

Alt er bevægelse

af Martin Spang Olsen, cand. mag. og bevægelsesekspert

(Bragt i Politiken 18/3-2011)

I grænsefladen mellem leg, kreativitet, musiske udtryk, følelser, kærlighed og alt, hvad der ellers er godt, kan vi spørge os selv om, der er noget, der binder det hele sammen. Det er der. Og det er bevægelse. Bevægelse forstået som altings bevægelse – lydlig, følelsesmæssig og kropslig bevægelse. Bevægelse er en integreret enhed i vores færden som mennesker.

Selv når vi er døde, bevæger atomerne sig lystigt, og det bliver de ved med – også 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 tilsyneladende kun ét princip, der binder universet sammen, og det bevægelse. Det går så vidt, at man kan tilføje: Jo mere bevægelse, des mere liv. Når vi bliver helt stille, er vi døde. En fysiker ville nok benævne det "energi", men er energi ikke bevægelse, og er bevægelse måske ikke liv?

Vores ydre, kropslige bevægelser har det med at afspejle indre bevægelser. Enhver følelse tilskynder en kropsbevægelse og en lyd, og omvendt vil de lyde og bevægelser, vi udfører, bevidst eller ubevidst være knyttet sammen med en følelse. Følelse skaber med andre ord lyd og bevægelse, men alle tre understøtter hinanden *fordi de alle tre er bevægelse*. Om der er tale om indre eller ydre bevægelse, er ikke væsentligt, da der i alle tilfælde er tale om en form for vibration.

At følelse, lyd og bevægelse hænger sammen kan være indlysende på et filosofisk plan, men det er vanskeligt at leve efter – for ikke at tale om at undervise i.

Der er imidlertid solide beviser for, at vores væsentligste læring finder sted gennem kroppen, og det er gennem kroppen, at vi kan give de mest elementære tanker og følelser udtryk. I overført forstand bliver tanker og ideer først interessante ved at blive tilført "krop" og dermed blive til *produkter*.

Samspillet mellem den indre og ydre bevægelse ligner til forveksling samspillet mellem hoved og krop, og dét har beskæftiget filosofferne til alle tider. Men i de fleste tilfælde har man forsøgt at forstå kroppen med hovedet. Og det kan ikke lade sig gøre i praksis. Kroppens intelligens er nødt til at bringes i spil, hvis man vil forstå de overordnede strukturer, der styrer den underliggende bevægelse, og det er også de kropslige bevægelser, der er omdrejningspunktet i denne kronik.

Alt for sjældent stiller bliver de enkle spørgsmål stillet: Hvorfor bevæger vi os? Hvorfor danser vi? Hvorfor tumler vi? Hvorfor slås vi? Og hvorfor ser det ud til, at næsten alle dårligdomme, herunder navnlig de psykiske, bedres gennem fysisk bevægelse?

I dag ved vi, at svaret er: 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 af kroppen sker ikke uden sværdslag. Målet er bevidsthed – kropslig såvel som mental – men kroppen halter langt efter psyken hos nutidens mennesker.

Det er et større projekt at genoplive en slumrende kropsbevidsthed, men alle kan gøre det. Som det første må man samstemme den lokale, umiddelbare kontekst, som bevægelsen er en del af, og den langsigtede sundhed og udvikling, som bevægelsen afstedkommer. I praksis vil det sige, at enhver bevægelse skal føles naturlig og behagelig og samtidig opfylde et dybere behov med en langsigtet relevans hos den enkelte.

Motion skal med andre ord have både kortsigtede og langsigtede positive effekter, og det er faktisk sjældent i dagens motionstilbud.

At tænke kvalitativt i forhold til motion er ikke noget, vi er vant i det postmoderne samfund, hvor vi ellers er vant til at stille store krav til kvalitet.

Tværtimod ser det ud til, at vores bevægelseskultur i stigende grad er ved at forlade de nedarvede organiske bevægelser til fordel for en mere overfladisk tilgang til kropslig udfoldelse. I dag trænes musklerne typisk enkeltvis og under stor belastning (som i vægttræning), sanseløst og stacceret (som i fitness) eller abrupt og asymmetrisk, som det ofte sker i sport.

Eller også trænes kroppen overhovedet ikke, hvilket desværre er endnu mere udbredt, men det er en anden historie.

Og så er der relationen mellem det, vi har lyst til, og det, vi på lang sigt har behov for. Det er et næsten uopdyrket forskningsområde, men det lader til at have stor betydning for vores sundhed og velvære.

Lyst-behov-relationen er et intuitivt fænomen. Kun den samlede bevidsthed kan afgøre, om noget er godt på både lang og kort sigt. Og hvordan træner man lige sin intuition? I den forbindelse er aflæring er mindst lige så vigtig som tillæringen. Intuitionen findes jo under alle de kulturelle uvaner. Derfor må en instruktionsfase indeholde både kropsmekanisk korrekte, ubesværede, kraftfulde og nydelsesfulde bevægelser *samt* en form for kulturel "afskalning" for at nå ind til personens intuitive forbindelse til sig selv.

Metoderne behøver ikke at begrænse sig til fysiske øvelser; også meditation, lyd- og billedpåvirkning, naturindtryk, massage, kostændring, personlige samtaler, m.m. medvirker til at skabe den kropsbevidsthed og intuitive forståelse for lyst og behov, der skal til for at få forøget trivsel, produktivitet og valgfrihed i sit liv. Hvis man da ellers er klar til det - timing er som bekendt everything.

I sidste ende er kropsbevidsthed også vejen til forøget kreativt potentiale. Naturligvis kan man lave kunst uden kropsbevidsthed – 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. De flest 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.

Så mens kunstnerne gennem det 20. årh. nedbrød vaner, optog de umærkeligt nye, der svarede til deres fags dresscode: forfatteren skulle ryge pibe 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). For nu at generalisere en smule.

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.

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 gnistre og blusse. Så bliver kunstudtrykket længerevarende og mere ubesværet, og udøveren behøver ikke dø ung.

Vejen til kropsbevidsthed er lang og trang. Men heldigvis er vi bygget til at bevæge os, bygget til at være i kontakt med kroppen og bygget og bygget til at mærke vores dybeste lyster.

I dyreriget lever man heller 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 træning 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 nok heller 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 samlebåndsarbejdes nedslidende gentagelser og usunde arbejdstider satte en stopper for årtusinders balance mellem hånd og ånd.

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 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 det daglige arbejde med håndkraft, kan man derfor endnu iagttage, hvordan de organiske (*fokuserede, komplekse, dybt forankrede, drejende, rundede og spiralformede*) bevægelser, som jeg omtalte i min indledning, bliver anvendt.

Til gengæld skal man vare sig for at gentage meningsløse bevægelser, både ved samlebåndet 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.

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 har ført til en historisk uhørt stillesiddende hverdag hos alle i den vestlige verden med store psykiske og fysiske ubalancer til følger. Ingen politikere har dog lyst at forfægte et opgør med det stillesiddende arbejdsliv eller fortælle folk, at de ikke skal se fjernsyn, så der skal nok flere lig på bordet, før vi ser ændringer på det felt. Ligene er dog på vej; forskning fra navnlig Canada og Australien viser tydeligt, at en stillesiddende hverdag er den største trussel for vores sundhed pt. Og stik mod forventning har *traditionel motion tilsyneladende ingen positiv effekt på problemet!* En ret sensationel opdagelse, må man sige, der desværre ingen opmærksomhed har fået i Danmark - formentlig fordi ingen kan overskue konsekvenserne af de ændringer, det ville kræve at gøre samfundet mindre stillesiddende.

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 at 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 ubesværet nå vores mål, uanset om det drejer sig om kunst, sundhed, udseende, velvære, arbejdsliv 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!