noget primært fysisk: at stå med fødderne godt og stabilt på gulvet. Grounding er dog energetisk set et langt mere omfattende begreb, der handler om at være forbundet med livets basale virkelighed, krop, følelser, seksualitet og medmennesker (Sabetti, 2001). Grounding er dermed også forbundet med både den levede krop og bevægelsesniveauerne. Grounding handler om at være forbundet med noget og være hjemme i sig selv. Det betyder ikke, at man ikke kan flytte sig, da fodfæste og jordforbindelse netop forudsætning for bevægelse og udvikling. Et menneskes grounding er ifølge bioenergetisk tradition direkte aflæseligt i den menneskelige krop (Boadella, 1985). Det kan blandt andet ses i gangen, i den typiske fodstilling, i måden fødderne kontakter gulvet på samt i hele kroppens bevægelsesdynamik i forhold til op-ned retningen. Grounding kan foregå igennem alle kroppens store kontaktflader som f.eks. fødder, hænder, hud og øjenkontakt, ligesom man kan tale om en relations, en gruppes eller en organisations grounding (Art. 3).

I forhold til det tredimensionelle afsæt og dermed makro perspektivet kan fraværet af ydre strukturer, det hastige tempo, mobiliteten, refleksiviteten og globaliseringen i det senmoderne samfund siges at være en udfordring for det enkelte menneskes grounding, da den dominerende bevægelse på makro-niveauet går mere opad og udad end nedad.

Både denne samfundsmæssige bevægelse, tidlige kropsliggjorte oplevelser, udfordrende situationer, og særlige livskriser eller sygdomme påvirker det enkelte menneskes grounding. Karen oplever, at hun ”*kun går til knæene*”, selvom hun fysisk set står på jorden (Art. 1). Hendes levede krop og dermed også kropsligt forankrede identitetsfølelse og manglende grounding er tæt forbundet med hendes basale behov i forhold til mad, kontakt og seksualitet. Når Asta bevæger sig ind i rummet med lette og tøvende skridt, fortæller hendes kontakt til gulvet om, at der er *noget* i tyngden og *noget* i jordforbindelsen, som hun ikke har kontakt til (Art. 4). Også i psykiatrien forsvinder mange patienter fra kontakten til deres egen krop og dermed også deres grounding (Art. 2).

I alle rum er arbejdet med grounding derfor helt centralt, da det også er en forudsætning for at forandringsprocesserne kan ske på en integreret måde. Grounding er altså et begreb, der er kendt og anvendt i danse- og kroppsykoterapeutiske landskaber. Det bevægelsespsykologiske bidrag til dette begreb er gennem empirien at bygge bro og bringe det ind i det bevægelsespædagogiske og pro-

fessionspersonlige rum, da grounding også er tæt forbundet med kropskontakt. Derudover er det samfundsmæssige makro-perspektiv et bevægelsespsykologisk spor, der udvider og nyskaber begrebet.

Centrering

Centrering er et supplement til grounding og skaber kontakt til den pulserende energikerne, som fysisk set ligger lige under navlen, og som af mange dansere, kampkunststudøvere og østligt orienterede bevægelseskunstnere kaldes for *hara* eller slet og ret *centeret* (Sabetti, 2001). I dans, karate, Tai Chi og meditation er begrebet *hara* universelt set kendt som et energetisk center forbundet med livslyst, balance, følelser, grænsesætning og spontanitet. Følelsesmæssigt set er centeret energi resource og sæde for dybe følelser som vrede, sorg, angst og kærlighed (Art. 3).

Også centeret er forbundet med den levede krop og berører dermed både fortid, nutid og fremtid. Et stærkt center identificerer ude og indefra kommende impulser og responderer klart på dem. Et svagt center holder et menneske uklart om egne behov og usikkert i respons til andre, mens måden at bevæge sig ind i eller væk fra centeret på kan fortælle om ubalancer og ikke mindst tilbageholdte ressourcer (Art. 3). Claras proces fra krokodille til kvinde belyses i relation til en genetablering af kontakt til centeret, mens Sally beskriver, hvordan hun i sin professionelle hverdag kan genkalde sig en oplevelse af at bevæge sig helt inde fra kernen af kroppen (Art. 3 & 7). Det er gennem det bevidste arbejde med sin egen centrering, at Sally finder sit professionspersonlige ståsted over for den afstandstagende pige (Art. 7). På trods af at også centrering er kendt og anvendt i dans, kamp og danseterapi, er både det multidimensionelle fokus og brobygningen til en professionspersonlig sammenhæng et bevægelsespsykologisk spor. Den moderne professionelle kommunikation er hastig og ofte defokuseret, decentreret og fjernsanselig. Derfor er det også på grund af fraværet af stabile ydre strukturer og tabet af den professionelle autoritets gratisværdi vigtigt at kunne "blive i sig selv" og samtidig være i nærværende kontakt med andre i nutidens professionelle relationsarbejde (Art. 7). Da centrering er forbundet med balance, spontanitet og evnen til hurtigt at identificere og tackle mangfoldige udefrakommende impulser, kan centrering på sigt bruges i forhold til at udvikle og træne en sund autoritet hos f.eks. undervisere og ledere. Dette bevægelsespsykologiske spor kan i fremtiden udvikles yderligere inden for det professionspersonlige område. I alle udviklingsprocesser i artikelkolektionen har centrering været et enten udtalt eller underliggende begreb. Desuden er

udviklingsprocesserne prægede af, at vante, men måske ikke mere nødvendige mønstre udfordres, forvandles eller brydes.

Energy pattern

Enhver kropssproglig handling, herunder også måden fysisk set at relatere sig til andre på indeholder selv i korte intense øjeblikke en gentagende kvalitet og et betydningsfuldt mønster kaldet *energy pattern* (Sabetti, 2001). Dette mønster, som også er forbundet med identiteten, den levede krop, kulturen og multidimensionelle bevægelser indeholder også kimen til forandring (Art. 1, 3, 4, 5, 6 & 7). Her kan multidimensionelle forandringer i de små bevægelser, *micro-movements* i hænder, åndedræt, øjne eller ansigt være afgørende i processen (Art. 3, 4, 5 & 6). Når det grundlæggende bevægelsesmønster forandrer sig på flere bevægelsesniveauer samtidig, kan der, som i Astas proces i *Gypsy or Hedgehog* opstå essentielle bevægelser. De fremkommer, når der gives slip på mønstre, der ikke længere er nødvendige. Dette slip skaber et friere flow i organismen og kan samtidigt være angstprovokerende, fordi det påvirker identiteten (Sabetti, 1986; 2001) (Art. 4). Derfor kan arbejdet med kropskontakt og dans også være betydningsfuldt i det bevægelsespædagogiske og professionspersonlige rum. Her perforeres tilsyneladende underforståede kulturelle, sociale og personlige mønstre og der arbejdes spontant og bevidst med den kropslige kommunikation. Sådant 'normale', men måske i virkeligheden kulturelt og socialt betingede berøringsfremmede kommunikationsmønstre bliver i kraft af dansens, kampens og legens væsen udfordret, udforsket og sat ud af spillet. Det skaber processer om grænser, angst, frihedsfølelse og flow (Art. 1, 6 & 7).

Astas sigøjneroplevelse kan bruges som billede på mange af de personlige, sociale og kulturelle forandringsprocesser, artikelkollektionen belyser. Asta transformerer nemlig i mødet med friheden og sigøjnerkvinden dansens temperament til ét eneste og måske essentielt forandrende skridt (Art.4). Et *micro-movement* skridt, som er taget med kontakt til både det fysiske, psykologiske, emotionelle og sociale niveau og samtidig forandrer et grundlæggende mønster, er nemlig ikke et helt almindeligt skridt. Asta oplever det som "*a big step*" forbundet med frihed. Frihed er også et aktuelt tema i det senmoderne samfund. Derfor perspektiveres relevansen af at arbejde med kroppens og bevægelsens selvudviklende potentiale i næste afsnit i forhold til de tidstypiske identitetsprocesser.

Perspektiver og nye udviklingsmuligheder

Sigøjnere og kamæleoner – om identitet og bevægelsespsykologiske udviklingsprocesser

Med den kulturelle frisættelse, hvor intet er sikkert og alt er til forhandling, bliver det i høj grad op til det enkelte menneske at skabe sin egen identitet og populært sagt ”realisere sig selv”. Men nok er vi i den vestlige kultur tilsyneladende blevet frisatte fra traditioner, normer og store fortællinger, men vi er ikke nødvendigvis frie (Ziehe, 1989). Den kulturelle frisættelse kan betragtes som et tveægget sværd med en dobbelthed, der for det første rummer den nye frihed og de nye muligheder og for det andet den potentielle angst og usikkerhed, der følger med tabet af de traditionelle samfunds sikkerhed, stabilitet, fællesskab og tilhørsforhold (Jørgensen, 2002).

Den frihed, Asta oplever i mødet med sigøjneren bag skallen og den sorte ring, er ikke bare frisat, men måske nærmere forbundet med en eksistentiel følelse af frihed. Fortællingen om sigøjneren kan derfor udfordre den tidstypiske flygtige og overfladiske palimpsestidentitet (Bauman, 1997). Palimpsestidentiteten, hvor det oprindelige igen og igen fjernes til fordel for noget nyt, spejles konstant i de andre, det ydre og tidens trends. For en sådan flygtig identitet, som symboliseres med billedet af kamæleonen, er den konstante bevægelse, konstruktion og iscenesættelse og kontrol det vigtigste (Jørgensen, 2002; Bauman, 1997). Samtidigt viser stigende samfundsmæssige problemer, hvor svært det er at mestre de frisatte identitetsprocesser. Flere og flere børn placeres indenfor specialområdet, integrationsproblemerne er uoverskuelige, ungdomskriminaliteten vokser og flere og flere voksne bukker under for stress og livsstilssygdomme i den vestlige verden. Derfor kræver det at leve og ikke kun overleve på overfladisk identitetsmæssig fastfood, måske kontakt til sigøjnerens snarere end kamæleonens kvaliteter. Hvor kamæleonen i bogstaveligste forstand aldrig bekender kulør, men konstant skifter farver efter omgivelsernes tilsyneladende ydre betingelser, kræver sigøjnerens århundrede gamle erfaringer som omrejsende nomadefolk fodfæste, fleksibilitet, kraft og en kropslig forankring, som ikke er totalt afhængig af ydre strukturer.

Den bevægelsesmæssige praksis i de tre rum hverken kan eller skal løse den overordnede samfundsmæssige uro og rastløshed. Alligevel indeholder dansens udfordrende møder med øjeblikket, uvisheden og kroppens intense følelsesmæssige og til tider eksistentielle og kaotiske kræfter måske for det moderne menneske vigtige kvaliteter for at kunne mestre tilværelsens livsbetingelser. Kropskontakt, tillid, grounding og centrering har måske aldrig været mere aktuelle begreber. Derfor

har udforskningen af personlige, sociale og kulturelle udviklingsprocesser fortsat relevans i det bevægelsespædagogiske, professionspersonlige og dansteraapeutiske rum. Derfor har bevægelsespsykologien konsekvenser, der rækker ud i fremtiden.

Nye udviklingsmuligheder

De fortsatte udviklingsmuligheder for bevægelsespsykologien kan jeg selvsagt lige nu kun ane konturerne af i horisonten.

Danseterapien er endnu meget ny i Danmark og indeholder stadig store uopdagede potentialer. Set i lyset af dette projekt og den voksende internationale danseterapeutiske forskningsudvikling er det vigtigt, at der også i Danmark bliver igangsat både forsknings- og uddannelsesprojekter inden for det danseterapeutiske område i den nærmeste fremtid.

Et bevægelsespsykologisk fokus på dansens iboende muligheder for at styrke livsglæde, tillid, anerkendelse, fællesskab og identitetsudvikling kan bruges i forhold til både børn, unge, ældre og særlige målgrupper. Bevægelsespsykologien kan derfor få betydning for udvikling af uddannelse og efteruddannelse i en bred bevægelsepædagogisk kontekst.

Projektets fokus på kropslighedens betydning i det professionspersonlige møde kan på sigt skabe uddannelsesforandring og ny forskning inden for især pædagogik, undervisning, coaching, terapi, sundhedsprofessioner og ledelse. Også det internationale arbejde kommer til at fortsætte, når min pen slipper papiret. Jeg vil fortsat samarbejde med internationale forskningsnetværk, da forskning inden for både danseterapi, fortællende metoder, praktikerforskning og Performative Social Science ser ud til at få langt stærkere fodfæste både nationalt og internationalt i fremtiden.

Bevægelsespsykologiens energetiske, multidimensionelle, eksistentielle og oplevelsesorienterede tilgang til bevægelse kan derfor bevæge sig ad ukendte veje længe endnu.

På trods af projektets åbenlyse kritikpunkter er jeg i skrivende stund gennemstrømmet af taknemmelighed. Jeg er glad for, at have haft modet til og muligheden for at belyse, berøre og bevæge. Med dyb respekt for kroppens sprog. For livsglæden. For nøgenheden og sårbarheden.

For den mættede oplevelse. Og praksis.

Mit håb er, at projektet kan inspirere mangfoldige professioner til bevægelse, udvikling og forskning og at dette arbejde kan nå langt ud over *mig*.....

Outro

The Heart's Discourse

.....*Du dissekerer ikke en sangfugl for at finde sangens oprindelse.....*

Hvordan kan jeg afrunde noget, der måske kun lige er begyndt?

Sangfuglen sidder på symbolsk vis stadig i min hånd. Pulserende af liv.

Jeg ved, at jeg om et øjeblik skal slippe den fri, så den kan brede vingerne ud og flyve videre selv. Lykkedes det at beskrive oplevelsen? Eller var det en umulig tanke? Det må være op til læseren at svare på. Jeg har gjort et ydmygt forsøg.

Jeg har forsøgt at balancere mellem *"head and heart"*, selvom det er et vovestykke også at følge hjertes diskurs i forskningsprocessen.

I speak the heart's discourse
because the **HEART** is never far
from what matters.

Without the heart pumping its words,
we are nothing

but an outdated **dictionary**,

untouched.

Pelias, 2004, p. 7

Referencer

Til afsluttende kapitel

- Argyle, M. (2002). *Körpersprache & Kommunikation*. Paderborn: Junfermann Verlag.
- Bauman, Z. (1997). *Postmodernity and its discontents*. Oxford: Polity Press.
- Boadella, D. (1985). Bio-Energie und Körpersprache. In H. Petzold (Ed.), *Die neuen Körpertherapien* (pp.14–51). Stuttgart/New York: Schattauer.
- Boadella, D. (2006). Soma-Semantik-Bedeutungen des Körpers. In G. Marlock, & H.Weiss (Eds.), *Körpertherapien* (pp. 14-51). Paderborn: Junfermann Verlag.
- Damkjær, S. (1991). Bevægelseslege. In Jørn Hansen, Niels Kayser Nielsen & Jim Toft (Eds.), *Idræthistorisk årbog 1991* (pp.79-94). Odense: Syddansk Universitets forlag.
- Ehdin, S. (2003). *Det selvhelbredende menneske*. København: Aschehoug.
- Gebauer, G. & Wulf, C. (2001). *Kroppens sprog – spil, ritualer, gestik*. København: Gyldendal Uddannelse.
- Giddens, A. (1990). *The consequences of modernity*. Stanford: Stanford University Press.
- Goffman, E. (1959). *The presentation of self in everyday life*. Garden City (NY): Doubleday.
- Hall, E. (1966). *The hidden dimension*. Garden City (NY): Doubleday.
- Jørgensen, C. R. (2002). *Psykologien i senmoderniteten*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Lowen, A. (2006). *The Language of the Body. Physical Dynamics of Character Structure*. Alachua: Bioenergetic Press.

Merleau-Ponty, M. (1962/2004). *Phenomenology of perception*. London and New York: Routledge Classics.

Pelias, R. (2004). *A Methodology of the Heart: Evoking Academic and Daily Life*. Walnut Creek: AltaMira Press.

Reich, W. (1945/1972). *Character analysis*. New York: Farrar, Strauss & Giroux

Richardson, L. (2005). In Richardson, L., & Pierre, E. A Qualitative Writing. In Qualitative Writing. In N. K. Denzin & Y. Lincoln (Eds.), *The Sage Handbook of qualitative research, 3rd ed.* (pp. 959-976). London: Sage.

Sabetti, S. (1986). *The Wholeness Principle*. Sherman Oaks, CA: Life Energy Media.

Sabetti, S. (1993). *Waves of change*. Sherman Oaks, CA: Life Energy Media.

Sabetti, S., & Freligh, L. (Eds.). (2001). *Life energy process, forms – dynamics – principles*. Munich: Life Energy Media.

Sparkes, A. (2002). *Telling tales in sport and physical activity. A qualitative journey*. Leeds: Human Kinetics.

Todres, L. (2007). *Embodied Enquiry: Phenomenological Touchstones for Research, Psychotherapy and Spirituality*. Basingstoke, UK: Palgrave Macmillan.

Winther, H. (2006). From crocodile to woman. The multidimensionality and energy dynamics of movement seen in the light of the dance therapy form Dansergia. In S. C. Koch, & I. Bräuninger (Eds.), *Advances in Dance/Movement Therapy. Theoretical perspectives and empirical findings* (pp. 154-166). Berlin: Logos.

Winther, H. (2007a). Bevægelsespsykologi – kropssprog og udvikling i det professionspersonlige rum. In M. Herskind (Ed.), *Kropslighed og læring i daginstitutioner* (pp. 137-161). Værløse: Billesø & Baltzer.

Winther, H. (2007b). Bevægelsespsykologi – om identitetsoplevelser og kropsligt forankrede forandringsprocesser. In H. Eichberg, L. Engel, & H. Winther (Eds.), *Tæt på kroppen – om dansk idrætsforskning*. (2008, September 30) Retrieved from <http://www.idrottsforum.org/articles/winther/winther070606.pdf>.

Winther, H. (2008a). Danseterapeutiske spor – fra rituel dans til globale netværk og postmoderne udfordringer. In B. Vestergård Madsen, M. Mortensen, R. Storm, A. Lykke Poulsen, & J. Wøllekær (Eds.), *Idræts historisk årbog 2008* (pp. 109-122). Viborg: Syddansk Universitetsforlag.

Winther, H. (2008b). Body Contact and Body Language: Moments of Personal Development and Social and Cultural Learning Processes in Movement Psychology and Education. *Forum Qualitative Sozialforschung / Forum: Qualitative Social Research*, 9(2). Art. 63. (2008, September 24) Retrieved from <http://www.qualitative-research.net/fqs-texte/2-08/08-2-63-e.htm>.

Winther, H. (2009). The Mothers. Life and Death in dancetherapeutic Processes in Dansergia. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*. In press.

Winther, H., & Stelter, R. (2008). Gypsy or hedgehog? Movement, energy and change in dance therapeutic processes in Dansergia. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, 3(1), 45-56.

Ziehe, T. (1989): *Ambivalenser og mangfoldighed. En artikelsamling om ungdom, skole, æstetik og kultur*. København: Politisk. Revy

Dansk Abstract

BEVÆGELSESPSYKOLOGI

Kroppens sprog og bevægelsens psykologi med udgangspunkt i danseterapiformen

Dansergia

Ph.d. projekt af Helle Winther.

Institut for Idræt. Det naturvidenskabelige fakultet. Københavns Universitet.

Vejleder: Reinhard Stelter.

Projektet tager udgangspunkt i et helhedsorienteret og energibaseret kropssyn og udfordrer dermed den dualistiske kropsopfattelse. Gennem en konstant dialog mellem kropsligt forankrede fortællinger og udvalgt teori undersøger projektet kroppens og bevægelsens uudnyttede muligheder i forhold til personlige, sociale og kulturelle forandringsprocesser i tre forskellige og indbyrdes forbundne rum. Disse rum er det bevægelsepædagogiske rum, det professionspersonlige rum og især det danseterapeutiske rum med udgangspunkt i danseterapiformen *Dansergia*.

Projektets formål er at udvide forståelsen for sammenhængen mellem kroppens sprog og bevægelsens selvudviklende potentiale. Herunder har projektet til formål at afdække dybere aspekter af bevægelsens og kroppens forbindelse med menneskets emotionelle/ekspressive dynamik og identitetsprocesser gennem en fænomenologisk, narrativ, performativ og især praksisfunderet undersøgelse. Formålet med projektet er at lade samspillet mellem empiri og teori afdække ansatsen til en bevægelsespsykologi og dermed åbne for nye udviklingsmuligheder indenfor en mængde professionsområder.

Ph.d. afhandlingen udgøres af en kapa samt syv artikler og én online performance. På trods af at publikationerne fremstår som selvstændige helheder kan de også læses som en kollektion med indbyrdes sammenhængskraft.

Artikel 1

Bevægelsespsykologi – om identitetsoplevelser og kropsligt forankrede forandringsprocesser

Artiklen tager udgangspunkt i praktikerforskning og afdækker via fortællinger fra de bevægelses-pædagogiske og danseterapeutiske rum et behov for ikke bare at se på kroppens, men også bevægelsesens multidimensionelle betydninger.

Artikel 2

Danseterapeutiske spor fra rituel dans til globale netværk og postmoderne udfordringer

Artiklen belyser, hvordan danse- og bevægelsesterapiens rødder i danseritualer, den tidlige moderne dans og forskellige psykologiske teorier. Dansergia spejles i forhold til det øvrige danseterapeutiske felt.

Afslutningsvis skitseres både de europæiske tiltag og de postmoderne forskningsmæssige tendenser inden for området.

Artikel 3

From Crocodile to Woman. The Multidimensionality and Energy Dynamics of Movement Seen in the Light of the Dance Therapy Form Dansergia

Artiklen undersøger bevægelsesens multidimensionelle betydninger og forbindelsen mellem krop og energi med udgangspunkt i en danseterapeutisk session med kvinden Clara og en dagligdagsscene med den lille pige Nina. Artiklen er med til i international sammenhæng at markere en ny periode inden for de forskningsområder, der fokuserer på krop, bevægelse og terapi.

Artikel 4

Gypsy or hedgehog? – Movement, energy and change in dance therapeutic processes in Dansergia

Artiklen, som er skrevet sammen med Reinhard Stelter, undersøger forandringsprocesser over et længere tidsspænd. Artiklen er en danseterapeutisk fortælling med udgangspunkt i kvinden Asta's oplevelser og erfaringer. Astas processer analyseres og fortolkes i en energibaseret teoriramme og sættes desuden i relation til en bredere danseterapeutisk og forskningsmæssig kontekst.

Artikel 5

The Mothers. Life and Death in Dance Therapeutic Processes in Dansergia

Da skæbnen ville, at både Asta og Clara på samme tidspunkt måtte forberede sig på deres mødres forestående dødsproces, var det nærliggende at lade dem mødes i denne eksistentielt orienterede narrative artikel, der handler om liv, død og kærlighed.

Artiklen kan i en samfundsmæssig kontekst ses som en kritisk stemme.

Artikel 6 & on line Performance:

Body Contact and Body Language: Moments of Personal Development and Social and Cultural Learning Processes in Movement Psychology and Education

Præsentationen, der består af både en artikel og en online performance arbejder med Performative Social Science. Denne del af projektet undersøger med udgangspunkt i 206 studerendes short-stories om – og hvordan – arbejde med kropskontakt og kropssprog kan åbne for såvel personlige som sociale og kulturelle udviklingsprocesser i det bevægelsespædagogiske rum.

Artikel 7

BEVÆGELSESPSYKOLOGI – kropssprog og udvikling i det professionspersonlige rum

Artiklen belyser, hvordan arbejdet med krop, bevægelse og kommunikation kan være et virkningsfuldt udgangspunkt for forandringsprocesser i det professionspersonlige rum. Herunder pointeres forskellen på professionspersonlig og dyberegående privat terapeutisk arbejde.

Temaet sættes desuden ind i en samfundsmæssig kontekst.

English Summary

MOVEMENT PSYCHOLOGY

The language of the body and the psychology of movement

based on dance therapy form

Dansergia

PhD project by Helle Winther

Department of Exercise and Sport Sciences, Faculty of Natural Sciences, University of Copenhagen

Supervisor: Reinhard Stelter

Introduction

The language of the body and the psychology of movement are the central axes for this research project. It focuses on a wholeness-oriented and energetic view of the human body, thus challenging the dominant dualistic objectivistic view of the body. Through a constant dialogue between embodied stories and theory, the project explores the potentials of movement as personal, social and cultural development through three interwoven fields called *spaces*. These spaces are the movement pedagogical space, the personal/professional space, and primarily the dance therapeutic space, which is exemplified by the energy-based dance therapy form Dansergia.

The purpose of the project

The aim is to reveal new aspects of the interrelations between body and movement language, and the emotional and psychological dimensions of the human being. From these aspects, the first traces of a Movement Psychology are developed. Movement Psychology is bridging energy psychological, phenomenological and societal perspectives, opening new possibilities in the movement pedagogical spheres as well.

Methodological considerations

The researcher is methodologically inspired by phenomenological, anthropological, depth hermeneutic and auto-ethnographic methods, thus employing a narrative and performative postmodern research approach. One of the focus points of the project is focusing on change *processes* in the three spaces rather than *results*. Processes are in constant movement and therefore may be very difficult to grasp, in the same way as data on the body. Therefore, in working with embodied and moving research, one must give less prominence to criteria such as credibility and evidence, and rather employ the criteria of postmodern science. The researcher is a movement teacher, a dance- and body psychotherapist, and a researcher, and has therefore a challenging dual role, termed *practitioner researcher*.

In spite of the obvious criticisms about research validity, which may be appealing on the grounds of positivistic influenced scientific paradigms, practitioner researchers have the possibility to catch nuances in the language of the body which may be perceived only through embodied experience. In order to take the body's narratives and non-linear movement narratives seriously, and to write both *for, through* and *about* the body, the data consist of scenic descriptions and experience descriptions. The first are written by the researcher, while the second, also presented as short stories and auto-ethnographic narratives, are written by co-researchers. The co-researchers are students from the movement pedagogical and personal/professional space, as well as clients from the dance therapeutic space.

COLLECTION

The dissertation is a collection of a Kapa and seven different and interconnected papers and one on-line performance. Together they illustrate the first traces of a Movement Psychology. The papers are related to current international research tendencies within the spheres of dance movement therapy research, as well as the new movements within narrative based research and Performative Social Science.

Paper 1

Movement Psychology – about identity processes and bodily anchored change processes

Winther, H. (2007a). Bevægelsespsykologi – om identitetsoplevelser og kropsligt forankrede forandringsprocesser. <http://www.idrottsforum.org/articles/winther/winther070606.html>

The paper is based on practitioner research and on this most often primarily theoretically based awareness. Via narratives from the movement pedagogical and dance therapeutic space, a need is revealed to examine multidimensional meanings of the body as well as of movement. Furthermore, the dance therapeutic process that Signe describes originates from a theme which she meets in her professional life. Thus the text concerns, very briefly, the professional/personal space as well. The article sketches the beginnings of a movement psychology, and argues in favor of a heightened awareness of the potentials of movement in connection with work on body-based change processes.

The paper is part of the anthology *Tæt på Kroppen (Close to the Body)* and has, as opposed to the other articles in this collection, a more popular scientific nature.

The article is included in the collection because it touches on all three of the spaces examined.

Paper 2

Dance Therapeutic Traces- from Ritual Dance to Global Networks and Postmodern Challenges

Winther, H. (2008a). Danseterapeutiske spor – fra rituel dans til globale netværk og postmoderne udfordringer. I B. Vestergård Madsen, M. Mortensen, R. Storm, A. Lykke Poulsen, J. Wøllekær (Eds.), *Idrætshistorisk årbog 2008* (pp. 109-122). Viborg: Syddansk Universitetsforlag. [Peer-reviewed].

While dance movement therapy (DMT) is a relatively new and unknown field in Denmark, it is a well-known profession used in both psychiatry and private practice in many other countries. In spite of many different theoretical views, there is a large degree of agreement today that the body and psyche, as well as one's relationship to the surrounding world, must be regarded as a cohesive dynamic and organic unit. The fundamental question of the paper is, whether there is an unused potential for using body and movement in therapeutic settings, and whether body, movement and dance can touch people when words are not enough.

The text highlights the historical roots and traces of DMT through a long time period, stretching from original ritual dances to early modern dance and the pioneers of dance therapy.

In the next section, the dance therapy form Dansergia is introduced. Finally, postmodern tendencies within the current international research field of DMT are mirrored in the past, the present and the possibilities for steps in the future.

Paper 3

From Crocodile to Woman. The Multidimensionality and Energy Dynamics of Movement Seen in the Light of the Dance Therapy Form Dansergia

Winther, H. (2006a). From Crocodile to Woman. The Multidimensionality and Energy Dynamics of Movement Seen in the Light of the Dance Therapy Form Dansergia. I S. C. Koch & I. Bräuninger (Eds.). *Advances in Dance/Movement Therapy. Theoretical Perspectives and Empirical Findings* (pp. 154-166). Berlin: Logos Verlag. [Peer-reviewed].

The paper focuses on movement as primary language, exploring the multidimensionality and energy dynamics of movement through connections between the concepts of body and energy. A session from the dance therapy form Dansergia with a woman, here called Clara, is narrated and analysed in relation to a daily life scene with the child Nina. These scenes are discussed in relation to phenome-

nological and energy psychological aspects in order to open the research field to psychological themes, which include the body but do not exclude culture, history, and community. In order to respect the nonlinear language of the body, data and theory are woven closely and organically together to follow the processes of Nina and Clara.

Key words: Movement as primary language, energy and vitality, energy dynamics, multidimensionality of the body, the lived body.

Paper 4

Gypsy or hedgehog? – Movement, energy and change in dance therapeutic processes in Dansergia

Winther, H. & Stelter, R. (2008). Gypsy or hedgehog? – Movement, energy and change in dance therapeutic processes in Dansergia. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy. An international Journal for Theory, Research and Practice*, 3 (1), 45-56. [Peer-reviewed].

This research paper describes lived experiences in dance therapeutic processes in the case of a woman called Asta. The paper focuses furthermore on illustrating the possibilities of using body language, movement and an energetic approach to therapy in Asta's case with the dance therapy form Dansergia. The aim of this research paper is to give insights into some of Asta's dances, and to show her movement expressions and inner experiences in the process of therapeutic change by emphasizing the intensities of the *now*. This is then connected to a theoretical framework of body and energy. By describing Asta's processes and experiences, the article also shows how further work over a longer period of time helps her to develop the courage to face deeper issues from the past. This in turn promotes change in fundamental patterns in her way of perceiving and communicating with the world.

Asta's processes are analysed and interpreted in an energy-based theoretical framework, and are then reflected upon in terms of impact possibilities in a broader dance therapeutic and research oriented context.

Key words: dance therapy, energy, change processes, movement levels, essential movements, energy patterns.

Paper 5

The Mothers. Life and Death in Dance Therapeutic Processes in Dansergia

Winther, H. The Mothers. Life and death in dance therapeutic processes in Dansergia. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy. An international Journal for Theory, Research and Practice*. [Peer-reviewed] In press.

This phenomenologically and narratively inspired paper is a continuation of earlier papers about Clara's and Asta's processes in the dance therapy form Dansergia. The two women have never met. Coincidentally, they are now simultaneously in a phase of their lives in which they are preparing to say goodbye to their mothers. The theme of the paper is how birth and death, taking leave and new beginnings, are inextricably woven together in rhythmic wave movements, which in the existential body affect all human change processes. In a societal context, the paper may be regarded as a critical voice. It points to the contrast between fast-paced, staged, youth-fixated western societies which often hide and perhaps repress death and mourning processes on the one hand, and the two women's processes on the other. Within this wide span, Clara's and Asta's narratives almost insist on being told, even though the impending death is not something Asta's family talks about.

Key words: Embodied research, change waves, movement psychology, life, death, birth.

Paper 6 and on-line performance

Body Contact and Body Language: Moments of Personal Development and Social and Cultural Learning Processes in Movement Psychology and Education

Winther, H. (2008b). Body Contact and Body Language: Moments of Personal Development and Social and Cultural Learning Processes in Movement Psychology and Education. *Forum Qualitative Sozialforschung / Forum: Qualitative Social Research*, 9 (2).

<http://www.qualitative-research.net/fqs-texte/2-08/08-2-63-e.htm> [Peer-reviewed].

Body contact and body language are unique and existential, and although culturally dependent and socially embodied, also universal communication forms. In western societies, the modern premises for contact are in some ways developing from close contact to virtual communication. With this breadth of perspective in mind, the question is whether conscious and experiential work with body contact and body language in movement teaching and education can open up possibilities for personal development, as well as for social and cultural learning processes.

The product unfolds through a written text with bodily poetic and creatively presented narratives, and through a visceral on-line performance which contains photos, speech and music. The intention is to give the reader/audience an opportunity to go into a sensual and perhaps self-reflecting dialogue with the on-line performance, as well as with the written text.

Key words: body contact, body language, trust, personal development, social and cultural learning processes, narrative data, performative representations.

Paper 7

MOVEMENT PSYCHOLOGY

– body language and development in the professional / personal space

Winther, H. (2007b). BEVÆGELSESPSYKOLOGI – kropssprog og udvikling i det professionspersonlige rum. I M. Herskind (Red.), *Kropslighed i daginstitutioner* (pp. 137-161). Værløse: Billesø & Baltzer

Body language and movement play a decisive role in all human relationships, for both children and adults.

In basic education and further education in the fields of pedagogy, education and health services, the focus is rarely on the professional/personal space, or on the students' own body and communication. This paper is based on scenic situational descriptions and Sally's lived experience. It is furthermore based on a theoretical anchoring of the concepts: the professional/personal, embodiment, and movement psychology. The paper focuses on how focusing on body, movement and communication is a potent and effective basis for processes of change and learning in the professional/personal space. In addition, some of the meanings and issues of such a position are discussed, as well as differences and points of contact between professional/personal development in the course of further education and deeper private therapeutic work, which belongs to the dance therapeutic space. The theme is also put into a societal context.

Key words: professional-personal development, embodiment, movement psychology, therapy, pedagogy, body language, body contact.

Et varmt blik. Et hurtigt smil. En sitren i stemmen. En fod der vipper. En åben hånd.

Bevægelse og kropssprog er vores primære sprog. Ordenes strøm kan stoppes, men kroppen er altid i bevægelse. Altid kommunikerende.

Alligevel har kroppen og ikke mindst bevægelsen været overset i psykologien. Også videnskaben har en udfordring i at kunne skrive Tættere på kroppen.

Med udgangspunkt i en række praksisnære foretællinger afdækker afhandlingen de første spor af en praksisfunderet bevægelsespsykologi. Afhandlingen bevæger sig i grænselandet mellem poesi, kunst og videnskab og har været med til også internationalt at markere en nytænkende forskningstendens indenfor både danseterapi og kvalitativ idrætsforskning.

På baggrund af et helhedsorienteret kropssyn belyses kroppens og bevægelsens muligheder i forhold til personlig udvikling og forandring i både bevægelsespædagogiske og danseterapeutiske sammenhænge. Desuden belyser afhandlingen, hvordan en øget opmærksomhed på kroppens sprog kan indeholde et uudnyttet potentiale i den professionelle kommunikation.

Bevægelsespsykologi kan i fremtiden være med til at åbne nye muligheder indenfor en række professionsområder.

Danseterapi kan nå mennesker i livssituationer, hvor ordene ikke mere slår til. Danseterapi, der er en psykoterapeutisk brug af bevægelse er endnu meget ny i Danmark og indeholder udviklingspotentialer.

Også bevægelsespsykologiens fokus på kropslighedens betydning i det professionelle møde kan på sigt skabe forandring og ny forskning inden for især pædagogik, undervisning, coaching, terapi, sundhedsprofessioner og ledelse. Endelig kan et bevægelsespsykologisk fokus på dansens iboende muligheder for at styrke livsglæde, tillid, fællesskab og identitetsudvikling også bruges pædagogisk i forhold til både børn, unge og særlige målgrupper.