

Danseterapi – kroppens sprog og bevægelsens psykologi

– Interview med danseterapeut Helle Winther

Charlotte Dammeyer Fønsbo *cand. mag. i musikterapi. Ansat på Aalborg Psykiatriske sygehus. Kontakt: charlotte.foensbo@rn.dk*

Introduktion

Denne artikel, som er baseret på et mailinterview, tager udgangspunkt i Helle Wintners ph.d. afhandling med titlen *BEVÆGELSESPSYKOLOGI – Kroppens sprog og bevægelsens psykologi med udgangspunkt i danseterapiformen Dansergia*¹ (2009). Helle Winther er studielektor ved Københavns Universitet, Institut for Idræt, kontakt: *hwinther@ifi.ku.dk*



Helle Winther

CDF: Fortæl lidt om din uddannelse og tilgang til danseterapien

Så længe jeg kan huske, har jeg danset og det kropslige arbejde har udviklet

sig til en intuitiv fornemmelse for kommunikationsstrømme i og mellem mennesker. Min interesse for danseterapi udspringer især af min mangeårige erfaring som underviser og udvikler af uddannelse og efter/videreuddannelse i dans, bevægelse, krop og kommunikation. De mange mennesker jeg har undervist, har lært mig, at forbindelsen mellem bevægelse og musik på den ene side kan skabe adgang til kreativitet og en ofte uvant frihedsfølelse og på den anden side føles grænseoverskridende og provokerende nøgent. Derfor har jeg, for at søge en dybere forståelse af kroppens sprog valgt som *praktikerforsker* at begive mig ud på en forskningsrejse, hvor jeg sideløbende med ph.d. projektet har rejst i Europa og taget en 6-årig danse- og kropsspsykoterapeutisk uddannelse i danseterapiformen Dansergia gennem det internationale Institute for Life Energy.

CDF: Fortæl om din ph.d afhandling og dine fund.

Mit ph.d. projekt er en fortællende undersøgelse af kroppens og bevægelsens uundnyttede muligheder i forhold til personlig udvikling, terapi og forandring i det *bevægelsespædagogiske, professionspersonlige* og især *danseterapeutiske* rum. Projektets formål er at udvide forståelsen for sammen-

¹Dansergia er et beskyttet navn. Brugen af navnet i denne artikel betyder ikke, at denne beskyttelse er ophævet.

hængen mellem kroppens sprog og bevægelsens selvudviklende potentiale. Dermed afdækkes ansatsen til en bevægelsespsykologi, som kan åbne for nye udviklingsmuligheder indenfor en mængde professionsområder. Afhandlingen udgøres af syv artikler og én on-line performance. De fleste af artiklerne bygger på cases og levende fortællinger af personlige eller danseterapeutiske udviklingsprocesser.

Med udgangspunkt i min egen praksis har jeg i projektet arbejdet med en triade af tre rum.

Det bevægelsespædagogiske rum er et eksperimenterende uddannelsesrum, hvor undersøgelse og læring er tæt forbundet med den studerendes forandringsprocesser.

Det professionspersonlige rum er et efter/videre uddannelsesrum med fokus på spillet mellem det professionelle, det personlige og det kropslige. Det handler også om hvordan kropssprog, kommunikation og bevægelse spiller en afgørende rolle i alle menneskelige og dermed også professionelle relationer. Her arbejdes der med stor respekt for grænsen mellem terapi og personligt arbejde i et professionelt rum.

Det danseterapeutiske rum er der, hvor den egentlige terapi begynder. Det er projektets primære undersøgelsesfelt. Her åbnes mulighed for at søge dybere ind i og ned i kropsliggjorte erfaringer.

Det er vigtigt at se de tre rum som klart afgrænsede, men også tæt forbundne og undersøgelsen af de dybere dynamikker i det danseterapeutiske rum kan have stor betydning for forståelse af forandringsprocesser i det bevægelsespædagogiske og professionspersonlige rum.

CDF: Hvilken psykoterapeutisk metode ligger bag danseterapiformen Dansergia?

Dansergia, som er udviklet af Stéphano Sabetti og kolleger i 1980'erne, betyder dans og energi. Danseterapi fokuserer på at frigøre ressourcer og livslyst gennem kroppen. Dansergia er udviklet på baggrund af en energibaseret psykoterapi kaldet Life Energy Process. Sabetti har udviklet et teoretisk grundlag, der også er baseret på gestaltterapien Alexander Lowens bioenergetiske arbejde. Den er også inspireret af både vestlige og østlige energikoncepter, kampkunst og dans. I Dansergia arbejdes der med et multidimensionelt syn på den menneskelige krop. I teori så vel som praksis fokuseres der på at skabe bevidsthed om sammenhængen – ikke kun mellem krop og psyke, men mellem *fysiske, mentale, psykologiske, emotionelle, sociale, kulturelle* og *spirituelle* bevægelsesniveauer.

CDF: Hvilke problemstillinger/diagnoser har dine klienter typisk når de søger danseterapi?

Danseterapi, som er den psykoterapeutiske brug af bevægelse og dans, er i Danmark et relativt nyt og i mange sammenhænge ukendt område. På mange psykiatriske hospitaler i bla. England, Tyskland, Sverige, USA og Australien arbejder danse- og bevægelsesterapeuter med autistiske børn, kræftpatienter, traumeramte, demente ældre, fibromyalgipatienter og flygtninge. I Danmark bruges danse- og bevægelsesterapi i øjeblikket primært som en vej til personlig udvikling. De klienter jeg arbejder med gennem danseterapiformen Dansergia, har ingen alvorlige diagnoser.

Følgende fortælling er fra en danseterapisession.

Steffen

Han er lys, og muskuløs og virker, selvom han sidder ned, usædvanlig høj. Han falder lidt sammen i den ellers så ranke ryg. De små rynker i panden vidner om hans alder, og nu, hvor han bare løfter hovedet og ser op, er der noget drenget og samtidigt opgivende over ham. Jeg har mistet min gnist, siger han. Jeg har altid haft mod. Nu føler jeg mig drænet og har ingen energi.

Efter en stund bevæger han sig 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. Musikken er langsom med en etnisk klang. Så begynder fødderne at tage mere fat i gulvet. Benenes bevægelser bliver stærkere, hofterne bevæger sig fra side til side, mens musikken også bliver mere trommende og kraftfuld. Han lader søgende armene bevæge sig i et træk omkring kroppen, som om de på én gang skaber plads og skubber væk. Hans krop vibrerer, mens hænderne nu bevæger sig frem og bokser ud i luften. Væk, råber han. Væk. 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 er fyldt med mere kraft end vrede. Så stilner det af. Musikken bliver blidere. Lyse klavertoner fylder rummet. Hans hænder krydses foran kroppen og finder så hinanden. Så græder han. Den lille dreng og den store mand, som selv er far. Til sidst siler tårerne bare af sig selv. Så rækker han langsomt hænderne frem og overgiver sig til en dans, der starter fra rygsøjlen og bevæger sig videre ud i kroppen. Et øjeblik synes hans ellers så ranke 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. Til sidst fortæller han, om det han har lært. Øjnene glimter i et drillende smil. Der er meget endnu, siger han, men nu ved jeg, at den er der – gnisten.

(Scenisk beskrivelse af 'Steffens' danseterapeutiske proces, Dansergia)

CDF: Hvordan finder du frem til klientens personlige danseudtryk?

I Dansergia, ses al kommunikation som bevægelse. Tanker, ord, kropssprog, handlinger, følelser, social kommunikation og læringsprocesser er energiudtryk, som hvis de undersøges fortæller om lyst, modstand, blokeringer og underliggende følelsesstrømme. 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. I det danseterapeutiske arbejde er det vigtigt også at være opmærksom på klientens små spontane kropssproglige signaler, da det ofte er her kimen til forandring findes. Det vigtige er, at de ikke danser væk fra, men som Steffen *ind i* forandringsprocessen.

CDF: Hvilke tanker ligger til grund for musikvalget i danseterapi?

Når jeg vælger musik til danseterapi, tager jeg udgangspunkt i at musik også er energi. Lyden fra de forskellige instrumenter rammer kroppen på deres egen særegne måde, uanset om det er livemusik eller CD musik. Musik er rytme, puls, toner, vibration og egentlig dybest set bevægelse, som kan forplante sig i den menneskelige krop og svinge, ramme eller forstærke de følelser, der bruser. Følelser kan måske energetisk set også 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 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. I danseterapi er det vigtigste at finde musik, der skaber resonans til klientens proces og dermed understøtter og inviterer til den bevægelsesmæssige terapeutiske undersøgelse.

CDF: Har du tidligere arbejdet sammen med musikterapeuter?

Jeg har i forbindelse med min danseterapeutuddannelse arbejdet sammen med

både musik- og stemmeterapeuter. Her har musikterapeuterne med trommer, basuner, violiner og brasilianske instrumenter f.eks. bevæget sig rundt i rummet og tunet sig ind på både gruppen og de enkelte klienters danseterapeutiske proces. Jeg har også deltaget i workshops, hvor det var en samklang af musik, stemme og danseterapi. Derudover har jeg ofte arbejdet tæt sammen med musikere i min undervisningspraksis blandt andet med Steen Møller, som er leder af Danmarks største capoeira skole Senzala. Vi har sammen skabt et eksperimenterende rum med musik, stemme, dans, leg og kamp. Netop det levende samspil mellem musik og bevægelse skaber et helt unikt kraftfelt, som også indeholder potentialer i forhold til et fremtidigt samarbejde mellem musik- og danseterapeuter.

Litteratur

- Lowen, A. (2006). *The Language of the Body. Physical Dynamics of Character Structure*. Alachua: Bioenergetic Press.
- Sabetti, S. (1986). *Wholeness principle*. Sherman Oaks: Life Energy Media.
- Winther, H. (2009). BEVÆGELSESPSYKOLOGI – Kroppens sprog og bevægelsens psykologi med udgangspunkt i danseterapiformen *Danserгия*. Ph.d. afhandling. Institut for Idræt. Københavns Universitet.