



Pilates og projektet "Danish Wounded Warriors" Træning af kropslig opmærksomhed

NATACHA MARIA HILKØB & SUSANNE RAVN

Nøgleord: Pilates, fænomenologi, kropslig opmærksomhed, åndedræt, kropsskema og kropsbillede.

Artiklen har til formål at beskrive de kropslige erfaringer forbundet med Pilates-træningen i projektet Danish Wounded Warriors, specielt hvad der er unikt ved at anvende denne træningsform i rehabiliteringssammenhænge. De kropslige erfaringer er dermed i fokus for analysen, som involverer fænomenologiske præciseringer, specielt i forhold til kropsskema og kropsbillede.

Casen peger på, at deltagerne i projektet udvikler både deres kropslige opmærksomhed samt evnen til at anvende denne konstruktivt i andre sammenhænge. Det fremhæves, at anvendelsen af åndedrættet spiller en væsentlig rolle for, hvordan bevægelser såvel som opmærksomheden orkestreres og dirigeres mod at lade en indre fornemmelse af bevægelsen dirigere bevægelsesforløbet.

NATACHA MARIA HILKØB

Fysioterapeut og cand.scient i Idræt & Sundhed

Natacha_Maria@hotmail.com



SUSANNE RAVN

Cand.scient., ph.d.

Professor og forskningsleder, Institut for Idræt og Biomekanik, SDU

sravn@health.sdu.dk



INDLEDNING

Træningsformen Pilates indgår i dag i mange forskellige sammenhænge lige fra forebyggende træning hos professionelle balletdansere til alsidig genoptræning af patienter (Rouhiainin, 2010, s. 60). Desuden vinder Pilates stadig større indpas inden for rehabilitering og fysioterapi (ibid., s. 57, Yamato et al., 2015, s 1 & Kofotolis et al., 2016, s. 650). I projektet *Danish Wounded Warriors* anvendes Pilates som specialiseret og individualiseret genoptræning til hårdt sårede soldater hjemvendt fra Afghanistan. Genoptræningsforløbet er opbygget i tre moduler og varer som udgangspunkt tre år. I takt med deltagerne oplever fysiske og mentale forbedringer, får de gradvist mere ansvar for egen rehabilitering, og derfor foregår selve genoptræningen i små grupper på andet og tredje år. Resultatet af Pilates-træningen har vist forbedringer, der har overgået de flestes forventninger, når det gælder deltagerens funktionsniveau og øget livskvalitet. Ingen af de genoptrænede deltagere er afhængige af kørestol eller hjælp på trods af, at mange af soldaterne har mistet én eller flere lemmer under deres udsendelse til Afghanistan (Danish Wounded Warriors, 2013, Project facts). Samtidig oplever deltagerne efter 12 måneders intensiv træning en øget livskvalitet på 44,95% målt på en række parametre i spørgeskemaet *Quality Of Life Questionnaire* (Copenhagen Pilates, Studio, 2000, Danish Wounded Warriors). På baggrund af denne succes er projektet både blevet forlænget og udvidet, så også civile tilskadekomne, der inden for de sidste år har

pådraget sig svære, komplekse og forskelligartede traumer på kroppen, kan søge om optagelse i projektet og deltage i træningen.

Når man søger efter eksisterende forskning om Pilates anvendt i rehabiliteringssammenhænge, er det primært kvantitative studier, der dukker op¹. De kvantitative studier, der forekommer sammenlignelige med projektforsøget i *Danish Wounded Warriors*, har fokus på Pilates som rehabiliteringsmetode til patienter med kroniske lænderygssmerter. I disse sammenhænge har Pilates haft en positiv effekt i forhold til deltagernes funktionsnedsættelse og de smerteproblematikker, der kendetegner de kroniske smerter forbundet med lændeproblemerne (Kofotolis et al., 2016). Ud fra den litteratur vi er bekendt med, foreligger der dog ikke kvalitative studier af rehabiliteringsforløb med Pilates. Det vil sige, at der er ingen nærmere undersøgelse af, hvilke aspekter af træningsprocessen der specielt ligger til grund for, at deltagerne oplever de forbedringer, der eksempelvis er registreret i projektet *Danish Wounded Warriors*.

Denne artikel har til formål at beskrive de kropslige erfaringer og oplevelser forbundet med Pilates-træningen i projektet *Danish Wounded Warriors* med henblik på at bidrage til forståelsen af, hvad denne træningsform specielt tilbyder i forbindelse med rehabilitering. Da artiklens fokus kredser om kropslige erfaringer og oplevelser og forventeligt om, hvorledes deltagerne udvikler deres kropsbevidsthed i forbindelse med træningen, er den kvalitative analyse koblet til fænomenologiske præciseringer af netop krop og bevidsthed. Efter at vi har præsenteret Pilates-træningen lidt nærmere i det næstfølgende afsnit, følger derfor en relativt kort introduktion til de præciseringer, der er relevante for analyserne. Specielt filosof Shaun Gallaghers udredning og præcisering af kropsbillede og kropsskema er centrale for analysen af deltagernes oplevelser og erfaringer. Desuden indgår filosof Giovanna Colombettis fænomenologiske præciseringer af de forskellige måder, vi kan forholde os reflektivt til vores krop på. Observationer og interviews af Pilates-træningen er varetaget af artiklens første forfatter, NMH, som selv er uddannet Pilates instruktør. Denne forforståelse i forhold til træningen har selvsagt betydning både i forbindelse med genereringen såvel som analysen af deltagernes beskrivelser. I metodeafsnittet gør vi således blandt andet rede for, hvordan NMH på kritisk konstruktiv vis har anvendt denne forforståelse til fordel for analyseprocessen. Analysen præsenterer både beskrivelser af, hvorledes deltagernes kropsbevidsthed har ændret sig, og hvilke forhold forbundet med Pilates-træningen der har særlig betydning for deltagerne.

¹ Den systematiske litteratursøgning resulterede i 24 træf i alt med de udvælgelseskriterier og databaser, søgningen er foretaget i. Litteratursøgningen er yderligere beskrevet i metodeafsnittet.

KORT OM PILATES-TRÆNINGEN I PROJEKTET

Ophavsmanden til træningsformen, Joseph Hubertus Pilates (1883-1967), havde som barn giftfeber, astma og rakitis og forsøgte derfor at forbedre sin sundhed ved at styrke sin krop samt bevidsthed (John, 2010, s. 13). Han søgte inspiration i forskellige former for bevægelsespraksisser. Blandt andet boksning og gymnastik, men også yoga og meditation indgik i hans daglige bevægelsespraksis (ibid., s. 13 & Rouhiainin, 2010, s. 64). Denne inspiration tog han senere med sig, da han, under 1. Verdenskrig, stod i spidsen for træningen i en engelsk interneringslejr for en gruppe indsatte (Ibid., s. 63). Han udviklede således et specielt øvelsesprogram og satte det i system. Det er dette øvelsesprogram der senere udvikles til Pilates eller Pilates-metoden (ibid. & Eddy, 2009, s. 6).

Efter krigen fortsatte Joseph Pilates med øvelsesprogrammet som rehabilitering for krigsofre med svære skader (Rouhiainin, 2010, s. 63). Han fortsatte med at udvikle på træningssystemet ved at inddrage redskaber i træningen i form af fjedre, som han fastgjorde til patienternes senge (John, 2010, s. 13). Flere af disse redskaber anvendes fortsat med større og større popularitet heriblandt Cadillac og Reformer-maskinen (Ibid. & Latey, 2002, s. 95).² Disse redskaber anvendes også i projektet, *Danish Wounded Warriors*.

Det overordnede formål med Pilates-træningen, som den udfolder sig i dag, er at opnå en god kropsholdning samt at øge styrke og fleksibilitet i kroppen (Rouhiainin, 2010, s. 60 & Eddy, 2009, s. 7). Samtidig lægges der vægt på vigtigheden i samspillet mellem krop og bevidsthed bl.a. ved at arbejde med en øget opmærksomhed på kroppen, imens bevægelserne udføres (Rouhiainin, 2010, 61). Oprindeligt består øvelsesrepertoiret i Pilates primært af fremliggende og rygliggende øvelser, som netop ved at blive udført relativt vandret gør, at den måde tyngdekraften belaster led og muskler på er anderledes sammenlignet med det opretstående bevægelsesudgangspunkt, vi normalt anvender i vores hverdagsliv. Specielt dette liggende bevægelsesudgangspunkt har spillet en væsentlig rolle for, at Pilates relativt hyppigt er blevet inddraget som en del af et genoptræningsforløb (Rouhiainin, 2010, s. 60). Pilates udfoldes i dag med en palet af forskellige tilgange og prioritering af øvelser. Alle tilgange er dog kendetegnet ved at arbejde med Pilates grundprincipper forbundet med: *åndedræt, koncentration, kontrol, centrering, præcision, balanceret muskeludvikling, rytme/flow, helkropsbevægelse og afspænding* (John, 2010, s. 15 & Latey, 2002, s. 98-99). Åndedrættet udgør det helt centrale omdrejningspunkt for Pilates-træningen og anvendes med en intention om både at skabe et nærvær i forhold til kroppens fysikalitet i øvelserne og at virke koordinerende og understøttende for udførelsen af bevægelserne (John, 2010, s. 57 & Latey, 2002, s.98)³.

² Link til videoklip af Pilates i Reformer-maskinen: <https://www.youtube.com/watch?v=Y-tYvXohIl2c>

³ <https://www.youtube.com/watch?v=UOaiejMADPo>

KROPSBEVIDSTHED

Overordnet set er det den fænomenologiske ambition er at beskrive “bevidsthedens strukturer” (Ravn, 2017, s. 163). Fænomenologien søger dermed at beskrive, hvordan vores oplevelser, på helt grundlæggende vis, er vævet ind i et verdensforhold og betinget af vores kropslighed (ibid.). I denne analyse anvendes, som sagt, specielt beskrivelser, der præciserer de forskellige måder, vi kan være bevidste om vores krop. Vi anvender dermed fænomenologiske beskrivelser af kropsbevidsthed for at forstå Pilates-træningen på en måde, der rækker udover de erfaringsforankrede forklaringer, der opereres med inden for Pilates som metode. Med andre ord så søger vi at anvende de fænomenologiske præciseringer til at beskrive og analysere den praktiske erfaring nærmere.

I bogen “How the body shapes the mind” tilbage fra 2005, fokuserer Gallagher på at præcisere og yderligere udvikle forståelsen af kropsbilledet og kropsskemaet. Beskrivelser af to helt grundlæggende forhold – eller rettere kropslige systemer – som kendetegner vores måde at være handlende og tænkende individer på. Det er indledningsvist væsentligt at fremhæve, at kropsskemaet og kropsbilledet er indbyrdes forbundne, og at hverken vores kropsbillede eller kropsskema er ‘sat og givet’, men i fortsat proces (Gallagher, 2005, s. 25). De vil være centrale for beskrivelsen af den udvikling, der sker med deltagerens kropsbevidsthed i forbindelse med Pilates-træningen.

Kropsbilledet består af et system af oplevelser, attituder og overbevisninger angående ens krop (Gallagher, 2005, s. 25.) og er dermed forbundet med en form for



'forholden sig' til sin krop. Det kan eksempelvis være, når man vurderer sin krop, som den ser ud i spejlet, eller når man er specielt fokuseret på at mærke efter, hvordan kraft og timing af bevægelsen fornemmes i en tennis serv. Både begrebslige og følelsesmæssige aspekter af kropsbilledet påvirkes af en række kulturelle og interpersonelle faktorer. Bevidste såvel som ubevidste overbevisninger, i forhold til den enkeltes krop, vil have indflydelse på, hvordan vedkommende kender – og erkender – sin krop, og derfor vil kropsbillede også inkludere en delvis abstrakt repræsentation af kroppen (Ibid., s. 26). Endelig er det væsentligt at være opmærksom på, at det kun et mindre antal kropslige forhold kan være i fokus for opmærksomheden på samme tid (ibid.).

Kropsskemaet består af sensomotoriske funktioner, som fungerer tæt-på-automatisk og uden behov for perceptuel monitorering (Ibid., s. 25). Det er via kropsskemaet, vi regulerer eksempelvis vores stående holdning og understøtter vores bevægelser sådan, at vores opmærksomhed kan være rettet mod noget helt andet end at holde balancen. Kropsskemaet muliggør på sin vis vores intentionelle handlinger (Ibid., s. 26). Et kropsskema fungerer under vejledende indflydelse af kropsbilledet. Det vil sige, kropsskemaet 'sørger' netop for, at udførelsen af bevægelserne, på pragmatisk vis, tilpasses de aktuelle forhold (Ibid., s. 27). Det er vigtigt at fremhæve, at selv om kropsskemaet ikke i sig selv er en form for bevidsthed og dermed heller ikke præsenterer en kognitiv funktion 'i sig selv', så fungerer kropsskemaet understøttende for vores intentionelle handlinger, sådan som disse er tæt forbundet med og udgør en del af vores kognitive virke (Ibid., s. 26).

VORES BEVIDSTHED OM KROPPEN KAN UDFOLDES PÅ FLERE MÅDER

Colombettis (2014) beskrivelser af, hvordan vi kan være og er opmærksomme på kroppens fysikalitet, indeholder opdelinger og beskrivelser, der supplerer beskrivelserne af kropsskema og kropsbillede. I en taksonomiske fremstilling skelner Colombetti blandt andet mellem forskellige måder, hvorpå kroppen kan fremstå for os i en refleksiv oplevelse (ibid., s. 114).

Den ene måde, kroppen kan være intentionelt objekt for vores oplevelse, er, når vi - eksempelvis vurderer os selv i spejlet. Den anden er forbundet med vores kropslige fornemmelser, som vi kender dem via tidligere erfaringer. I den sammenhæng er det den fornemmede krop, vi forholder os til. Begge måder at forholde sig til kroppen kan være i spil på samme tid. Hvis jeg eksempelvis stiller mig foran spejlet i fitnesscentret og vurderer min lænds position i en squat øvelse, bliver kroppen fokus for min opmærksomhed. Her er kroppen et refleksivt objekt, mens jeg står og kigger vurderende på den. Det er Colombettis pointe, at dette er en anderledes form for 'forholden sig til min krop', end hvis jeg lukker øjnene

og omhyggeligt mærker efter, hvordan min lænd fornemmes i samme squat øvelse. For sidstnævnte forhold er kroppen ikke noget, jeg vurderende ser på, men et forhold jeg bruger min proprioceptive og kinæstetiske sanser til at fornemme. I begge eksempler er kroppen intentionelt objekt for opmærksomheden. I denne sammenhæng skelner Colombetti mellem “the body qua a physical thing and the lived and experienced body” (Ibid., s. 11). Disse begreber oversættes i artiklen her til *kroppen som et fysisk objekt og den erfarede krop*.

METODE

For at opnå kendskab til den eksisterende forskning om Pilates til sårede soldater, foretog vi en systematisk litteratursøgning. Udvælgelseskriterierne for relevant litteratur var derfor: tiltag eller interventioner med Pilates-træning til amputerede, personer med multitraumer eller krigsveteraner. Artiklerne skulle være tilgængelige som fuldtekst, på engelsk og publiceringsperioden fra 2010-2017. Søgningerne blev foretaget i databaserne Scopus, Sportdiscus og Pubmed.

Søgningen resulterede i 24 træf. Ingen af de 24 artikler omhandlede dog Pilates træning til sårede krigsveteraner og/eller personer med amputationer (se bilag). Til gengæld forekom andre relevante artikler og reviews til at belyse Pilates som rehabiliterende træningsmetode til andre målgrupper (heriblandt Kofotolis et al., 2016 og Yamato et al., 2015). Den samlede litteratursøgningsproces tegner et billede af, at der indtil videre ikke er publiceret studier om Pilates som rehabiliterende træningsmetode til sårede soldater, multitraumatiske patienter og/eller amputerede i de databaser, den systematiske litteratursøgning blev foretaget i.

I observationer og interviews deltog både krigsveteraner og civile med komplekse traumer på kroppen. Informanterne afspejler således de deltagere, der er tilknyttet projektet Wounded Warriors på det givne tidspunkt, hvor analysen her fandt sted. Fælles for deltagerne er, at de har været udsat for en voldsom ulykke, et højenergi traume, som har forårsaget, at de har komplekse traumer på kroppen ofte ledsaget af amputation(er) af ekstremitet(er). (Copenhagen Pilates, Studio, 2016, Danish Wounded Warriors Project).⁴ Deltagerobservationerne, otte i alt, fandt sted i *Copenhagen Pilates Studio* i indre by, hvor deltagerne har deres daglige træning. Efterhånden som observationerne skred frem, tog NMH stille og roligt mere og mere del i træningen, blandt andet ved at hjælpe med at støtte og korrigere deltagerne i øvelser. Hun indgik ligeledes i stadig flere uformelle samtaler, som deltagerobservationerne skred frem. Efter hver observation blev observationsnoterne gennemskrevet. Dette med henblik på at nedskrive detaljerigdommen, mens oplevelser og samtaler stadig var friske i hukommelsen (Hammersley & Atkinson,

4 At både civile og krigsveteraner deltog i observationer og interviews skyldes feltens betingelser, idet der ikke var nok krigsveteraner der kunne deltage i projektet.

2007, s. 141). Seks af observationerne fandt sted inden interviewene, mens to af observationerne fandt sted efterfølgende. Vi havde et ønske om, at deltagerobservationerne, så vidt muligt, fandt sted inden interviewene både for at skabe stof til, at interviewspørgsmålene blev mere relevante, og for at skabe tillid mellem deltagerne og NMH. Ved de sidste to observationer blev der i højere grad fokuseret på kontakten og relationen mellem deltager og underviser, da alle interviewdeltagerne fremhævede vigtigheden i relationen for oplevelsen af træningsforløbet undervejs i såvel uformelle som formelle interviews. Denne kontakt havde ikke fået samme opmærksomhed i de indledende observationer.

Interviewene blev udfoldet på betingelser givet af de to trænere, som dermed på både officiel og uofficiel vis fungerede som gatekeepere' (Thorpe & Olive, 2016, s. 130). Der blev afholdt et gruppe- og to individuelle interviews, og til alle disse interviews var betingelserne, at trænerne selv ønskede at udvælge deltagerne til interviewene. Vi er derfor bevidste om, at relationen mellem trænere og deltager har haft en væsentlig betydning for interviewdeltagernes oplevelse af genoptræningsforløbet.⁵

I gruppeinterviewet deltog tre tidligere soldater og en civil. Alle deltagere i gruppeinterviewet havde været tilknyttet projektet i flere år. De to individuelle interviews er gennemført med civile, som har været tilknyttet projektet i henholdsvis ét og to år. Interviewene var forberedt som relativt åbne, men dog semistrukturerede interviews (Hastrup, Rubow & Tjørnhøj-Thomsen, 2014, s. 77). Opfølgende spørgsmål var forberedt på baggrund af deltagerobservationer af praksis. Ravn (2016, s. 209) fremhæver, at der i interviewsituation oplagt kan spørges til konkrete eksempler fra praksis, og at dette kan fungere som en elicitations-teknik i forhold til at få stadig flere beskrivelser af oplevelser og erfaringer. Igennem alle interviewene bad NMH deltagerne om konkrete eksempler fra træningen. Samme måde at spørge efter beskrivelser gjorde sig gældende i forbindelse med de uformelle interviews. Eksempelvis spurgte NMH deltagerne om, hvordan de oplevede at bruge åndedrættet i træningen, og om de brugte åndedrættet på tilsvarende vis i andre situationer i deres dagligdag.

Materialet er læst og analyseret eksplorativt på dets egne betingelser – delvis inspireret af den tematiske analyse (Braun, Clarke, & Weate, 2016, s. 191). Kodningen er foregået ad flere omgange i en fortsat iterativ proces. Det vil sige, at vi har gennemarbejdet materialet flere gange for at se, om argumentationen var adækvat i forhold til kodningen af meningsenheder i de pågældende temaer - og videre, om meningsenhederne reflekterede deltagerens oplevelser bedst muligt. De overordnede temaer for analysen var til en vis grad forudbestemt, eftersom interviewspørgsmålene er udformet efter, hvad vi ønskede at undersøge. Både observationer

⁵ Relationen mellem trænere og deltager er yderligere beskrevet i specialet, *Pilates i projektet Danish Wounded Warriors – om anvendelsen af kropslig opmærksomhed i genoptræningen* (2017).

og interviews var “givet en retning” i ønsket om at undersøge de kropslige erfaringer og oplevelser forbundet med Pilates-træningen. Meningsenheder og den form for undertemaer, de udgør, var dog induktiv bestemt. I artiklens analyse er centrale citater trukket frem for at lade deltagerens stemme trænge igennem. Citaterne er på engang både partikulære og giver udtryk centrale tematikker, der kendetegner deltagerens erfaringer og oplevelser. Analysen er opdelt således, at vi først beskriver selve Pilates-træningen nærmere, herunder åndedrættet som element i træningen, for derefter at analysere deltagerens oplevelse og ikke mindst, hvorledes deres måde at anvende fornemmelser i kropsbevægelsen på ændrer sig over tid.

OM ANVENDELSEN AF ÅNDEDRÆTTET I PILATES-TRÆNINGEN

Deltagerne fremhæver, at Pilates specielt adskiller sig fra andre træningsformer ved, at der er et fokus på åndedrættet. En af deltagerne Maria fortæller i interviewet, at da hun begynder i projektet, starter hun med at lære at anvende dybden i sit åndedræt:

“Så var det, at jeg kom herved og jeg startede med at lære at trække vejret ned i maven, fordi jeg trak vejret heroppe (lægger hånden på sin brystkasse)” (Maria, individuelt interview, s. 2, l. 59-61).

Det er helt gennemgående i interviewene, at deltagerne beskriver, at de starter med at lære at bruge åndedrættet anderledes og mere dybt, inden de får yderligere kendskab til Pilates-øvelserne. Deres oplevelser afspejler den gradvise progression i opbygningen for Pilates-træningen: Deltagerne lærer først at anvende åndedrættet for derefter at integrere åndedrættet på en bestemt måde i øvelserne. Åndedrættet er hermed først objekt for opmærksomheden, men efterhånden udvikles åndedrætsfornemmelsen dog til at være en timing og rytme, som understøtter udførelsen af bevægelserne i Pilates-træningen. Vibeke oplever, at Pilates indeholder et terapeutisk element, når åndedrættet og opmærksomheden på kroppen er i fokus:

“Jeg synes også, at det er meget psykologisk, fordi en ting er at gå til en psykolog og snakke om nogle ting, men når man har nogle fysiske traumer, så er der også meget, der sidder i kroppen. Og der synes jeg også, at Pilates - både med vejrtrækningen, men også med den der opmærksomhed. Der er en anden form for terapeutisk element i det.” (Vibeke, fokusgruppeinterview, s. 8, l. 350-354).

Ved at arbejde med åndedrættet beskriver deltagerne også, at de bliver mere opmærksomme på at gå “ind i bevægelsen” og mærke efter, hvordan bevægelsen for-

nemmes i kroppen. Fokus på åndedrættet inviterer således til at arbejde med bevægelsen ud fra, hvordan den føles i kroppen – hvordan bevægelsen så at sige føles ‘indefra’. Med Colombettis termer arbejdes der med fokus på den erfarede krop.

ANVENDELSEN AF DEN KROPSLIGE OPMÆRKSOMHED I TRÆNINGEN

Vibeke fortæller i det følgende, at hun tidligere har gået til Crossfit sideløbende med Pilates-træningen i projektet. Hun beskriver udfordringen i at anvende opmærksomheden i forhold til kroppen, som den føles og fornemmes, sådan som hun har lært det i Pilates-træningen, når hun befinder sig i en optimeringsfokuseret træningsform:

“Jeg har også gået til et andet forløb, som var lidt Crossfit inspireret, sådan noget privat træning, fordi jeg skulle tabe mig. Det var også udmærket i forhold til at tabe sig, men jeg kunne mærke, at jeg selv skulle være EKSTRA opmærksom hele tiden på at sige: ‘Ej lige det her, tror jeg faktisk ikke’ og det var den viden, jeg havde med herinde fra. ‘At lige i forhold til min lænd, skal jeg nok ikke lige ligge her med 35 kg her og lave sådan nogle der’ (hun tager sig til bækkenet og illustrerer, at det er bækkenløft med vægt, hun taler om). Der måtte jeg ligesom selv hele tiden ind og sige fra, styre og gøre!” (Vibeke, fokusgruppeinterview, s. 8, l.360-367).

Det er her, at Colombettis kropslige taksonomi (2014) kan anvendes til at præcisere distinktionen mellem forskellige måder at bruge sin kropslige opmærksomhed på, når man træner. Mens Pilates-træningen inviterer til at forholde sig aktivt til kroppen som følt og fornemmet – og dermed *den erfarede krop*, så inviteres der ikke til dette på samme måde, som eksempelvis den Crossfit træning Vibeke har oplevet. Her er træningsgennemførelsen i fokus, og kroppen forventeligt noget man forholder sig til, når man vurderer egen præstation. Kroppen er i langt højere grad refereret til som et fysisk objekt, der manipuleres via træningen.

For Sørenns vedkommende gør lignende oplevelse sig gældende. Han referer ligeledes til, at han har fået en øget opmærksomhed på kroppen, når han træner. Tidligere var han i træningen primært fokuseret på at komme fra et styrkeapparat til det næste og havde ikke samme opmærksomhed på, hvordan han følte og fornemmede kroppen i udførelsen af øvelserne:

“Altså da jeg trænede før min skade, da var det jo ikke med en personlig træner... Der var det bare mig selv, der gik og løftede nogle forskellige vægte. Og

det gik jo meget godt. Ligesom alle andre gør nede i fitnesscentret og tomskallet - altså sorry to say! Der var ikke rigtig noget fokus på noget, - det var bare det, man gjorde. Men samtidig var der jo heller ikke denne her forståelse for, hvordan kroppen virker og hvad der er bedst for en. Det er der jo nu!” (Søren, individuelt interview, s. 5, l. 225-230).

Søren og Vibeke anvender ord som “viden” og “forståelse” i ovenstående citater. De formuleringer kunne måske forlede til at tro, at deltagerne først og fremmest har lært sig bestemte (nye) logiske slutninger for, hvordan de skal bruge kroppen i træningssammenhænge. I denne sammenhæng kunne man argumentere for, at det muligvis kun er det, som de måler og vurderer deres præstation på i forhold til, der blot er blevet skiftet ud, og dermed at deres kropsbevidsthed egentlig ikke er ændret på mere radikal vis.

Observationerne af både Søren og Vibeke er dog med til at understrege, at der også er tale om en meget anderledes måde at forholde sig til kroppen på. Fornemmelsen og følelsen af bevægelsen indgår som en kropslig erfaring, de tager med og anvender i Crossfit, såvel som anden form for træning. *Den erfarede krop* spiller en langt større rolle for deltagerne og dermed også de proprioceptive og kinæstetiske fornemmelser af bevægelsen. Disse sansemæssige indtryk (eller om man vil: fornemmelser) bliver centrale for den måde kroppen bliver intentionelt objekt for deltagerne (Colombetti, 2014, s. 115). Det betyder også, at deltagerne anvender en reflektiv (selv-)opmærksomhed i arbejdet med *den erfarede krop* i Pilates-øvelserne. Dette er en anderledes måde at lade kroppen være objekt for reflektiv opmærksomhed, end den der umiddelbart synes at være central for crossfit træningen og sandsynligvis styrketræning mere generelt. Der synes i sidstnævnte træningssammenhænge ikke at være samme perceptuelle opmærksomhed på at fornemme kroppen ‘indefra’, men snarere er opmærksomheden på at vurdere kroppens præstation ‘udefra’

TRÆNING AF KROPSLIG OPMÆRKSOMHED

I træningen anvender underviserne ofte deres hænder til at guide deltagerne i øvelserne. De anvender fysisk kontakt med henblik på at facilitere en bestemt rytme, timing og dermed fornemmelse for en bestemt bevægelse. Følgende er et eksempel på, hvordan underviseren hjælper deltageren med at få den interne koordination af forskellige lemmer, som bevæger sig successivt i forhold til hinanden, til at fungere harmonisk. Målet for øvelsen er at indøve en intern koordination, som kan anvendes til at understøtte gangfunktionen. Denne koordination har deltageren svært ved at få kropsligt (re-)inkorporeret. Man kan her tale om, at deltageren har svært ved at “finde rytmen” og koordinere rotation af bækken og brystkasse i forhold til

hinanden. Efter at have arbejdet med rotationen i overkroppen, skal deltagerens bækken nu rotere med i øvelsen. Underviseren placerer sine hænder på ydersiden af deltagerens bækken og begynder at guide rotationen af deltagerens krop nede fra bækkenet, mens deltageren går. Deltageren afbryder selv bevægelsen gentagne gange, når bevægelsen bliver arytmsk, hvorefter hun begynder på bevægelsen igen. Undervejs i de mange gentagelser hjælper underviseren hende med at finde rytmen i bevægelsen med hænderne på bækkenet og ved verbal (engelsk) guidning: *“Balance between your front and your back”*. Underviseren skifter kontaktflader for berøringen og lægger en hånd på brystbenet og en hånd mellem skulderbladene. Pludselig er rytmen i kroppen – deltageren udfører kontra-rotation i bækkenet og overkrop i koordineret rytme med hinanden. Deltageren smiler og læner sig lidt frem i overkroppen, mens hun selvstændigt fortsætter med gangbevægelsen.

I det øjeblik deltageren har fokus og bevidst opmærksomhed rettet mod sin fornemmelse af bevægelsen i bækkenet, arbejdes der med kropsbilledet. Kombinationen af verbale instruktioner og underviserens kropslige korrektion gør, at deltageren opnår en øget perceptuel opmærksomhed på, hvor og hvordan bevægelsen skal forløbe. Efterhånden som bevægelsen bliver stadig mere inkorporeret i kroppen via træningen, oplever deltageren, at hun med stadig mindre perceptuel opmærksomhed kan anvende den inkorporerede rytme i sin gang. Hun går efterhånden mere sikkert, rytmisk og med større ganghastighed, og der vil efterhånden være tale om, at bevægelsen (igen) er blevet en del af de kropsskematiske strukturer, der understøtter gangbevægelserne. Samtidig med at hendes perceptuelle erfaring moduleres, påvirkes også hendes følelsesmæssige indstilling til sin krop, og dette afspejler sig i hendes nu mere selvsikre attitude til det at gå – såvel



som i selve gangen. Som beskrevet af Gallagher (2005) er både den perceptuelle erfaring og den følelsesmæssige indstilling til kroppen knyttet til kropsbilledet. I ovenstående eksempel kan man derfor tale om, at både deltagerens kropsskematisk struktur udvikles, samt de grundlæggende strukturer vedrørende kropsbilledet modelleres.

Pilates udfoldes som et træningssystem af relativt lukkede øvelser. Det vil sige, øvelsernes forløb er fastlagte og kendte på forhånd. En lukket bevægelsesfærdighed giver i udgangspunktet god mulighed for at arbejde med en større perceptuel opmærksomhed på kroppens bevægelser – inklusiv åndedrættet og fornemmelsen af de små justeringer, som kan forbedre kvaliteten i øvelsen. Oplevelsen af disse forbedringer kan opleves som uventede, men meget velkomne opdagelser. Dette oplever Søren, da han overraskes af en kropslig fornemmelse i øvelsen, *bækkenvippet*:

“Altså første gang, jeg lavede de her øvelser har været... Altså jeg lavede en bækkøvelse og jeg tænkte: ‘Wooooow’ Og det er helt simpelt – det er logik for perlehøns at bevæge sig. Men at bevæge sig på den måde der. Jeg kan huske, første gang var det nærmest berusende at gøre det.” (Søren, individuelt interview, s. 4, l. 173-177).

I ovenstående beskriver Søren oplevelsen af bækkenvippet som “berusende”. En meget kraftig følt fornemmelse af, at bevægelsen “flyder” og opleves anderledes uproblematisk end tidligere.

I det øjeblik han har øget fokus og bevidsthed på bækkenvippet og på, hvordan denne bevægelse skal fornemmes i kroppen, er der tale om, at han arbejder med det perceptuelle system, der hører til et kropsbillede. Fornemmelsen for bevægelsen bliver guidende for Sørens måde at bevæge sig på i lignende øvelser, der inkluderer bækkenvip, og dermed væsentligt for at hans kropslige bevægelsesrepertoire også udvikler sig - eller sagt på anden vis, at hans kropsskematisk struktur udvides. De to ovenstående eksempler illustrerer den komplekse interaktion og sammenhæng mellem kropsbillede og kropsskema, som udspiller sig i den forbindelse med en konkret træningssituation i Pilates.

Soldaten, Mads, beskriver tilsvarende, hvordan han har udviklet sin fornemmelse af sine kropsbevægelser og ikke mindst, hvordan han anvender disse kropslige erfaringer, inden han skal til at påbegynde sin gangbevægelse:

“Jeg har en masse forskellige dele, der skal styr på, når jeg for eksempel går. Sådan noget med lige at trække maven ind, få styr på lænden, rette brystkassen og hovedet op og sådan nogle ting. Så for mig er det sådan en tjekliste, jeg lige kører igennem og sådan nærmest mekanisk retter kroppen op.” (Mads, fokusgruppeinterview, s. 6, l. 251-255).

Den *tjekliste* han beskriver, hjælper ham til bedre at afvikle i sin gang, og han fornemmer tydelig forskel fra før til nu. Dertil kommer at han oplever en tydelig forskel, når han observerer sine kropsbevægelser i spejlet:

“Nu når jeg ser mig selv i spejlet eller i et butiksvindue, så bliver jeg sådan helt: ‘Hvad fanden sker der?!’. Det er blandt andet på grund af den træning her” (Mads, fokusgruppeinterview, s. 5, l. 205-211).

Orkestreret af åndedrættets rytme, sådan som beskrevet i foregående afsnit, insisteres der i Pilates-træningen på, at deltagerne både bliver opmærksomme på samt udvikler de subjektivt følte fornemmelser af den fysiske kropsbevægelse. Underviserne bruger nok deres erfaring om rytme og timing i kropsbevægelser, når de faciliterer deltagernes arbejder med at (gen)finde fundamentale bevægelsesmønstre – som eksempelvis kontra-rotationen forbundet med gang - men de insisterer også på, at den enkelte mærker efter og gør, hvad der føles godt for vedkommende. Denne tilgang står i kontrast til normative foreskrivelser af, hvad der eksempelvis er den mest optimale måde at træne på for at opnå resultater. Når der i Pilates-træningen appelleres til, at den enkelte mærker efter og lytter til kroppen, giver dette mulighed for en anden form for udvikling af opmærksomheden på kroppen i bevægelse. Deltagerne beskriver, i interviewene, at deres opmærksomhed i forhold til kroppen er i forandring og del af en proces, der er i fortsat udvikling. Ligeledes gør de opmærksom på, at denne proces jævnligt inviterer til, at de er opdager og inverterer deres opmærksomhed i nye facetter af bevægelsen. Eller med Jacobs ord:

“Jeg tror på et tidspunkt: ‘Ej nu er jeg ved at have et udmærket kendskab’, og så finder jeg ud af, at der er flere muligheder, der åbner sig op og mere kropsbevidsthed, som jeg kan drage nytte af. Jeg bliver aldrig færdig med denne type træning og min kropsbevidsthed - den har også meget lang vej endnu. Så det er også på den måde, jeg vedligeholder min egen krop og sikrer, at jeg ikke kompenserer for meget” (Jacob, fokusgruppeinterview, s. 3, l. 98-103).

Efterhånden som deltagerne opnår et større og mere indgående kendskab til Pilates og derved udvikler den opmærksomhed, de har på kroppen, anvendes Pilates principperne og en anderledes opmærksomhed på kroppen også i dagligdagen. I forlængelse af ovenstående beskrivelse fortæller Jacob også, at udviklingen af den kropslige opmærksomhed har givet ham mulighed for bl.a. at bruge åndedrættet til at orkestrere denne opmærksomhed i det daglige:

“Pilates er bare blevet sådan en helt integreret del af min bevidsthed i forhold til de opmærksomheder, man har fået. Netop i forhold til, det du siger, med at trække vejret – man har fået forskellige redskaber, man ligesom kan trække

på. Jeg tror ikke altid, at jeg tænker over, at det nødvendigvis stammer derfra, men meget af det kommer fra den bevidsthed, jeg har fået igennem Pilates-træningen”. (Jacob, fokusgruppeinterview, s. 7, l. 286-291).

Jacobs beskrivelse tydeliggør, at specielt at bruge åndedrættet er et vigtigt redskab for ham. Et redskab som han anvender i det daglige og har en vedvarende bevidsthed i forhold til. I den forstand kan de træningsprincipper, der arbejdes med i Pilates-træningen, tolkes som en form for refleksivt arbejde med proprioceptive – så vel som kinæstetiske inputs. Dermed kan hans kropslige opmærksomhed, forbundet med f.eks. åndedrættet, fortolkes som en teknik, der gør kropsfornemmelsen nærværende, dog uden at han nødvendigvis behøver at fjerne fokus fra den aktivitet han er i gang med. Vi foreslår, at hans oplevelse med at bruge åndedrættet på en bestemt måde i det daglige kan forstås som en kropslig strategi, han anvender til at orkestrere sine bevægelser. Åndedrættet får på den måde en særlig betydning for, hvordan de kropsskematiske strukturer aktuelt udfoldes.

KONKLUSION

Som det ret klart fremstår i den første del af vores analyse, så fremhæver deltagerne, at Pilates adskiller sig fra andre træningsformer ved at der arbejdes med *en øget opmærksomhed* på kroppen og på, hvordan bevægelsen føles og fornemmes via den proprioceptive og kinæstetiske sans. Denne form for øget kropslig opmærksomhed guides blandt andet ved brug af åndedrættet, som anvendes til at orkestre rytmen og timingen for Pilates-træningen. Casen peger på, at anvendelsen af åndedrættet får en form for terapeutisk funktion og spiller en rolle i måden, hvorpå deltagerne kan udvikle en form for kropsbevidsthed, hvor det følte og fornemmede bringes i fokus på kvalificeret vis. Deltagerne bliver samtidig bedre til at håndtere fysiske smerter, såvel i træningen som i hverdagen.

I analysen har vi anvendt Colombettis forståelse af, hvordan vores måde at forholde os til vores krop på kan opdeles i forskellige former for objektiverende forhold. Når der i Pilates fokuseres på en øget opmærksomhed på kroppen og på at mærke efter “indre kropslige fornemmelser”, kan dette beskrives med udgangspunkt i den *erfarede krop*. Dette står i kontrast til andre træningsformer, hvor der i højere grad fokuseres på, at kroppen fungerer og vurderes *som et fysisk objekt*. I de aktuelle interviews er det bl.a. Crossfit træningen, der eksemplificerer denne tilgang til kroppen. Udviklingen af den kropslige opmærksomhed, som deltagerne oplever, har afsæt i kropsbilledet, men træningsforløbene indikerer netop, at denne bevidste strategi, der anvendes i forhold til at arbejde med kropsbilledet ud fra den erfarede krop, fungerer som en aktiv tilgang til at udvikle og – jvf. deltagerne – forbedre deres kropsskematiske strukturer.

LITTERATURLISTE

- Braun, V., Clarke, V. & Weate, P. (2016). Using thematic analyses in sport and exercise research. Chap. 15, p. 191-218: In Smith, B. & Sparkes, A. C., Routledge Handbook of Qualitative Research in Sport and Exercise. Cornwall Great Britain: Routledge International Handbooks.
- Colombetti, G. (2014). The Feeling Body. Introduction p. xiii-xviii & chap. 5, p. 113-134. London, Cambridge: The MIT Press.
- Copenhagen Pilates Studio (2000). Træningen. Lokaliseret den 1. november 2016: <http://danishwoundedwarriors.com/about-dwwp/>
- Danish Wounded Warriors (2013). Project facts. Lokaliseret den 26. december 2016: <http://www.danishwoundedwarriors.com>
- Gallagher, S. (2005). How the body shapes the mind. Clarendon Press. Oxford.
- John, St., N. (2010). Reformer Manual, Level 1. (s. 1-17). Balanced Body, inc. Sacramento, CA 95828 USA, 2nd Edition, revised November.
- Hammersley, M. & Atkinson, P. (2007). Ethnography – Principles in practice. Chap. 7, p. 140-158 London & New York: Routledge International Handbooks.
- Hastrup, K., Rubow, C. & Tjørnhøj-Thomsen, T. (2014). Kulturanalyse - kort fortalt. København: Samfundslitteratur.
- Hilkøb, M. N. (2017) Danish Wounded Warriors – om anvendelsen af kropslig opmærksomhed i genoptræningen (Kandidatspeciale).
- Kofotolis, N., Kellis, E., Vlachopoulos, P. S., Gouitas, I. & Theodorakis, Y. (2016). Effects of Pilates and trunk strengthening exercises on health related quality of life in women with chronic low back pain. Journal of Back and Musculoskeletal Rehabilitation, vol. 29, s. 649–659. DOI: 10.3233/BMR-160665.
- Latey, P. (2002). Updating the principles of the Pilates method – Part 2. Journal of Bodywork and Movement Therapies, April, s. 94-101. DOI: 10.1054/jbmt.2002.0289
- Ravn, S. (2016). Phenomenological Analysis In Sport and Exercise. Chap. 16, p. 206-218: In Smith, B. & Sparkes, A. C., Routledge Handbook of Qualitative Research in Sport and Exercise. Cornwall Great Britain: Routledge International Handbooks.
- Ravn, S. (2017). Kroppen i et fænomenologisk perspektiv. S. 163-171: I kommende i *Basisbog i Fysioterapi* (2. Udgave). København: Hans Reitzels forlag.
- Rouhiainin, L. (2010), The evolvement of pilates method and its relation to the somatics field. Nordic Journal of Dance, vol. 2, s. 57-69.
- Thorpe, H. & Olive, R. (2016). Conducting observations in sport and exercise settings. Chap. 10, p. 124-151: In Smith, B. & Sparkes, A. C., Routledge Handbook of Qualitative Research in Sport and Exercise. Cornwall Great Britain: Routledge International Handbooks.

Yamato T. P., Maher C.G., Saragiotto B. T., Hancock M. J., Ostelo R. WJG., Cabral C. MN., Menezes L.C., Costa L. OP. (2015). Pilates for low back pain (review). The Cochrane Library, issue 7, s. 1-72. DOI: 10.1097/BRS.0000000000001398

BILAG: SØGEMATRIX

Kolonne 1	Kolonne 2	Kolonne 3
Pilates	Rehabilitation	"Poly traumatic injur**"
	"Bodily improvement"	"Multiple trauma"
	"Treatment effect**"	Polytrauma
		Amputee*
		"War veteran**"

Figur 5: Antal træf i de enkelte databaser, enkeltvis og samlet

Databaser	Kolonne 1 (OR)	Kolonne 2 (OR)	Kolonne 3 (OR)	Kombineret antal træf (AND)
Scopus	305	68.026	3700	0
Sports Discus	345	12.132	38	24
PubMed	289	164.672	11065	0
Samlet	963	245.384	14797	24

ABSTRACT

The purpose of the article is to describe the bodily experiences associated with Pilates training in the Danish Wounded Warriors project, especially what is unique about using this form of training in rehabilitation contexts. The bodily experiences are thereby the focus of the analysis which involves phenomenological clarifications, especially in relation to body schema and body image.

The study shows that the participants in the project develop both their bodily sensation and the ability to use it constructively in other contexts. It is emphasized that breathing plays an essential role in how movements as well as attention are orchestrated and directed toward allowing an inner sense of movement direct the course of movement.

NATACHA MARIA HILKØB er uddannet fysioterapeut (2013) og har efterfølgende læst på kandidatuddannelsen i Idræt og Sundhed ved Syddansk Universitet, som hun færdiggjorde i 2017.

Natachas specialeprojekt, der ligger til grund for artiklen, var det første kvalitative projekt, som undersøgte deltagernes oplevelser med den specialiseret genoptræning i projektet, Danish Wounded Warriors. Natachas primære interesseområder er: Somatiske bevægepraksisser, udvikling af kropsbevidsthed i træning og rehabilitering, læring og forandring gennem kroppen og kvalitative forskningsmetoder.

SUSANNE RAVN, ph.d., er professor mso og forskningsleder ved Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet. Susanne underviser og forsker i fænomenologi, kvalitative metoder, dans, kampkunst og kropskultur. En større del af hendes forskning er funderet i en tværdisciplinær kombination af fænomenologi og etnografisk relaterede metoder. Susanne har publiceret i peer-reviewed journals relateret til henholdsvis danseforskning, kvalitativ forskning og filosofi ligesom hun har udgivet og redigeret flere bøger. Seneste publikationer tæller blandt andet: Ravn, S. (2020) 'Investigating dance improvisation –from spontaneity to agency.' *Dance Research Journal*; Ravn, S og Højbjerg-Larsen, S. (red) (2020) *Krop og bevægelse i Idræt og Sundhed – kulturanalytiske tilgange*. Syddansk Universitetsforlag Odense.