

Udvikling af bevidsthed om kroppens rolle i læreprocesser på idrætsuddannelsen – en fænomenologisk undersøgelse af studerendes oplevelser i faget kropsbasis

Charlotte Svendler Nielsen

Institut for Idræt, SCIENCE, Københavns Universitet

Indledning

Jeg møder rigtig mange vanskeligheder, når jeg gerne vil mærke min krop. Instruktionen fra underviseren kan jeg som regel godt forstå. Men jeg kan ikke altid mærke. Jeg kan lige nu i øvelsen mærke, at jeg har en god vejrtrækning. Efter svajeøvelsen frem og tilbage i ankelleddene kan jeg mærke, at jeg til at starte med hang fremover i mine knæ. Nu har jeg fundet mit center. Jeg kan bedst lide at få tingene ind visuelt, men samtidig ved jeg, at jeg også kan lide at sætte ord på og at underviseren siger, at det jeg gør, er rigtigt. Måske hænger det sammen med, at jeg har svært ved at mærke efter. Det er frustrerende og jeg bliver nogle gange ked af, at det er så svært for mig, når jeg ved, at det er så vigtigt og jeg samtidig gerne vil leve af at undervise andre.

(Kvindelig studerende på kandidatuddannelsen i idræt)

Evnen til at kunne sanse og mærke nuancer i sin egen kropslige oplevelses-tilstand er et vigtigt grundlag at have, når man som idrætsunderviser skal sætte andre mennesker i bevægelse. Men som det udtrykkes i den kvindelige studerendes beskrivelse ovenfor, er det ikke nødvendigvis nemt at kunne mærke kroppen. Det at arbejde med bevidstgørelse af hvad der sker med en selv, når man gør forskellige bevægelser og indgår i forskellige øvelser, kan idrætsstuderende have stor gavn af, fordi det er vigtigt, at de har en forståelse for, hvordan de processer, de sætter i gang hos andre, kan opleves. Oplevelserne kan nemlig have betydning for både identitetsprocesser

(Winther; 2009) og for sundhed i en bred forståelse.¹ Idrætsuddannelsen lægger dog overordnet ikke meget vægt på den oplevelsesmæssige dimension. Med dette projekt har det, med fokus på praksisfaget "Kropsbasis"², derfor været min ambition at undersøge, hvordan man kan arbejde med at bevidstgøre kroppens rolle i læreprocesser i idrætsuddannelsen.

Problematikken har også baggrund i mine og kollegers oplevelser af, at nogle studerendes idrætslige erfaringer giver dem meget fasttømrede opfattelser af, hvad der er værdifuldt at lære og hvordan – som hos mange er funderet i et naturvidenskabeligt paradigme. Det kan vanskeliggøre en åben indstilling til at deltage i undervisningsforløb, der anlægger et mere oplevelsesorienteret perspektiv. Det er dog vores opfattelse, at de studerende igennem at arbejde med metoden "oplevelsesanalyse" (Engel; 2001) bliver bevidste om kvaliteter og egne læreprocesser i de mere æstetisk og humanistisk funderede fagfelter. Dette åbner for spørgsmål i forhold til metodens anvendelse i andre fag. For at kunne argumentere for udbredelse af det oplevelsesorienterede perspektiv på uddannelsen, vil det være nødvendigt nærmere at undersøge, hvilken betydning fokus på kropslig indlevelse kan have for studerendes læreprocesser, og hvordan man kan bevidstgøre og formidle kropslige oplevelser.

Ovenstående indledende refleksioner leder mig frem til følgende forskningsspørgsmål for projektet:

Hvilken betydning kan kropslig indlevelse og bevidstgørelse af studerendes kropslige oplevelser have for lære- og undervisningsprocesser på idrætsuddannelsen?

Problemformuleringen uddyber jeg i følgende underordnede problemstillinger:

- Hvilke fænomener er karakteristiske for studerendes kropslige oplevelser og læreprocesser i "Kropsbasis"?
- Hvilke indsigter kan arbejde med beskrivelse og analyse af oplevelser i idrætspraksis give i forhold til at benytte metoden pædagogisk i andre fagfelter på uddannelsen?

¹ I bogen *Sundhed i bevægelse – udfordringer til et begreb* (Bredahl & Nielsen; 2007) giver forskellige forfattere deres bidrag til en udvidelse af sundhedsbegrebet med udgangspunkt i WHO's fokus på sundhed som både fysisk, psykisk og socialt velbefindende.

² Fagets indholds- og målbeskrivelse som det fremgår af SIS er vedlagt som Appendix A (jf. også <http://sis.ku.dk/kurser/viskursus.aspx?knr=109239>)

Teoretisk baggrund

Det metodologiske og videnskabsteoretiske udgangspunkt for både min undervisning i faget ”Kropsbasis” og for dette projekt er kropsfænomenologien. Det er en filosofi, som har rødder i Maurice Merleau-Pontys (1962/2002) forståelse af kroppen som både levende og levet og i kropslige tilgange til at undersøge oplevelses- og erfaringsprocesser beskrevet af bl.a. filosof og krops-psykoterapeut Eugene T. Gendlin (1997). Indenfor denne filosofiske og psykologiske teoriramme kan kropslighed (embodiment) defineres som “den kropslige væren forstået som den fysiske krop, det kommunikative udtryk og den oplevede “føjte fornemmelse” af kroppen – på én og samme tid” (Nielsen; 2008). “Den levede krop” forstås som værende “chiasmisk” (Merleau-Ponty; 1968/2000), det vil sige, at den både er seende og set, handlende og handlet, oplevende og oplevet af en selv og andre. Metaforisk udtrykt er vi altid sammenvævede med hinanden og vores omgivende verden. Vi påvirker vores omgivelser og bliver påvirket af dem gennem vores kropslighed.

Fænomenologisk forskning begynder altid “in the lifeworld” (van Manen; 1990, p. 7), og har som mål at skabe dybere forståelser af oplevede fænomeners betydning. Et fænomens essens kan beskrives “through a study of the structure that governs the instances or particular manifestations of the essence of that phenomenon” (van Manen; 1990, p. 10). Fænomenologiske første-persons beskrivelser kan hjælpe med at komme ind til essensen af et fænomen ved at synliggøre, hvad en oplevelse rummer for personen. Men for at kunne tolke og forstå “*the ‘texts’ of life*” (van Manen; 1990, p. 4) fra et tredje-persons perspektiv er det nødvendigt at analysere første-persons beskrivelserne med en hermeneutisk tilgang, hvor fokus er at bevæge sig mellem dele og helheder.

En kropslig undervisnings- og forskningsmetode

Den hollandske pædagog Max Van Manen (1990, p. 163) lægger vægt på, at beskrivelser af “significant moments” er centrale, når vi vil forstå menneskers oplevelser og “lived meanings.” Jeg vil sætte fokus på “betydningsfulde øjeblikke” fra de studerendes perspektiv i forskellige undervisningssituationer i faget ”Kropsbasis” og skabe viden om sådanne øjeblikke gennem “oplevelsesbeskrivelser” (Engel; 2001; Engel & Winther; 2009) skrevet af idrætsstuderende på 1. år som led i undervisning i faget “Kropsbasis” på blok 1.

I "Kropsbasis" giver vi i forlængelse af en praksistime de studerende som opgave at skrive en oplevelsesbeskrivelse af en situation fra timen, som de synes havde en særlig betydning for dem og deres læreprocesser. Metoden er inspireret af kultursociolog og psykoanalytiker Alfred Lorenzers (1986) "psykoanalytiske dybdehermeneutiske fremgangsmåde" og af sociolog Søren Nagbøls (1994) "oplevelsesanalyse." I min faggruppe har vi videreudviklet metoderne til en idrætslig kontekst (bl.a. beskrevet i (Engel; 2001; Engel & Winther; 2009) med inspiration også fra (Gendlin; 1983, 1997)). Det er vanskeligt at omsætte kropslige oplevelser til verbal form og at forstå en kropsligt-sanselig viden, men Gendlin (1983) beskriver en metode til at komme omkring sprogliggørelsesproblematikken. Ved at give opmærksomhed til "den følte fornemmelse" i kroppen kan vi lære at beskrive en oplevelse som en helhed. Vi kan med metoden ikke *forklare* oplevelsen, men den giver mulighed for at *forstå* og komme tæt på menneskers kropslige oplevelser og meningsskabelse i bevægelsesaktiviteter, som de udtrykkes gennem metaforer, associationer, tanker og følelser.

I studieåret 2009/10 har jeg i blok 1 haft to hold (70 studerende) i "Kropsbasis." De studerende har alle skrevet oplevelsesbeskrivelser umiddelbart efter en undervisningstime med fokus på kropskontakt. Jeg vil i dette projekt undersøge fælles træk i beskrivelserne og udvælge enkelte centrale fænomener til nærmere analyse. Med en hermeneutisk-fænomenologisk analysetilgang (van Manen; 1990) vil jeg undersøge, hvilke temaer "lived meanings" i forhold til de studerendes kropslige oplevelser og læreprocesser der kommer frem i deres beskrivelser af "betydningsfulde øjeblikke." Gennem deres ordvalg viser de studerende, hvordan de relaterer sig til bevægelsesaktiviteterne, og hvordan de skaber mening i deres oplevelser. Jeg har udvalgt tekstpassager fra de studerendes beskrivelser og samlet dem til narrativer (Polkinghorne, 1988; Sparkes, 2002). Analyser af narrativerne vil lede til diskussioner af, hvordan vi kan skabe bedre muligheder for indlevelse i det kropslige og bevidstgørelse af kropslige oplevelser – også i andre fagfelter.

Den finske danseforsker Jaana Parviainen (2002) skriver, at vi kan skabe mening i en anden persons kropslige oplevelser gennem verbal kommunikation eller gennem kinæstetisk-empatisk forståelse. For at kunne forstå andre menneskers bevægelsesoplevelser fra deres synspunkt, har vi brug for kropslig sensitivitet (Parviainen; 2002, p. 148). Det er vigtigt for en idrætslærer, men det er også vigtigt for mig, når jeg i et forskningsmæssigt perspektiv forsøger at forstå de studerendes kropslige oplevelser. Mine egne kropslige erfaringer kan ikke undgå at have betydning for mine un-

dersøgelser af andres kropslige oplevelser – jeg skaber mening i de studerendes oplevelser gennem min egen kropslighed, og de erfaringer jeg bærer med mig. Den idrætspædagogiske forsker Helle Rønholt (2003, pp. 118–120) understreger på den anden side, at når man benytter en hermeneutisk-fænomenologisk forskningstilgang, bliver det muligt både at undersøge deltagernes oplevelser og at gøre forskerens position eksplicit, fordi man som en del af den hermeneutiske proces redegør for den procedure, hvorigennem ens fund er blevet skabt.

Små klip ind i praksis

Jeg har i første omgang analyseret alle oplevelsesbeskrivelser med en “wholistic reading” (van Manen; 1990, p. 93), hvorigennem forskellige fænomener har vist sig centrale. Jeg har derefter valgt at gå i dybden med to fænomener, som jeg kalder *’et anderledes rum’* og *’at kunne mærke kroppen’*. De to fænomener fremtræder i mange af de studerendes oplevelsesbeskrivelser og jeg har gennem en “selective reading” (van Manen; 1990, p. 93) undersøgt hvilke kvaliteter, der hos de studerende knytter sig til de to fænomener. I det følgende præsenterer jeg uddrag fra oplevelsesbeskrivelserne, hvor jeg har fremhævet centrale ord og sætninger, som jeg går tættere på i den efterfølgende diskussion.

De forskellige uddrag stammer fra tre forskellige opgaver fra den samme time: 1) En hilseøvelse, hvor holdet fik til opgave at foreslå forskellige måder at hilse på med tanke på forskellige kulturer, som de kender til. 2) En kampøvelse, hvor de studerende to og to skulle forsøge at skubbe hinanden til modsatte side af salen. 3) En massageøvelse hvor halvdelen af holdet fik besked på at sætte sig på gulvet med lukkede øjne, og den anden halvdel fik instruktioner i at gå hen til den makker, de hidtil havde arbejdet med i timen, give dem en let massage samtidig med, at de prøvede at mærke efter, hvordan makkerens kropslige respons var – oplevede de, at makkeren følte ubehag, så skulle de ændre deres massage (tegn på ubehag kunne for eksempel være pludselige muskulære spændinger eller rødmen i ansigt). Efter et stykke tid fik de tegn til at gå til en ny makker, dette gentog sig en gang til, og til sidst skulle de tilbage og afslutte med deres første makker.

‘Et anderledes rum’

Der er et eller andet over dansesalen, noget fortryllende. Det er som om vi falder i et med hinanden og der er en *gensidig kropslig forståelse af*

hinanden. Der sker noget med hver enkelt person på holdet og holdet som helhed, som vi går rundt mellem hinanden, ansigt til ansigt med sved på panden og kyssende næser. *Det er som om den usynlige barriere imellem os er brudt.* En barriere man normalt først bryder, efter man har kendt hinanden længe. *Øjenkontakten og den tætte kropslige kontakt er med til, at man føler sig tryggere og mere forstående i hinandens nærvær og det er okay, at være sig selv uden at skulle have en facade på.*

'Mark' september 2009

Jeg træder ind i salen sammen med resten af holdet. Som sædvanlig er jeg nervøs inden de her timer, for som den stereotype boldspiller jeg er, er jeg sikker på at jeg umuligt kan blive god til det vi lærer her. Jeg tager mig selv i, endnu en gang, at have taget indendørssko på, selv om jeg normalt ikke bruger dem i det her fag. Jeg sætter mig på den lille bænk ude langs vinduerne, begynder at binde snørebåndet op, og tager så begge sko af (...) Det lyder så uvirkeligt, men pludselig føler jeg mig så godt tilpas. *Mine bare tæer har kontakt til trægulvet, mine sanser opfanger en masse jeg normalt ikke skænker en tanke.* Jeg er klar. (...) Per og jeg hopper rundt, som var vi midt i kampens hede. *Ingen tænker over hvor dum man nok egentlig ser ud, for fokus er et helt andet sted.* Min modstander må ikke få den fordel, at jeg mister fokus. Intensiteten er høj, og alle går til den, det er fedt at se. (...) Nu har jeg min chance. Jeg rammer ham på hoften, et dødsstød, og jeg har vundet. Pause. *Igen er det ligesom om, at rummet på en måde åbner sig, og alle kommer til syne igen. Vi har alle kæmpet i den her lille ostekløkke i hver gruppe, og har ikke ænset de andre.* (...) Det er sjovt som *tiden flyver af sted* i et fag, jeg på forhånd var så skeptisk overfor. Nu vil jeg jo bare fortsætte, prøve at finde ud af endnu mere om min egen krop. Følelsen af at finde sig selv i sin krop, og kontrollere sine bevægelser er fantastisk. Jeg tager mine sko på igen. Timen er slut, og det er blevet tid til at spille bold. Æv!

'Jonas' september 2009

Jeg lægger slet ikke mærke til de andre i rummet. Var der musik? Jeg ved det ikke. Jeg tænker ikke over om folk lugter af sved eller dufter af parfume. *Jeg er inde i mine egne tanker.* Jeg tror endda, jeg støder ind i en på et tidspunkt.

'Signe' september 2009

Opgaven lyder på, at vi ryg mod ryg skal forsøge at skubbe hinanden ud til siderne i rummet. Jeg mærker hvordan Mortens svedige ryg presses mod min, giver efter for mit pres og glider længere ned, som om den forsøger at undvige mit pres. *Jeg ænser ikke de andre i rummet,* som er stillet overfor samme opgave. Hele mit fokus er rettet delvist mod at fuldføre opgaven, og delvist mod det sanselige. At jeg har en fremmed persons svedige

ryg presset hårdt op mod min, en ryg hvor jeg kan mærke alle detaljer, rygsøjlen, skulderbladene og det hurtige åndedræt. (...) Opgaven er færdig, jeg vender mig hurtigt om mod Morten og smiler og kigger ham i øjnene, *det er tydeligt at der er skabt en kontakt og en tryghed i vores forhold, på trods af det faktum, at vi under hele øvelsen ikke har haft noget egentlig kommunikation eller sproglig kontakt.* Kun denne kropslige kommunikation, eller leg, som jeg føler det har været. Opgaven bliver ændret til at vi nu i fællesskab skal forsøge at rejse os fra siddende til stående position, blot med ryggen som redskab. (...) Gennem denne kropslige kontakt mærker jeg hurtigt i hvilket tempo jeg bør rejse mig, for ikke at forcere og dermed mindste "grebet" og presset fra Mortens ryg. Hurtigt vender jeg mig om og smiler til Morten, ikke kun et smil af fornøjelse over den vellykkede opgave, men også et smil af *overraskelse over hvor hurtigt vores kroppe begyndte at tale samme sprog.* Jeg nærmer mig Morten og giver ham en venskabelig berøring på skulderen, en berøring som føles ganske naturligt kun efter få minutters kropslig kontakt. Men også en anerkendelse af at vi har kommunikeret på et niveau, som jeg ikke kommer til, med ret mange mennesker. *Vi har kommunikeret på et plan, som nedbryder barrierer, skaber relation og først og fremmest mærker ens krop, og mærker ens egen krop i forholdet med andre.*

'Jesper' september 2009

Ved berøringens afslutning *er jeg ikke helt den samme*, og mit forhold til giverne, på trods af deres anonymitet, er ændret. *Ved den fysiske kontakt er de kommet tættere på, end det nogensinde ville være muligt gennem verbal kontakt.* Sammen har vi skabt *en nonverbal forbindelse, vi føler hinanden, forstår hinanden, uden at have delt et eneste ord.*

'Marianne' september 2009

Så stopper MUSIKKEN, KAMPEN fløjtes af, det er SLUT. Dryppende af sved griner vi nu til hinanden og kigger rundt til de andre, hele stemningen i dansesalen er løftet. *Vi har skabt et rum her i kropsbasis hvor der gælder andre regler end i samfundet*, andre regler end lige der uden for murerne, vi har skabt et rum hvor der er plads til kropssprog og accept af kropskontakt uden styring af fastlagte rammer og regler. I dette rum og fyldt af denne fælles stemning går resten af øvelserne i timen hurtigt og nemt, og timen slutter alt for hurtigt. Samfundets regler venter igen på den anden side af døren og på trods af at rytme og dans aldrig har sagt mig noget glæder jeg mig for første gang til at stå der igen.

'Filip' september 2009

Jeg begynder roligt at mærke og føle på min partner, klassekammerat, min ven. *Han er rolig*, ikke den mindste beklæmthed udtrykker han, på trods af

spændinger i skuldrene, som jeg langsomt tager mig af. *Jeg bliver rolig, mærker angsten forsvinde og dets spor bliver væk. Hvad var jeg så bange for? Hvem har fortalt mig at livet er besværligt? Jeg ser rundt i lokalet og mærker hvordan de håndarbejdende individer går i et med oplevelsen af nærvær, deres øjne ler. Jeg smiler, da jeg går videre til min næste makker. (...) Førend jeg ville ønske det, er øvelsen slut. Jeg bliver bedt om at åbne øjnene og komme tilbage til virkeligheden. Jeg har oplevet meget i dag. Inde i dansesalen, oppe i mit hoved, har tiden i begyndelsen været gået i stå, men efter frygtens forsvinden har den fløjet af sted, som en trækfugl mod varmere himmelstrøg. I verdenen udenfor har tiden dog gået sin vante gang. Jeg tror på min virkelighed.*

'Aksel' september 2009

'At kunne mærke kroppen'

(...) Jeg har en fortid som Sergent i Hæren, hvor jeg har lært alt andet end yoga og nærhed, og kropsbasis er derfor noget ukendt "yoga-halløj", som kun hippie københavnere dyrker. Men kropsnærhed mellem hinanden er en vigtig del af kropsbasis faget, hvilket vi nu virkelig skal til at tage og føle på. I denne time bliver vi stillet den opgave, at vi skal gå rundt mellem hinanden, og hilse på forskellige måder. "Hvor let kan det være", tænker jeg – men min tanke bliver hurtigt vendt 180 grader – UPS, vi skal jo meget tæt på hinanden. Vi bliver alle instrueret i hvorledes vi skal hilse, først med hånden, dernæst nikke, så med kys på kinden og til sidst med næsen. *På et splitsekund går min krop fra at være kold, til at svede af ren nervøsitet. Jeg skal nu vha. næsen hilse på hele holdet, som jeg kun har kendt i to uger. Hvordan vil det nu gå? Her bliver den personlige grænse brudt, og man træder i stedet direkte ind i ens intime område. Koldsveden løber ned af nakken på mig, alle følelser bliver pludselig forstærket, musikken forhøjet; "CHRIST" tænker jeg. De andre sætter i gang med at gå rundt mellem hinanden og hilse, som om det ikke rør dem. Jeg tager et skridt, efterfulgt af det næste og nærmer mig en fra holdet. Vores hoveder nærmer sig hinanden, vi har øjenkontakt og ved begge, hvad der skal ske. Vores næser møder hinanden, og hilsen bliver givet. WOW vi er tæt, man kan i et kort øjeblik mærke den andens åndedræt, vi befinder os nu i hinandens intime områder, og jeg kan mærke adrenalinen bevæge sig kraftigt rundt i kroppen. Vi tager afstand igen, og hjertet falder lidt til ro. Puha, et kort men nervepirrende øjeblik, hvor to "fremmede" hilser intimt på hinanden. Det giver et sug i kroppen og følelsen af at ville prøve igen overtager kroppen. Timen her har tydeligvis flyttet grænser. Et smil breder sig, det er sgu en fed oplevelse. Jeg er nu ikke i blandt hippie københavnere, men i stedet en del af dem.*

'Anton' september 2009

Vi går rundt mellem hinanden og jeg har givet hånden til et par stykker – jeg vil kalde det nogle vellykkede håndtryk, vi kigger hinanden i øjnene, smiler, og trykker lige hårdt. Jeg rækker hånden ud mod den næste person, der går hen mod mig, og trykker med samme styrke, som jeg har gjort ved de forrige personer, men *jeg får hurtigt fornemmelsen af, at jeg maser personens fingre. Jeg får det mærkeligt i maven, og spørgsmålene popper frem. Klemte jeg for hårdt? Hvorfor klemmer hun ikke hårdere? Kan håndtrykket sige noget om ens personlighed? Betyder et hårdt tryk, at personen er selvsikker, og et blødt håndtryk det modsatte, eller er det at overanalysere? Jeg kigger på personen, forsigtigt smilende, men denne smiler helt naturligt tilbage. For hende var det et normalt håndtryk, tænker jeg. Undrende går jeg videre og nu hedder øvelsen, at man skal give hinanden et knus.*

'Susanne' september 2009

Allerede inden timen begynder, står både jeg og flere fra mit hold og danser lidt for sjov, måske endda gør grin med det, for vi er sku lidt stive i kroppen. Vore boldspilskroppe, der kun er vant til fysiske taklinger og ikke det, at mærke kroppen og føle hinandens nærvær. *Jeg er i hvert fald kun vant til at føle kroppen, hvis det gør ondt efter f.eks. en tackling.*

'Mark' september 2009

*Mit hjerte banker endnu hårdere i brystet og mine håndflader er klamme, værst har mine næse det som pludselig er begyndt at løbe og føles al for stor i mit ansigt. Hvem vil jeg absolut ikke så tæt på? Hvem skal jeg undgå? Jeg er ikke i tvivl om at det er drengene der gør mig mest nervøs og jeg kan umuligt undgå dem alle, selvom jeg har ændret min gang og nu bevæger mig i et uroligt zig-zag mønster. Et håndtryk føles naturligt, men at stå næse mod næse med mennesker man ikke er intime med føles unaturligt og på en måde væmmeligt. Jeg bliver meget bevidst om min intime grænse. Den er helt tydelig og virker umiddelbart vanskelig for mig at krydse. Hvorfor reagerer min krop som om den bliver angrebet? Mit forsvar er fuldt beredt. Jeg lukker øjnene, tager en dyb indånding og fører mit hoved helt tæt på den første. Spidsen af vores næser mødes og jeg bliver næsten forskrækket. Det føles som om at tiden står stille og jeg tænker tusind tanker. Langsomt begynder min krop at slappe af, *skuldrene falder på plads, vejrtrækningen bliver rolig* og jeg tør åbne øjnene. Min grænse er blevet rykket og mit forsvar er sænket. I løbet af 10 minutter har jeg nusset næse med flere forskellige end jeg kan tælle på en hånd og jeg mærker, at det langsomt føles mere og mere naturligt. Ubehaget er forsvundet og jeg slipper min krop fri og lader den gå sin egen spontane gang.*

'Mie' september 2009

Diskussion af fremhævede kvaliteter ved fænomenerne

‘Et anderledes rum’

I mange af de studerendes beskrivelser fremtræder ’det anderledes rum’, der opstår i “Kropsbasisfaget” som en central kvalitet i de oplevelser, som de har valgt at skrive om. Det kommer til udtryk i sætninger som: “Igen er det ligesom om, at rummet på en måde åbner sig, og alle kommer til syne igen” og “vi har skabt et rum her i kropsbasis, hvor der gælder andre regler end i samfundet”. Den fænomenologisk orienterede psykolog Will D. Adams (1999) skriver om et fænomen, som han kalder “the sacred”. Han beskriver hvordan mennesker bevæger sig ud af deres sædvanlige verden og ind i en anden verden, som bliver en slags “sacred space.” Det kan være et afgrænset fysisk rum, det ’rum’ der kan opleves mellem to eller flere i et mellemmenneskeligt forhold eller et særligt psykologisk ’rum’ (en bevidsthedstilstand). De studerende oplever ’Kropsbasis-rummet’ som et andet rum end ’hverdagsrummet’ og også end de andre ’idrætsrum’, de er en del af på uddannelsen.

Det er karakteristisk for de studerendes oplevelser i ’det anderledes rum,’ der skabes i “Kropsbasis,” at *kropslig kommunikation er i fokus* (“en gensidig kropslig forståelse af hinanden”, “der er skabt en kontakt og en tryghed i vores forhold, på trods af det faktum, at vi under hele øvelsen ikke har haft nogen egentlig kommunikation eller sproglig kontakt”, “overraskelse over hvor hurtigt vores kroppe begyndte at tale samme sprog”, “en nonverbal forbindelse, vi føler hinanden, forstår hinanden, uden at have delt et eneste ord”, den sanselige oplevelse forstærkes (“mine sanser opfanger en masse, jeg normalt ikke skænker en tanke”), fokus er udenfor en selv (“ingen tænker over, hvor dum man nok egentlig ser ud, for fokus er et helt andet sted”), men samtidig er fokus også indadvendt (“vi har alle kæmpet i den her lille osteklokke i hver gruppe, og har ikke ænset de andre”, “jeg lægger slet ikke mærke til de andre i rummet”, “jeg er inde i mine egne tanker”, “mærker hvordan de håndarbejdende individer går i et med oplevelsen af nærvær”). I beskrivelserne fremgår det også, at *tidsfornemmelsen ophæves* (“tiden flyver af sted”), at *relationer udvikles* (“vi har kommunikeret på et plan, som nedbryder barrierer, skaber relation og først og fremmest mærker ens krop, og mærker ens egen krop i forholdet med andre”, “ved den fysiske kontakt er de kommet tættere på, end det nogensinde ville være muligt gennem verbal kontakt”) og at *læring som forvandringsprocesser bliver mulige* (“jeg er ikke helt den samme”).

De studerende beskriver 'Kropsbasis-rummet' som et sted, hvor oplevelser i et dybere lag end hverdagsoplevelser er karakteristiske. Psykologen Mihalyi Csikszentmihalyi (1975) har fremlagt en teori om oplevelser med en psykologisk tilstand, som han kalder "flow". Denne teori kan hjælpe med at komme dybere i forståelsen af, hvad der foregår i de processer, som de studerende beskriver. I Csikszentmihalyi (1975, pp. 33–55) termer er det karakteristisk for en flow-oplevelse, at den rummer fornemmelsen af "*centring of attention on a limited stimulus field*" og, at "*action and awareness merge*." Det kommer til udtryk i de beskrivelser, der fremhæver det indadvendte nærvær som en kvalitet. Et andet karakteristika ved en flow-oplevelse er "*loss of self-consciousness*" som kommer til udtryk i beskrivelser, der fremhæver det udadvendte fokus. Det er karakteristisk, at de studerende indimellem glemmer sig selv, og hvordan de ser ud. I en flow-oplevelse findes også en fornemmelse af at være "*in control of actions and environment*." Men som det fremgår hos de studerende, er det ikke en aktiv, bevidst kontrol, det er kroppen, der 'tager over'.

At kunne mærke kroppen

For at en flow-oplevelse kan opstå, må man udfordres, men kun i en særlig grad: "Flow is experienced when people perceive opportunities for action as being mainly matched by their capabilities" (Csikszentmihalyi; 2005, p. 96). Det er væsentligt, at udfordringer kan have meget forskellig karakter – det kan for eksempel være fysiske, sociale, personlige og bevidsthedsmæssige udfordringer. I de studerendes oplevelsesbeskrivelser fremgår det, at de indimellem er blevet udfordret udover deres umiddelbare personlige grænser, men det er interessant, at det blandt andet er i disse situationer, at deres kropslige reaktioner bliver meget tydelige for dem ("på et splitsekund går min krop fra at være kold, til at svede af ren nervøsitet", "koldsveden løber ned af nakken på mig, alle følelser bliver pludselig forstærket, musikken forhøjet", "jeg kan mærke adrenalinen bevæge sig kraftigt rundt i kroppen", "mit hjerte banker endnu hårdere i brystet og mine håndflader er klamme", "jeg har ændret min gang – bevæger mig i et uroligt zig-zag mønster"). De fleste finder strategier til at skabe mening i udfordringen, som hjælper dem med at udholde den og komme om på den anden side som en lille smule forvandet. For eksempel er der mange, som i "hilseøvelsen" begynder at lægge mærke til, hvordan deres holdkammerater hilser – om de giver et rigtigt knus, eller bare lige markerer, hvor faste deres håndtryk er mv. I de processer lærer de studerende gennem egne oplevelser, hvad de synes er

behageligt og ubehageligt, men de får også en oplevelse af, hvad formålet med at lave øvelsen er. Når de finder en mening med øvelsen, mærker de en kropslig forandring (“hjertet falder lidt til ro”, “det giver et sug i kroppen og følelsen af at ville prøve igen overtager kroppen”, “skuldrene falder på plads, vejrtrækningen bliver rolig”). I massageøvelsen oplever mange af de studerende en kropslig indlevelse i kraft af, at deres dominerende sans – synssansen – er sat ud af spillet. De bliver opmærksomme på, hvor forskellige de hænder som masserer dem arbejder og på, hvad de selv synes er behageligt.

I de forskellige opgaver i “Kropsbasis” udforsker vi sammenhænge mellem sansning, oplevelse og erkendelse, hvilket er centralt i undervisning med fokus på æstetiske læreprocesser (Engel; 2003). Ofte lægger man kun mærke til kroppen, når noget i den gør ondt, eller den ikke fungerer optimalt (Shusterman; 2008, p. XI). I de studerendes beskrivelser fremgår det, at de i de opgaver, de kommer igennem i “Kropsbasis,” bliver meget mere opmærksomme på at mærke kroppen. Gennem kropslig indlevelse, bliver de mere bevidste om egen og andres kropslighed. Den bevidsthed, som de udvikler gennem den kropslige indlevelse, får dem med det samme til at omsætte deres oplevelser til handling (for eksempel at stoppe en massage, der på modtageren føles ubehagelig) og omvendt farver handlingerne også deres oplevelser.

Afsluttende pædagogisk/didaktiske refleksioner

Musikpædagogen Deanne Bogdan (2003, p. 85) trækker paralleller mellem Csikszentmihalyis flow-begreb og æstetiske oplevelser. I begge slags oplevelser er det tydeligt, at der ikke findes grænser mellem selvet, kroppen og omgivelserne. Både flow-oplevelser og æstetiske oplevelser rummer sanselig involvering, og synes at være processer, hvor vi kan skabe mening i forhold til os selv, vores forhold til andre og den aktivitet, vi er involveret i. Men kan vi tale om læreprocesser, hvis der ikke gøres refleksioner over en oplevelse? Ved vi hvad vi har lært, hvis vi ikke kan udtrykke os om det? Og hvad er værdien af en læreproces, som vi ikke er bevidste om? I lyset af mine data bliver det tydeligt, at de studerende, fordi de får til opgave at beskrive deres oplevelser, udvikler en bevidsthed om oplevelsen/situationen, og hvad der er betydningsfuldt for dem, som de ikke ville have haft udviklet uden den opgave. I alle bevægelsesaktiviteter er den kropslige viden uundgåeligt tilstede hele tiden, og mange oplevelser kan være betydningsfulde for de studerende, selvom de ikke er blevet beskrevet i ord. Men op-

gaven at udvælge et betydningsfuldt øjeblik og reflektere over det gør, at den studerende skaber oplevelsen i sin bevidsthed. Før var oplevelsen kun tilstede på et kropsligt plan, måske som et øjeblik af velvære eller af at føle sig udfordret. Ved at forsøge at integrere de sanselige og kognitive processer virker det som om, de studerende udvikler en bevidsthed om, hvad de lærer og hvordan. Dermed udvikler de forståelse af oplevelsen på et dybere plan, som både udvikler deres viden om dem selv og om faget.

Metoden kan også medvirke til, at de bliver mere involverede i et fag (som nogle af de studerende nævner, er tilfældet for dem i forhold til "Kropsbasis") og til, at de bliver bedre til at fokusere på indlevelse i oplevelsen, som måske kan gøre flere oplevelser på studiet betydningsfulde. Derudover bidrager opgaven til, at jeg som underviser får en chance for at kigge ind ad et 'vindue', som ellers ikke er direkte synligt for mig. Jeg kan ofte fornemme deres respons på forskellige opgaver, men det meget rige oplevelsesunivers, der foregår i dem hver især i løbet af en undervisningsgang, er det meget spændende at få kendskab til. Det er jo ikke kun, når de bliver bedt om at skrive om deres oplevelser, at de har så forskellige og mangestrengede oplevelser – de er der jo hele tiden og i alle situationer. Oplevelsesbeskrivelserne hjælper mig med at huske det og med at være mere opmærksom på, hvad der mon foregår hos dem hver især. Når en pige f.eks. efter, at vi har arbejdet med 'kædekoreografi' (en metode hvor forskellige personers bevægelsesidéer bliver sat sammen til en kæde af bevægelser) og jeg siger, at nu tager vi helheden en sidste gang, spontant udbryder: "Nej, det er altså lidt kedeligt", tænker jeg: Ja, det synes hun, der er en erfaren gymnast måske, men jeg ved at der er mindst 20 på holdet, for hvem det er første gang i deres liv, at de har prøvet at kunne huske en bevægelsessekvens og danse den 3-4 minutter i træk. For nogle er det ikke kedeligt, men måske oven i købet en oplevelse, hvor de kommer tæt på en tilstand af flow. Det er – og bliver mere og mere – vigtigt for mig at huske spændvidden i de mange forskellige studerendes oplevelsesuniverser, og også at gøre dem opmærksomme på, at der er så store forskelle på, hvordan de forholder sig til forskellige opgaver og øvelser.

I et uddannelsessystem der tager kroppen alvorligt som en ressource for læring, udvikling og sundhed i bred forstand, vil det være betydningsfuldt, at både idrætslærere og deres elever lærer at være opmærksomme på egne og andres oplevelser og at kommunikere om det, de mærker, ser og føler i et kropsligt baseret sprog. I praksis er idrætsfagets muligheder for at anlægge et oplevelsesmæssigt perspektiv sjældent i fokus. Alle fagområder i idræt involverer kropslig aktivitet, men ofte er dans det eneste

område, hvor der arbejdes indenfor et æstetisk paradigme³. Som underviser kan man også i andre idrætslige fagområder arbejde med at facilitere studerendes æstetiske læreprocesser. Det kan man, som jeg har vist i projektet, gøre ved at hjælpe med at udvide studerendes bevidsthed om deres oplevelser og at blive gode til at udtrykke sig om dem. Konkret kunne undervisningsprocesser, hvor der fokuseres på legende og eksperimenterende gruppeopgaver, hjælpe med at udvide studerendes sensitivitet for bevægelse og opmærksomhed på forskelligheder i egne og andres kropslige oplevelser og løsningsmuligheder. En anden mulighed, som kunne bidrage til at fremhæve et kropsligt (embodied) perspektiv på læring i bevægelse, kunne være at arbejde med kropsopmærksomhedsøvelser i forhold til forskellige former for bevægelse og praksisfelter. Med mere fokus på sådanne tilgange kunne vi udvide de studerendes bevidsthed i og om bevægelse, understrege at kroppen ikke kun er en fysisk genstand, der kan trænes, men også en krop, der rummer følelser og erfaringer og i sine reaktioner er sanseligt forbundet med, hvad der sker i omgivelserne på forskellige planer.

Merleau-Ponty (1962,1968) understreger, at bevægelse er fundamentet for at kunne mærke sig selv og andre mennesker, og som mennesker påvirker og påvirkes vi altid af hinanden gennem vores kropsligheder. Det at tage den "levede krop" chiasiske og relationelle dynamik seriøst kunne bidrage til at udvikle vores bevidsthed om vores egen og andres måder at være kroppe på, at udvikle redskaber til at kunne mærke og arbejde med kroppen på mange forskellige måder og at forøge fokus på relationen mellem krop, bevægelse, omverden og sprog i uddannelsessystemet. En øget opmærksomhed, som er funderet i "den levede krop," kunne påvirke måder mennesker oplever sig selv og andre på. En sådan opmærksomhed kunne også få samfundsmæssig betydning, eftersom den kan påvirke menneskers velvære og indbyrdes relationer, som det fremhæves af de studerende i denne undersøgelse.

Alle navne er i opgaven ændret af hensyn til studerendes anonymitet.

³ Professor i musikpædagogik Deanne Bogdan (Bogdan; 2003, p. 85) refererer til et æstetisk paradigme. Indenfor dette paradigme er fokus på "lived experiences."

A Kropsbasis

Indhold

Forskellige basale bevægelseserfaringer og tværfaglige kropsaktiviteter samt tematiseringer hentet fra f.eks. atletik, rytmisk bevægelse og redskabs-gymnastik. I det tematiske forløb indgår: Samarbejde, kommunikation, kropskontakt, mental træning, rytme, tillid/tryghed, spænding/afspænding, kropsbevidsthed og kreativitet.

Målbeskrivelse

Den studerende skal gennem kropsbasis forløbet:

- Tilegne sig kropslige erfaringer og teoretisk indsigt samt demonstrere en grundlæggende kropsbevidsthed og gruppedynamisk bevidsthed på baggrund af det tematiske og praksisorienterede tværfaglige arbejde med f.eks. kropsoplevelse, grænser, kropskontakt, tillid/tryghed, rytme og samarbejde.
- Opnå en basal forståelse for det komplekse samspil mellem de kropslige, sociale, psykiske, følelsesmæssige og mentale processer i forbindelse med kropsbasis.
- Gennem læreprocessen udvikle en indsigt i de til mange målgrupper overførbare værdier og potentialer, der ligger i arbejdet med kropsbasis.
- Demonstrere evne til selvstændigt at integrere, udvikle, udtrykke, reflektere og vise såvel praktiske som teoretiske aspekter af den både kropslige, personlige og sociale læring. Også her skal den studerende demonstrere en grundlæggende kropsbevidsthed og bevægelsesfaglig kompetence.

All contributions to this volume can be found at:

http://www.ind.ku.dk/publikationer/up_projekter/2009-2-1/

The bibliography can be found at:

http://www.ind.ku.dk/publikationer/up_projekter/kapitler/2009_vol2_nr1_bibliography.pdf/