

## Sanserne er vejen til alt

Af Martin Spang Olsen, musikolog og polyhistor

(Bragt i Weekendavisen d. 27/12-2013. Titlen ændret til 'Sanserne')

Med den rette træning kan man nå langt. Det er de fleste enige i, og de senere år har da også skabt markeder for utallige psykiske og fysiske træningsmetoder. Det viser sig nemlig, at næsten alle mål i livet – vægttab, sundhed, styrke, klogskab, fokus, empati, indre ro, osv. – kan opnås gennem den rette træning. Få har imidlertid set nytten i at træne det mest grundlæggende i vores liv, nemlig selve evnen til at sanse.

Når den sansningen optimeres, har alt andet det med at balancere sig; man søger en sundere livsstil, spiser kun, når man er sulten, får naturlig lyst til at bevæge sig, lærer hurtigere, kommer overens med sit udseende, slapper af og bliver mindre syg.

Sådan set er det ikke indviklet: Sanserne er vores port til livet. Det er gennem sanserne, vi skaber vores virkelighed, så kvaliteten af vores sansning definerer kvaliteten af vores virkelighed. Optimerede sanser giver kontakt til de dybeste behov, som man derefter intuitivt går i gang med at opfylde. Ingen nok så god kur kan understøtte livskvalitet og sundhed som kontakten til ens dybe behov. Overspringshandlinger er et resultat af minimeret sansning.

Man kan sige, at selve det *at være til* beror på sansning; den eneste grund til, at vi ved, vi eksisterer, er, fordi vi sanser det. Livet bliver på den måde i sig selv en lang sansetræningsproces.

I halen på den lange skoledebat er det også værd at bemærke, at al læring foregår gennem sanserne. Det er med andre ord umuligt at lære med noget andet end sanserne. En optræning af sansefunktionen vil derfor uundgåeligt optimere indlæringsevnen og lette skolegangen. Hvorfor skal elever i dag have de samme oplysninger igen og igen? Fordi de ikke hører efter, fordi de ikke fokuserer. Fordi de ikke sanser.

Den konventionelle sansetræning, der udbydes i dag, er typisk baseret på at hjælpe handikappede med at opnå almindelige sansefunktioner. Men for raske mennesker er der ufattelige ressourcer i en sansetræningsproces. Ressourcer, som kan blive nødvendige for alle i den kaotiske og uforudsigelige tid, vi er på vej ind i.

Desværre kan sanser ikke trænes som en muskel. De har deres egne lovmæssigheder, som man må respektere; de er levende og bevægelige og forbinder sig til alt. I en vis forstand *er* de også alt.

For de fleste vil vejen til sanserne gå gennem *fordybelse*. Det er i den fordybede, fokuserede tilstand, at vi kan lære, og det er i fordybelsen, at den dybtliggende sansning bedst udfoldes – typisk i en syntese af lyd, følelse og fysisk bevægelse. Metoderne kan være forskellige former for lyd- og kropsudtryk - sang, dans, kamp, tumleri, massage, osv. – på linje med de udtryk, der formentlig har indgået i oldtidens ritualer. Herved skærpes sanserne til højder og ydelser, som almindelig undervisning ikke kan befordre.

Idealvægt, sundhed, styrke, klogskab, fokus, empati og indre ro behøver ikke at være en kamp at opnå. Sanserne viser vejen, hvis de er trænet til det, der er intet mystisk eller religiøst i det – det er snarere en sideeffekt ved at begynde at mærke dybt.

Hvis alt det er sandt, hvorfor smider vi så ikke, hvad vi har i hænderne og begynder at sansetræne børnene fra de er små? Først og fremmest, fordi området er ukendt, og fordi hele problemstillingen er uerkendt. Det 20. årh. har vænnet os til at tænke i strukturer i stedet for værdier, og form i stedet for indhold. Nervetrådene til naturen, kroppen og følelserne er kulturelt set klippet for mange år siden. Vi skal begynde forfra med sund fornuft og videnskab for at vende de træge kulturer, der har skabt et samfund af selvopfyldende dumhed og umættelighed – som skaber mere dumhed og umættelighed. Verden bukker snart under, hvis ikke nogen af os begynder at mærke os selv. Livet er enkelt: Jeg sanser, derfor er jeg. Brug det.

©MSO-261113