

Kvalitativ bevægelse

Martin Spang Olsen, cand. mag., sundheds- og bevægelsesekspert, komponist

I grænsefladen mellem leg, kreativitet og musiske udtryk kan vi spørge os selv om, hvad der binder disse aktiviteter sammen til en større enhed. Svaret er enkelt: Bevægelse. Bevægelse forstået som altings bevægelse – lydlig, følelsesmæssig og kropslig bevægelse er (eller skulle gerne være) en integreret enhed i vores færden som mennesker. For alting bevæger sig jo, ikke sandt? Selv når vi er døde, bevæger atomerne sig lystigt, og det bliver de ved med, selv når kroppen er væk og vores energi har antaget helt nye former. Selv når vinden lægger sig og alt er stille, bevæger himmellegemerne sig ustoppeligt i universets lukkede kredsløb. For der er kun ét princip, der binder universet sammen, og det bevægelse. Og herunder: Jo mere bevægelse, des mere liv! En fysiker ville nok kalde det energi, men er energi måske ikke bevægelse, og er bevægelse måske ikke liv?

Lyd, følelse og bevægelse

Men tese er enkel: Enhver kropsbevægelse er knyttet til en lyd og udspringer af en følelse, dvs. enhver følelse tilskynder en lyd og en kropsbevægelse, og enhver lyd baserer sig på en følelse og tilskynder en kropsbevægelse. Følelse skaber lyd og bevægelse, men alle tre understøtter hinanden (fordi de alle tre er bevægelse). Indlysende, når man taler om det; ekstremt vanskeligt at leve efter – for ikke at tale om at undervise i. De ændringer, der sker undervejs mod erkendelsen af alle udtryks enhed, er så store og radikale, at mange fortaber sig i fantastiske detaljer eller synker ned i mismod på vejen. Det kræver mod og vedholdenhed at gøre alle sine udtryk integrerede og dybe.

Kvalitativ Bevægelse

I dag retter jeg mit skyts udelukkende mod kropsbevægelses kvalitet, for uden dén er forståelsen af kunst, energi og bevægelse tom snak. Omvendt opstår en stor del af den beskrevne integration af lyd, følelse og kropsbevægelse af sig selv, når kroppens intelligens træder i kraft.

Det er og bliver gennem kroppen, at al væsentlig indlæring finder sted, og det er gennem kroppen, vi kan få sanseligheden integreret. Også i overført forstand bliver tanker og ideer først interessante ved at blive tilført "krop" og dermed blive *produkter*. Det golde tankespind har domineret alt for længe, kroppen må vækkes i al sin skræmmende vælde! Siden 1700-tallet har filosoffer forsøgt at erobre kroppen tilbage – med hovedet! Nu må kroppens intelligens tage over, for hovedet kan tilsyneladende ikke klare sig på egen hånd.

Hvorfor?

Hvorfor bevæger vi os? Hvorfor danser vi? Hvorfor tumler vi? Hvorfor ser det ud til, at næsten alle dårligheder, herunder navnlig de psykiske, bedres gennem fysisk bevægelse? Fordi vi er bevægelse. Alt i os understøtter bevægelsen og jo mere, vi raffinerer bevægelsen, des mere raffineret et liv kan vi opnå. Og så må vi beslutte os. Mening og raffinement kommer ikke af sig selv, og tilbageerobringen sker ikke uden sværdslag.

Hvordan?

Den lokale, umiddelbare kontekst, som bevægelsen er en del af, og den langsigtede sundhed og udvikling, som bevægelsen afstedkommer, skal som det første samstemmes.

I praksis vil det sige, at enhver bevægelse skal føles naturlig og behagelig og samtidig opfylde et dybere behov hos den enkelte – også selvom det måske ikke vil opleves sådan lige straks. At tænke kvalitativt i forhold til bevægelse er nemlig ikke noget, vi er vant i vores generelle bevægelseskultur. For mange vil det formentlig i sig selv føles som et paradigmeskift at skulle betragte kropsaktivitet ud fra en kvalitativ synsvinkel.

Hvad?

I det moderne samfund er vi ellers vant til at stille store krav til kvalitet. Uanset om det gælder transport, underholdning, velfærd eller mad, ved vi nøjagtigt, hvad der betinger kvalitet. Desværre har vores interesse for kvalitet ikke bredt sig til vores bevægelseskultur, der i stigende grad er ved at forlade de naturlige og organiske bevægelser (mere præcist: *de fokuserede, komplekse, dybt forankrede, drejende, rundede og spiralformede bevægelser*). Tværtimod trænes musklerne typisk enkeltvis (som i vægttræning), sanseløst (som i fitness) eller abrupt og asymmetrisk, som det ofte sker i sport. Eller også trænes kroppen overhovedet ikke, hvilket vist er endnu mere udbredt...

Lyst/behov

Det er i dag muligt at hæve kvaliteten i sin kropsaktivitet, så den både afspejler umiddelbar lyst og samtidig indgår i kroppens langsigtede sundhed og udvikling. Det kræver et opgør med (eller i det mindste et supplement til) den etablerede bevægelseskultur, men først og fremmest kræver det en større bevidsthed om samspillet mellem krop, sind og ånd – den gamle enhed, der aldrig skulle have været skilt ad. Krop, sind og ånd kommer imidlertid ikke er skridt nærmere hinanden, før vi fører lyst og behov hører sammen. Det, vi dybest set har lyst til, er også det, vi dybest set har behov for.

Men skal den dybe lyst overhovedet vækkes af sin slummer? Er det, vi har lyst til, ikke altid det farlige, fedende og forbudte? Nej og atter nej; vi er født med evnen til at kunne bevæge os i harmoni med vores lyst og behov, det er grundlaget for vores overlevelse, og vi kan til enhver tid retablere dette samspil med den rette instruktion og vejledning. Herefter opstår harmonien mellem krop, sind og ånd af sig selv.

Aflæring og tillæring

Lyst-behov-relationen er et intuitivt fænomen. Kun den samlede bevidsthed kan afgøre, om noget er sundt og godt på både lang og kort sigt. Derfor må en instruktionsfase indeholde både en gennemgang af kropsmekanisk korrekte, ubesværede, kraftfulde og graciøse bevægelser *samt* en form for kulturel "afskalning" for at nå ind til personens intuitive forbindelse til sig selv. Aflæring er mindst lige så vigtig som tillæringen. Der findes en mængde forskellige tilgange, ikke kun i form af fysiske øvelser – også meditation, lyd- og billedpåvirkning, naturindtryk, massage, kostændring, personlige samtaler, m.m. medvirker til at skabe den kropsbevidsthed, der skal til for at få forøget trivsel, produktivitet og valgfrihed i sit liv. Hvis man da ellers er klar til det... *Timing is everything.* Her som altid.

Krop og kunst

Naturligvis kan man lave kunst uden kendskab til sin krops dybeste potentialer – det har vel nærmest været reglen historisk set - men lader vi kroppens intelligens bidrage i de kunstneriske tilblivelsesfase, boostes både tempo og kvalitet, og man tåler pludselig de mange volt, som det konstante bombardement af ideer afføder. Mange tænker sikkert ikke over, at kunstudførelse faktisk kræver en stærk krop for ikke at slide udøveren op før tiden.

Selvdestruktion

De fleste udøvende kunstnere ser desværre på med foragt på kroppens muligheder for at bidrage til kunstudtrykket. Er man ikke danser (og de er i forvejen i bunden af hierarkiet), er kroppen traditionelt kun redskab for destruktion og forsømmelse i kunstverdenen. Hvorfor mon? Selv har jeg ofte mærket, hvordan selvdestruktion og kunstudtryk ønskede at gå hånd i hånd, hvordan nedbrydningen af de sunde rutiner så ud til at bidrage til udtrykket... Hvorfor var ellers alle de store jazz-musikere narkomaner?

Spørgsmålet er forkert stillet, for selvom nedbrydningen af vaner, tid og rum er stærkt befordrende for kreativiteten, er den kortvarige glæde ved at ødelægge kroppen som at tisse i bukserne for at blive varm; underbevidsthedens leg med vores fantasi skal strømme uhindret gennem kroppen, kroppen skal stråle og blusse. Så bliver kunstudtrykket længerevarende og mere ubesværet, og udøveren behøver ikke dø ung.

Dresscodes

Så mens kunstnerne gennem det 20. årh. nedbrød vaner, optog de umærkeligt nye, der svarede til deres fags "dress-code": forfatteren skulle ryge pipe og drikke whisky, danseren skulle storryge og have anoreksi, maleren skulle både ryge, drikke og være sindssyg og ja, Jazz-musikeren skulle være narkoman (men måtte meget gerne ryge, drikke og være sindssyg samtidig). Hvordan man har kunnet bilde generationer ind, at skørlevned bidrog til udtrykket, er mig en gåde. Min egen erfaring siger det stik modsatte, men man er nødt til at være lige dér, hvor sundhed og balance giver mening – ellers vil de blot virke som endnu to af jordelivets begrænsninger. Summa summarum, vejen mod den afbalancerede sundhed går gennem kropsbevidsthed. Jeg beklager. Og vejen er lang og trang.

Den rationelle bevægelse

Målet er dog ganske enkelt: Alle bevægelser skal udspringe af et umiddelbart (men dybtfølt) behov og være relevante for den effekt, man ønsker at opnå – enten det drejer sig om leg, energiudladning, afspænding, kreativt udtryk, stresshåndtering eller hverdagens småkedelige rutiner. I praksis kan netop dén tilgang til bevægelse aflæses alle steder i dyreriget, hvor overlevelsen stadig er betinget af en korrekt balance mellem lyst, behov og praktisk relevans. I dyreriget lever man nemlig ikke længe, hvis man brænder kalorier af ud i det blå, eller hvis man

investerer tid i at opbygge muskler, der ikke skal bruges til noget; tid brugt på ubehagelig eller unødvendig bevægelse kommer kun igen i form af skader og nedslidning. Dét har evolutionen lært dyrene på den hårde måde, men også vi mennesker har naturligvis været underlagt de samme krav en gang – ellers havde vi nemlig ikke overlevet som art.

Selvom man ganske vist skal flere tusind år tilbage for at finde kulturer, der har bevæget sig med samme kvaliteter, som man ser hos de vilde dyr, har menneskelig kropsudfoldelse alligevel helt op til industrialiseringen beholdt sin forbindelse til dagligdagen og den umiddelbare relevans. Men så gik det også galt; det hjernedøde samlebandsarbejdes nedslidende gentagelser og usunde arbejdstider satte en stopper for årtusinders balance mellem hånd og ånd.

Traditionens magi

Hvis vi et øjeblik ser bort fra, at almuen til alle tider har været presset til at arbejde hårdere og mere ensidigt, end vi er beregnet til, fandtes nemlig helt op til industrialiseringen stor visdom i de daglige gøremål. Bevægelsesrutiner, der nedarves generation efter generation, udvikler naturligt bevægelsesmønstre, som slider minimalt på kroppen, da det jo netop er forudsætningen, at de samme bevægelser skal kunne gentages i det uendelige. I de egne af verden, hvor man stadig udfører f.eks. markarbejde med håndkraft, kan man derfor endnu iagttage, hvordan de *fokuserede, komplekse, dybt forankrede, drejende, rundede og spiralformede bevægelser*, som jeg omtalte i min indledning, og som skaber sundhed og mental balance, bliver anvendt. Til gengæld skal man være sig for at gentage meningsløse bevægelser, både ved samlebandet og i fitness-centrene, for så indlæres de som betingede (meningsløse) reflekser.

Men selv i et fitness-center er det muligt at skabe intelligente relationer mellem de forskellige muskelgrupper, så der finder en dybere udvikling sted, mens man plejer udseendet og styrken. Faktisk findes der næppe en aktivitet, der ikke kan tilføjes kompleksitet, fokus, leg, lyst-behov-relation og langsigtet sundhed gennem den rette mentale tilgang og de rette bevægelser. Det er kun et spørgsmål om viden og vilje, og navnlig det sidste er heldigvis i vækst.

Historisk ubalance

Hvornår hoppede kæden af? Ja, bortset fra at senere tider i store træk har misforstået antikkens bevægelsesideal, og Kristendommen og kapitalismen har gjort sit til at komme kropsligheden til livs, så er det faktisk også gået betydeligt tilbage for os bare de seneste 40 år.

Det er netop i den periode, hvor de organiske bevægelser fra almindeligt fysisk arbejde med sav, kost, skovl, økse, osv. forsvandt ud af arbejdsmarkedet, og de daglige funktioner i hjemmet efterhånden endeligt blev overtaget maskiner. Alt sammen for at skåne os for ubehag og skader og skåne samfundet for sundhedsudgifter (og, muligvis, for at tjene kassen i produktionsleddet). Det var så pudsigt nok også i den periode, at billedkunsten mistede sin urgamle forbindelse til kvalitet, og tordnede ud af en kommerciel, næsegrus selvglad og komplet hysterisk tangent. Coincidence? Tjah...

Menneske = bevægelse

Men uanset hvor meget vi forsøger, kan vi ikke ændre, at vi *er* bevægelse. Helt bogstaveligt bevæger alt sig i os, og uanset hvad vi gør, kan vi ikke undslippe bevægelsen – lyd, lyst, lymfe, fødder, fedt, følelser, hud, hoved og hormoner – alt hænger sammen og alt bevæger sig i relation til vores omgivelser. Faktisk er stilstand en praktisk umuligt begreb, der kun findes på et filosofisk plan. Ligesom lige linjer, objektiv tid og andre af den moderne verdens absurde grundpiller.

Jo før, vi accepterer, at vi er i konstant bevægelse, at lige linjer er højst unaturlige, og at tid er en subjektiv faktor, des før vil vi kunne sætte vores egen dagsorden og få det liv, vi ønsker os. Ved at erkende, at vi kan agere i en bevægelig verden ved at forstå dens bevægelser, kan vi hurtigt og smertefrit nå vores mål, uanset om det drejer sig om kunst, sundhed, udseende, velvære, karriere eller andet. Accepter bevægelsen, forstå bevægelsen og tag del i bevægelsen. Både den indre og den ydre. Mærk efter, hvilken bevægelse, der hører til øjeblikket og reager i videst muligt omfang på det, du mærker. Vær i aktivitet mere end i motion, brug dine kræfter på at løfte på dine børn, hjælpe din nabo og grave din have. Smid ikke din ungdom væk i træningssalene og husk at investere i de tider, hvor du ikke længere kan sprinte efter bussen. Alt det kræver bevidsthed, og det er såmænd heller ikke det værste at tilegne sig. God fornøjelse!