

Skapande dans



- en dans på rosor



Introduktion

Som lärare, kommunikolog och specialpedagog inom neuromotorik är jag intresserad av hur den skapande dansen påverkar oss. Min fundering är om vi kan påverka vår hälsa genom dans, så att livet blir en dans på rosor?

Dansen påverkar oss rent motoriskt, men påverkar den oss på ett djupare plan, våra sinnen, vår stressnivå och vår hälsa?

Min intention med denna text är försöka göra kopplingar mellan den litteratur och våra kursträfningsdagar jag har tagit del av i denna utbildning och min kompetens som kommunikolog och neuromotorisk tränare. Intentionen är också att fundera över om skapande dans påverkar vårt allmäntillstånd och välbefinnande.

Innehåll

Jag börjar med att beskriva **hjärnan** och vissa delars funktionalitet.

Sedan fortsätter jag med att beskriva vår **neuromotoriska utveckling** den första levnadstiden. Jag kopplar detta till de övergripande övningsmoment som vi har arbetat med i **Skapande dansutbildningen** – såsom kraft, rum, tid, kropp och grupp – och den litteratur vi har läst. Jag beskriver också hur vi kan kalibrera vårt kroppssystem genom medvetenhet om hur **olika rörelser påverkar oss och vårt välbefinnande**, invävt i de **tre danspass** jag har valt att redovisa i denna text.

Hjärnan

Hjärnan består av många fantastiska delar, som i sig kan fylla en text på flera hundra sidor. Här kommer jag att koncentrera mig på fyra delar:

- 1) **Ryggmärgen**
- 2) **Hjärnstammen**
- 3) **Hjärnbarken**
- 4) **Limbiska systemet**

1) **Ryggmärgen:**

Redan ett 0-4 veckors embryo har börjat utveckla vår hjärna och bland de första delarna som då uppstår är ryggmärgen. Ryggmärgen är ca 45 cm lång hos en vuxen person. Ryggmärgen är en förlängning av det centrala nervsystemet uppe i hjärnan. Den sträcker sig från det vi traditionellt kallar för hjärnan ned till nedre delen av ryggraden genom ryggkotorna. Ryggmärgen innehåller en vätska – spinalvätskan – som huvudsakligen fungerar som transportör av nervimpulser. Dessa nervimpulser skickas runt i kroppen mellan kroppens perifera organ och hjärnan, där hjärnan beordrar våra muskler att utföra utvalda handlingar. Att ryggmärgen är en del av hjärnan är något vi inte så ofta tänker på, men som har stor betydelse för oss människors välbefinnande och vår rörelseförmåga.

2) **Hjärnstammen:**

Hjärnstammen är också en del av hjärnan som utvecklas relativt tidigt under fosterstadiet och är placerad rakt ovanför nacken inne i skallen. Den fungerar som ryggmärgens kopplingspunkt till resten av hjärnan. När man pratar om hjärnstammen brukar den ibland även innefatta ryggmärgen. Hjärnstammen kan beskrivas som människans skyddsrum. Den hanterar våra basfärdigheter som vi inte styr viljemässigt över, utan som ingår i vår överlevnadsinstinkt. Till basfärdigheterna räknas att andas, äta, sova, överleva och sexa. Dessa basfärdigheter kan liknas vid hur reptilernas liv gestaltar sig – därav har hjärnstammen också tilldelats det synonyma namnet "reptilhjärnan". När vi av någon anledning utsätts för stor stress, så reagerar vi människor med att koppla bort ut stora delar av hjärnans kapacitet och gå in i vårt mentala skyddsrum – hjärnstammen. I sådana situationer kan vi bara utföra våra mest basala färdigheter.

3) **Hjärnbarken:**

Hjärnbarken – cortex, storhjärnan - finner man bakom pannbenet och den delas in i en höger- och en vänsterdel – ofta kallade högra och vänstra hjärnhalvorna. Hjärnbarken hanterar bland annat minne, uppmärksamhet, tänkande och språk. Den vänstra barken är analytisk och verbal och hanterar detaljer och språkliga strukturer. Den arbetar sekventiellt, vilket gör att den koncentrerar sig på en sak i taget. Den högra hanterar helhet, spatialt tänkande, intuition, kreativitet, orienteringsförmåga, formkänsla tolkning av ansiktsuttryck och musikalitet. Den högra hjärnhalvan arbetar flödesinriktat. Kopplingen mellan de båda hjärnhalvorna sker via hjärnbalken – corpus callosum.

4) Limbiska systemet:

Limbiska systemet finns i mitten av skallen under hjärnbarken och över hjärnstammen. Den fungerar som en sambandscentral mellan övriga delar av hjärnan och den är ditt JAG, d.v.s. där utvecklar du dina värderingar och förmågor hur du handskas med förhandlingar av olika slag. Den kallas även för känslöhjärnan. Våra känslor hör ihop med våra sinnesförmågor som återfinns i det vestibulära systemet i hjärnan. I limbiska systemet återfinns även amygdala, hippocampus och gyros cinguli.

Hjärnan – precis som resten av kroppen – har behov av att motioneras och röra på sig. De olika delarna har dessutom olika favoritrörelser som de är extra förtjusta i. *Hjärnstammen och ryggmärgen* älskar **rotationsrörelser**, *hjärnbarken* tycker att **diagonaler och kors** är det bästa som finns, medan "sambandscentralen" - *limbiska systemet* – gillar att koppla ihop de andra beskrivna delarnas rörelser till en kombination av rotationer och kors, likt **liggande 8:or**. Se illustrationen nedan.



Bild: Charlotte Ljung

Neuromotorisk utveckling - första levnadsåret.



Neuromotorisk utveckling under första levnadsåret

Bild: Paul Chek

När vi föds är vi inte helt färdigutvecklade att klara oss själva. Att vi faktiskt föds hör bland annat ihop med att vi inte längre får plats i magen. Det innebär till exempel att vi har en hel del neuromotoriskt kvar att utveckla när vi ser dagens ljus. Denna neuromotoriska utveckling är förprogrammerad och nedärvd och är tänkt att ske enligt en viss turordning och genetisk mall.

I samband med förlossningen ska bebisen och modern samverka genom att bebisen kramas/pressas fram av mamman och **roterar** genom förlossningskanalen.

När bebisen är född är det väldigt många nya moment som ska äga rum. Bebisen ska ta sitt första djupa andetag - sträcka ut sig som en **stjärna/kors**, - få sina första sinnesförmågor, förhålla sig till gravitationen och det nya "stora rummet" och tillfredsställa sitt mat- och närhetsbehov vid mammans bröst bland annat. I början ligger bebisen på mage och rygg och utforskar närmiljön (händer, fötter, nacken) och utför då olika former av **diagonala och korsrelaterade rörelser**.

Sedan lär sig bebisen att vända sig själv – **rotera** - och börjar utföra åla- och kravlarörelser – **diagonaler, kors och rotationer**. Så småningom sätter bebisen sig upp och får helt nya perspektiv på tillvaron och sin kropp. En helt ny känsla för gravitationen uppdagas – **fram/bak, uppe/nere**.

När bebisen börjar krypa – **kors- diagonala och roterande rörelser, samt höger/vänster** - vidgas "rummet" och nyfikenheten att utforska saker längre bort tänjer på gränserna och utvecklingen fortskrider.

Efter tillräckligt mycket träning inom respektive utvecklingsfas kommer så stunden när vi ställer oss upp och går. Då får bebisen ytterligare ett vidgat rum och hen kan börja förhålla sig till **fram/bak, uppe/nere, höger/vänster och kroppens laterala delar**. De kommande åren är all lek med kroppen, i förhållande till gravitationen, en neuromotorisk träning för att utveckla både motoriska som kognitiva färdigheter.

Under första levnadsåret genomgår vi en rasande utveckling där det bildas 200 000 nya nervceller per minut till följd av den träning vi hela tiden utför. En vuxen person har hela 100 miljarder nervceller igång i kroppen! Mellan dessa nervceller är det en massa energi som rör sig i en hisklig fart hela tiden. Den viktigaste perioden för att utveckla de nätverk av nervceller som medverkar i våra sociala och känslomässiga relationer utvecklas framför allt under våra första tre levnadsår.

Skapande dans – bakgrund, innehåll och kurslitteratur

När jag började på skapande dans hade jag ingen riktig uppfattning om vad jag egentligen skulle få vara med om. Jag tänkte att det skulle bli en utmaning för mig som alltid har tyckt att koordinationsövningar som ska "räknas fram" är knepiga.

Nu visade det sig snabbt att mina funderingar i den riktningen var helt obefogade. Skapande dans bygger på ett helt annat förhållningsätt till dans än det jag tänkte på som traditionell dans. Skapande dans bygger på Laban-teknik, som utgår mer från en känsla eller en inre bild som ska få växa sig fram och uttryckas genom kroppen. På så vis finns inget rätt eller fel, eftersom det helt utgår från dig själv och dina inre sinnesförnimmelser (syn, hörsel, smak, lukt och känsla). Det är utgångsläget. Det handlar om att våga prova och vidga vyerna!

Laban-tekniken utvecklades av Rudolf von Laban, som var rörelseteoretiker från Österrike (1879-1958). Han utvecklade ett eget system för att notera dans, som kom att kallas Labanotation. Detta system bygger på att man tänkte sig olika lådor på en tidsaxel. Placeringen av dessa lådor avgjorde om rörelsen sedan handlade om kroppsvikt eller armar, ben och kropp och styrkan i kraften. Under vår utbildning har vi fått ta del av denna teknik då vi t.ex. har arbetat med: **kropp, kraft, tid, rum och grupp**.

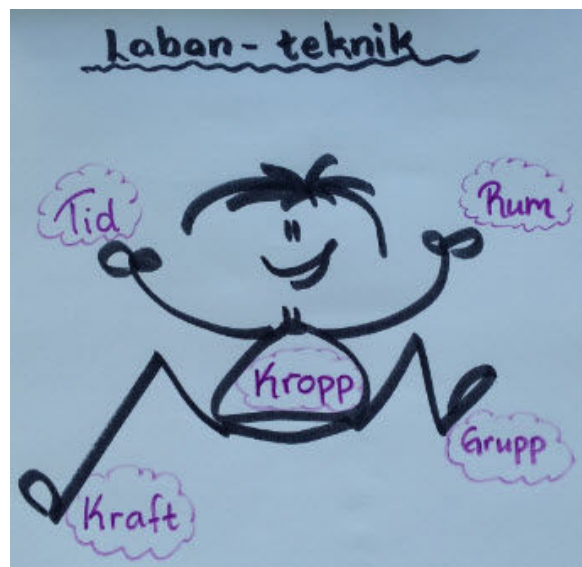


Bild: Charlotte Ljung

Vår lärare Maria Nordlöw har skapat en grundstämning i gruppen för att vi alla ska våga utforska våra inre möjligheter. Detta utan att vi ens är medvetna om att det vi gör i rörelseväg, är att vi dansar. Vi har dansat oss genom "rubrikerna" på våra dansutbildningsdagar: **kropp, kraft, tid, rum och grupp**. Maria har lagt den genomtänkta grunden för våra utbildningstillfällen och tagit fram rätt nycklar och "låst upp dagens lås" hos alla oss, som har gått utbildningen. När vi var "upplåsta" har vi själva öppnat våra egna inre dörrar, där kroppen bara "talar" utan att hjärnan tänker. Med stor målmedvetenhet, en stor portion tålamod och lyhördhet, tillsammans med ett stort urval musik har Maria lotsat oss fram att hitta våra individuella uttrycksmönster.

Det jag tänker är viktigt att ta med mig i framtiden, är att låta den skapande processen få ta tid. Som danspedagog ska jag finnas med som ramsättare, utan att strikt dirigera hela utvecklingen. Om man går in på detaljnivå och petar, så kvävs lusten och det övergår till "tänkande" dans. Det som händer i hjärnan vid "**dirigerande dans**" är att fokus flyttar från **det limbiska systemet** som älskar **liggande 8:or-rörelser**. Fokus flyttar från limbiska systemets sinnesbaserade och

kreativa dansrörelser till hjärnbarkens uträknande, tänkande dansrörelser.

Hjärnbarken som älskar **kors och diagonaler** har svårare att vara fri och kreativ och koppla ihop mjuka, runda och roterande rörelser. Därför blir dirigerade rörelser ofta ganska kantiga i sitt utförande, i synnerhet hos ovana dansare, som måste tänka extra mycket.

Den kurslitteratur som har givit mig mest underlag för att utforma nedanstående lektioner och arbetsområden i dans har varit "Kom hit alla barn" av Maria Edin, "Skapande danslek" och "Skapande dans i LABAN-teknik" (häften) av Maria Nordlöw, och "Danslek på dagis" av Anne Wigert. "First Steps in Teaching Creative Dance to Children" av Mary Joyce har fungerat som en guide som beskriver hur man bygger upp lektioner i dans i en stegrande utveckling, från A till Ö. Eftersom den är amerikansk innehåller den många ord och skulle kunna kortas ned avsevärt. Medan de svenska varianterna är mer konkreta och därför mer lättillgängliga enligt mitt tycke. De har alla givit en hel uppsjö av tips och idéer som redan är "färdigutvecklade" och som inkluderar **kropp, kraft, tid, rum och grupp**. Tillsammans med mina dagboksanteckningar och det vi har dansat vid varje utbildningstillfälle som också kommer från denna litteratur har jag fått en dansverktygslåda full med verktyg som gör det möjligt att skapa en rik dansrepertoar framöver.

Jag började läsa "The Intimate Act of Choreography" av Lynne Anne Blom direkt vid kursstart, vilket inte var det bästa för då hade jag ännu inte den förståelse vad och vilka alla rörelser som beskrevs betydde. Jag lade sedan den boken åt sidan och läste den mer selektivt. När vi hade rummet som tema på utbildningen, så läste jag kapitlet som handlade om "Space". När vi arbetade med kraft så var det kapitlet "Energy" som gav mig en djupare förståelse. Genom att läsa boken på det sättet blev den istället en riktig fröjd att läsa och allt vi gjorde dansades på plats, fick en helt annan tydlighet och mening när jag också läste om det i "The Intimate Act of Choreography".

Keith Johnstones bok "Impro – improvisation and the theatre" och Lynne Anne Bloms bok "The moment of movement" påminner mycket om varandra, men den ena är skriven ur ett teaterimprovisationsperspektiv och den andra har dansimprovisation som sin utgångspunkt. Båda dessa böcker berikar starkt och ger fantastiskt bra pedagogiska tips. De gav mig en helt ny teoretisk förståelse för improvisation över huvud taget.

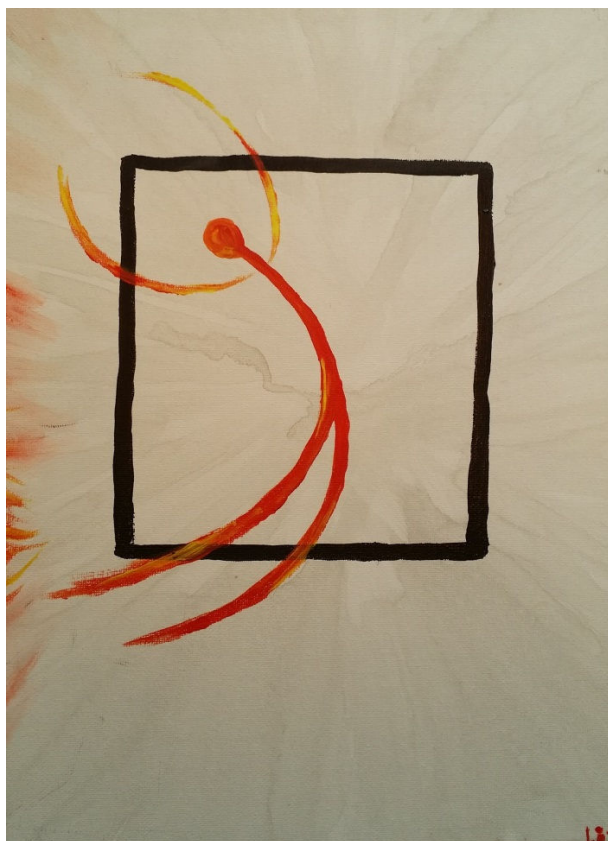


Bild: Charlotte Ljung

Mitt arbete med skapande dans våren 2015

Jag har under våren haft förmånen att kunna prova skapande dans i årskurs 4 vid tre tillfällen. Årskurs 4 har arbetat med ett bildprojekt där det föll sig helt självklart att inkludera och utveckla projektet med hjälp av skapande dans.

Vid vårt första tillfälle fick eleverna lyssna till musik av franske experimentmusikern Jean-Michel Jarre, låten "Ethnicolor", från albumet "Zoolook", från 1984. Detta är instrumentalmusik som är suggestiv och inte helt sällan ger kraftfulla inre bilder.

Utifrån deras inre bilder fick de måla deras upplevelser på stora papper. Sedan berättade de för varandra vad de hade "sett" inom sig och vad de hade målat. Därefter fick de skriva upplevelsen på valfritt sätt t.ex. som poesi, stödord, en musikrap eller en berättelse. Även här fick de redovisa för varandra.

Efter detta arbetade de två och två och här skulle de med kroppen försöka visa vilken känsla de fick av musiken, genom att skapa en staty var. När de hade skapat en känslostaty med kroppen som redskap pratade de med varandra om de tyckte att den känslan syntes i statyn eller om de ville justera något så att känslan förstärktes. Hur blev det om de lade ihop den första statyn med den andra i en sekvens? Kunde de få till en rörelse från den ena statyn som flöt över i den andra statyn? De fick laborera sig fram mellan de båda statyerna och låta dessa börja röra på sig tills de hade fått ihop en liten "rörelsesekvens". Det var många som hade svårt att få till en

rörelse. Det blev ganska stelt och de förstod inte vad som skulle göras. Vi satte på musiken och lyssnade igen. Då gick det mycket bättre och många ville visa upp just sin rörelsesekvens för resten av klassen sedan. I det läget var det också en av eleverna som sade att rörelserna såg ut som dans och då fick vi chansen att prata om vad **dans** är. Det blev många vackra och kreativa adjektiv som behandlade dansbegreppet!

Att det först blev stelt är jag övertygad om hade att göra med min rutin som *dans*-pedagog. Jag var för ivrig att *forcerat leda* eleverna framåt, istället för att vänta in och lita på deras egna möjligheter i den skapande processen, något som jag tycker beskrivs bra i boken "Impro – Improvisation and theatre" av Keith Johnstone, där han i kapitlet Spontaneity skriver: "It's possible to turn unimaginative people into imaginative people at a moment's notice". Här menar K. Johnstone att det är avgörande hur vi formulerar oss, för hur vår skapande process ska komma igång. Som pedagog bör jag använda rätt "nycklar" för att låsa upp elevernas egna dörrar till sin skapande kraft. Lynne Anne Blom beskriver i "The intimate Act of Choreography", i kapitlet Speaking body, hur det blir om vi ser på vår hand som om vi aldrig har sett just en hand förut. Med dessa nya ögon och upptäcksfärden för att söka rätt på hur handen ser ut och utforska hur den kan röra sig på alla möjliga och omöjliga sätt, blir nyfikenheten en drivkraft. "Kan handen gå? Flyga? Det gäller att väcka denna nyfikenhet till liv och det är det som är min roll som dans-pedagog, att hitta varje elevs nyfikenhetsnyckel till sin egen dansverktygslåda.

Bara dessa två grundstatyer som kopplades samman, gav rörelser som innehöll de olika kursmoment vi har gått igenom under vår utbildning. Detta var också min intention med detta tillfälle. Det dansades med **kraft**, från de lilla nästan omärkliga rörelsen, till stora explosiva rörelser. Olika **tidsintervaller** dansades med stora variationer i tempot, från stilla till full fart. Olika **rumsliga** upplevelser, där högt och lågt varvades, visades. Deras danser visade också utmaningar i **kroppens** olika möjligheter och omöjligheter. **Gruppens** sammansättning avgjorde också deras "fotavtryck" vid deras danser.

Det tillstånd jag ville uppnå hos eleverna var *glädje genom dans* och det tycker jag att jag lyckades med.



Bild från internet

Vid det andra tillfället lyssnade eleverna på Jean-Michel Jarre, från albumet "Magnetic Fields", från 1981, låten "Magnetic Fields Part 1". Även detta är instrumentalmusik som ger inre bilder, känslor och möjlighet till rörelse hos de flesta.

Vi började lektionen med att sprida ut oss i rummet i "prickig-korv-mönster" och göra "stjärnkull" med en kullare. "Stjärnkull" går ut på att en kullare någon som därmed ställer sig och sprider ut sig som ett **X – eller en stjärna**. När någon okullad kommer och friar stjärnan måste den först se ut som en stjärna tillsammans med den andra och sedan måste båda två **krympa ihop till små pulsarer**, d.v.s. göra sig till ihopkrupna mini-stjärnor, innan den kullade blir fri att springa vidare. Efter ett tag satte jag på musik till och lät fler kullare komma in i kulleken. Det blev ett helt annat flöde i kullandet och en helt annan rörelse i rummet när musiken kom igång. Det var spännande att se. Mitt i kullandet började då rörelserna följa musiken och "stjärnorna" var med ens olika stora, pulserande, långsamma, blinkande och ibland böljande. De som skulle fria "stjärnorna" skulle nu härma de kullades rörelser, innan de kröp ihop som pulsarer och sedan dansade iväg åt olika håll med kraft.

Efter ett tag delade jag in klassen i grupper om fyra där de fick göra "dansfölja-John" till samma musik. De fick använda sig av deras stjärnrörelser eller andra valfria rörelser som växlade mellan liten rund och stor spretig, med stora armhålor. De skulle använda hela rummet, lågt, högt, smalt, brett, riktningar, med kraft, kraftlöst, växlande tempo, allt beroende på "dans-Johns" tycke och smak med musiken som hjälpmedel. När "dans-John" inte ville vara John längre, kröp hen ihop till en liten "minipulserande pulsar" och lät valfri kompis i gruppen ta över därifrån. Att följa John på det här sättet har ingått i flera övningar som vi dels har gjort under utbildningen, dels står beskrivna i "Kom hit alla barn" av Maria Edin, och detta är övningar som liksom kullekar alltid är roliga för människor i alla åldrar.

För mig som var en iakttagare var det oerhört mäktigt och vackert att stå och titta på. En grupp på fyra stannade plötsligt till och blev miniblinkande pulsarer efter att ha stjärn-dansat över hela rummet. Sedan växte de åter upp och dansade iväg, med en ny stjärndansande John. Vi var hela 24 stycken och därför kunde halva gänget få titta på när andra halvan dansade sina "stjärnfölja-John" och häpnas över det vackra och kreativa stjärnorna som blinkade runt i rummet.

Vi avslutade denna lektion med att alla dansade runt i rummet i sin egen stjärnlivscykel. Alla dansade utan att nudda någon annan och så småningom stannade de, som pulsarer någonstans i rummet. Alla var väldigt entusiastiska och glada efter denna härliga lektion, fylld med "**stora armhålor**" och "happy faces." Dagens bildinslag i detta bildtema var att vi pratade om den förgängliga bilden, alla de stjärnor vi har varit idag och vilka fotavtryck vi har gjort i våra kroppar. Bilder som inte syns hos andra men som finns i oss själva så länge vi vill. Det blev en spännande diskussion om vad en bild är.

Min reflektion efter detta tillfälle var att när jag som pedagog stod stadigt på jorden och med visshet om att eleverna själva har de möjligheter inom sig som behövs för att få uttryck för de mest fantastiska danserna, så blir det "en dans på rosor" och en härlig upplevelse full med energi och kraft för alla inblandade. Det blev många "stora

armhålör" som flödade fram över golvet och avslutade sina stjärnliv som små, runda pulsarer.

Min intention med denna övning var att arbeta **med rummet, kroppen, gruppen, kraft och tid** med växlingarna **stort och smått, i kors, diagonaler och runt**. Det tillstånd jag önskade få fram var dansglädje och "happy faces" och det verkar ha lyckats. Just när vi sprider ut våra kroppar med armarna snett utåt och benen brett isär, och huvudet vinklat lite snett uppåt – som en **stjärna/kors** – så går det inte att vara ledsen. Försök själv så får du se!

Denna rörelse kallas även passande nog för "**happy face**". Rörelsen påverkar hjärnan att skicka runt "be happy"-signaler, i form av serotonin bl.a, vilket är hälsofrämjande och gör oss glada. Dessutom gör korsrörelsen att vår hjärnbark blir glad och då kan vi tänka logiska tankar bättre. Vi blir alltså även lite smartare.

Win-win för hela kroppen!

Stora armhålör är i allra högsta grad en "happy face"-rörelse.

Mera stora armhålör alltså!



Bild: Charlotte Ljung

Vid mitt tredje tillfälle hade vi pratat om vattnets kretslopp och därmed blev det självklart att även inkludera det i dansen. Vi började med att liggandes utspridda på golvet i prickig-korvmönster (Prickig-korvmönster beskrivs i "Kom hit alla barn" av Maria Edin), lyssna till instrumentalmusik av Jean-Michel Jarre, från albumet "Oxygene", från 1976, låt "Oxygene 4".

Efter ett tag när de bara hade legat och lyssnat helt stilla bad jag dem att börja sträcka på sig lite grand. Kanske vrida sig lite grand åt ena hållet och åt andra. Lägga benet över det andra benet och sedan byta håll. Vrida ena armen över den andra. Vrida, rulla och rotera kroppen lugnt och stilla från sida till sida, allt efter deras egna behov.

- "Tänk er att ni är en våg som rullar in mot en strand".

- "Tänk er att ni blir en allt större och större våg, som slår över och rullar in på stranden".
- "På stranden blir ni till vattenånga, som stiger upp och bildar ett moln tillsammans med andra vattenångor".
- "Molnen som svävar högt där uppe blir regntunga och ni blir vattendroppar som regnar ned i vattnet igen".
- "Tänk er att ni är små, små krusningar på vattenytan som till slut stannar av helt och vilar på en spegelblank yta".
- "Börja om och var din egen vattenmolekyl, i ditt eget tempo från vågen som rullar, blir till stor våg, till vattenånga, till moln, till regndroppar och faller ned i vattnet igen. Tryck på repeat-knappen och gör det om och om igen, tills låten tar slut."

En fantastisk danssaga spelades upp framför mina ögon, där alla eleverna använde sina kroppar som fantastiska redskap för att förmedla vattenhistorien.

Vi tittade också på ett videoklipp – The water tank – från showen "Speedmouse" med "The Umbilical Brothers", där den ena brodern av två bröder i denna showgrupp låtsas röra sig i vatten. I slow motion.

Hur blir det om vi rör oss under vattnet till "Oxygene 4"?

Klassen arbetade i grupper om fyra och låtsades vara i ett akvarium där de rörde sig med fokus på runda och långsamma rörelser.

Därefter skulle olika kroppsdelar vara John och ta täten där under vattnet och leda kroppen runt, högt och lågt i akvariet. Först fick de inte nudda varandra alls, men sedan skulle de göra runda rörelser runt omkring och genom varandra och använda varandras kroppar som rum i rummet. Det blev lite knasigt och fnittrigt i början, innan de hade "kalibrerat" in sin egen kropp med de övriga kropparna i gruppen. Efter ett tag så stängde jag av musiken och då skulle de stanna mitt i den rörelse de var i och frysa till som en staty. Försiktigt tittade vi runt på alla statyer och såg hur otroligt olika alla såg ut.

Vi pratade sedan om vad vi hade sett och skrev ned dessa ord på whiteboarden. Det blev många ord: sned, sträckt, lång, vriden, hängig, utspridd, rund, kantig, "röd-grön röra", smal, klumpig, låg, krokig, svängd, rak, böljande, monsterliknande, luftig, vinklad, "på gång" m.m.

Vi avslutade det här tillfället med att måla en av dagens rörelser på varsitt papper, döpa våra konstverk och föreviga dem genom att sätta upp dem på väggen.

Min intention med detta tillfälle var att använda rummet på golvnivå, med runda rörelser, små, stora, långsamma, snabba, kraftfulla, kraftlösa, vridna, roterande. Denna gång tänkte jag inte att gruppen skulle spela så stor roll, utan den här gången hade jag fokus på den **egna kroppen**, det **personliga rummet**, den **egna tiden**, den **personliga kraften**. Men eftersom de använde varandras kroppar som rum i rummet i gruppövningen så kom även **gruppen** att spela roll.

Det tillstånd jag önskade uppnå var lugn och kraft. Jag tänkte att hjärnstammen älskar rotationer och havets vågor är rotationsrörelser förkroppsligade. Om

hjärnstammen får rotationsrörelser så skapas kraft. Att dessutom göra dessa rotationer, vridna och runda, så att de blir som **liggande 8:or** emellanåt, gör att **limbiska systemet** får vad den delen av hjärnan behöver. Därmed stärks även vår **JAG-känsla**.

Min reflektion efter detta pass var att klassen kom ner i varv på ett behagligt sett och stämningen var lugn, men ändå entusiastisk. **Att dansa med runda och roterande rörelser verkar helt klart ge en avstressande och jag-stärkande hälsoeffekt** – i alla fall visade mitt mycket korta empiriska försök det. ☺



Bild: Charlotte Ljung

Efter våra tre tillfällen med dans har jag kunnat märka av en större kroppsmedvetenhet hos eleverna. De vet var deras kroppar börjar och slutar i större grad och även var de har sina klasskamraters kroppar, d.v.s. att deras rumsförståelse har förbättrats. De har en "gladare" energi och ber om att få röra på sig och dansa.

Slutsats

Kan vi påverka vår hälsa genom dans, så att livet blir en dans på rosor, var min utgångsfråga? Att dansen påverkar oss rent motoriskt vet vi, men påverkar den oss på ett djupare plan, våra sinnen, vår stressnivå och vår hälsa? Vilka möjligheter ser jag att skapande dans kan ge?

Som jag ser på det är livet en dans på rosor om vi får tillgång till just rätt rosor. Skapande dans ger stora möjligheter till korsbefruktning och hälsofrämjande effekter med balanserade kroppssystem. Här arbetar man med alltifrån grovmotorik, via finmotorik och ända in till - det minsta av det minsta motoriska i kroppens rörelsesystem - neuromotorik.

För mig som arbetar med neuromotoriskt förändringsarbete har jag kunnat se starka kopplingar i den skapande dansens olika rörelsemöjligheter och hur vi kan påverka vår kommunikation i kroppen ända in på nervnivå.

Om jag skulle våga mig på att bryta ner alla de fantastiska rörelser vi har arbetat med under denna termin, så ser jag en sammanfattning av rörelserna **rotationer**, **diagonaler**, **kors** och kombinationen som kan beskrivas som **en liggande 8:a**. Dessa har vi sedan använt i olika varianter i **kroppen**, med olika **kraft**, i olika sekvensiering av **tid**, i **rummet** och med hjälp av **gruppen**.

Dessa rörelser tillsammans är en hälsofrämjare. I synnerhet när de får växa och leva sitt eget liv genom skapande dans. Skapande dans är därför en perfekt verktygslåda, där dansen experimenteras fram från ditt JAG med det limbiska systemet som sambandscentral.



Bild: Charlotte Ljung

Min slutsats blir att genom den skapande dansen kan man få livet att vara just

en dans på rosor.



Bild från internet

Litteratur och referenslista:

Blom, Lynne Anne (1990) *Intimate Act of Choreography*. London: Dance Books Ltd

Blom, Lynne Anne (1989) *Moment of movement*. London: Dance Books Ltd

Johnstone, Keith (1985) *Imrp: improvisation och teater*. Stockholm: Entré/Riksteatern & K.

Edin, Maria (2010) *Kom hit alla barn*. Eget förlag: maria-edin@swipnet.se

Nordlöw, Maria (2011) *Skapande dans i Labanteknik (kompendium)*

Nordlöw, Maria m.fl. (2011) *Kurskompendium*. Stockholm: SMI

Joyce, Mary (1993) *First steps in teaching Creative Dance for Children*. Mayfield Publishing Company

Wigert, Anne (1982) *Danslek på dagis*. Stockholm: Rabén & Sjögren

The Umbilical Brothers: "Speedmouse" – the water tank

Jean-Michel Jarre; Album: "Zoolook", "Magnetic Fields", "Oxygene"

Disciplinerna: Kommunikologi och Sensomotorik