



Balletdanseren Astrid Elbo (David Amzallag fot., Den Kongelige Ballet).

Fornemmelse for bevægelse

En beskrivelse af kropsbevidsthed
med udgangspunkt i dans som
bevægelsesaktivitet

Formålet med denne artikel er at beskrive kropsbevidsthed nærmere. Det er i den sammenhæng udgangspunktet, at kropsbevidsthed handler om, hvordan bevægelse og krop fremstår for subjektet, mens han eller hun er midt i bevægelsen. I forhold til den overordnede sundhedsmæssige tematik, der er på dagsordenen i dette tidsskrift, er det dermed intentionen at belyse et centralt begreb, der er i anvendelse i den aktives mulige forandring gennem kropsbevægelse. Teoretisk er det intentionen at præcisere beskrivelsen af kropsbevidsthed ved at læne sig op ad fænomenologiske beskrivelser af bevidsthedens mulige dimensioner. Det er dog samtidig lige så vigtigt for artiklen, at den fænomenologiske beskrivelse præsenteres, så den giver en brugbar indsigt for den praktiske udøvelse af fysisk aktivitet. Sagt på anden vis, med udgangspunkt i praksis søger artiklen samtidig at synliggøre, hvordan en fænomenologisk beskrivelse kan have relevans og betydning for forståelsen af praksis. Artiklen er derfor bygget op således, at jeg først ud fra praksisbeskrivelser indkredser, hvilke aspekter af den aktives bevægelseserfaring denne artikel undersøger nærmere. Derefter følger beskrivelser og analyser af forskellige professionelle danseres kropslige ekspertise. Det er centralt for disse beskrivelser, at de eksemplificerer, hvordan kropsbevidsthed har forskelligt erfaringsindhold for danseren, alt afhængig af de danse, genrer og teknikker, som den enkelte danser arbejder med. På tværs af dansernes forskellige erfaringer forventes det, at en analyse af dansernes beskrivelser kan bidrage til en præcisering af, hvordan subjektets kropsbevidsthed er struktureret og så at sige 'virker' for den aktive i bevægelsesarbejdet med forskellige teknikker. I det efterfølgende afsnit præsenteres fænomenologiske beskrivelser af, hvordan subjektets bevidsthed er relate-

ret til kroppens fysikalitet – og ikke mindst hvordan disse fænomenologiske beskrivelser af kropsbevidsthedens forskellige dimensioner kan forstås i forhold til analysen af dansernes forskellige praksiserfaringer. Endelig perspektiveres kort, hvordan præciseringen af kropsbevidsthed kan have betydning for idrætspraksis – og ikke mindst for den sundhedsrelaterede tilgang til bevægelsespraksis.

HVAD TALER VI EGENTLIG OM, NÅR VI TALER OM KROPSBEVIDSTHED I PRAKSIS?

Efter mange års arbejde og træning med forskellige danseformer begyndte jeg for omkring syv år siden at træne aikido – en japansk kampkunst, primært orienteret mod træningen af forsvarsteknikker. I den sammenhæng kunne jeg selvfølgelig på forskellig måde bruge af mine bevægelseserfaringer fra dans, eksempelvis når det handlede om at tjekke og justere arme og bens placeringer og bevægelser samt timingen i forskellige bevægelsesforløb. Jo bedre jeg lærte mig en bestemt teknik, jo flere akkuratesser fik jeg overskud til at opdage og arbejde med i udførelsen. Der var – og er – stadig nye registreringer i mine aikidobevægelser jeg opdager, jeg kan arbejde med, korrigerer og præcisere.

Ovenstående erfaring beskriver, hvordan jeg dirigerer rundt med en fokuseret rettedhed i min sansning af aikidobevægelserne og eksemplificerer, hvad der kan betragtes som et aspekt af kropsbevidsthed. Aspektet handler på mange måder om at forholde sig konkret registrerende og kan relativt direkte relateres til en fysisk biomekanisk måling af eks. albuens vinkel, en ændret hastighed af en bestemt kropsdel eller anderledes timing mellem forskellige kropsdele. Med udgangspunkt i min egen praksiserfaring vil jeg dog hævde, at kropsbevidsthed ikke alene udgøres af dette aspekt. Der er – som mini-

mum – ét andet aspekt af min bevægelseserfaring, der må med i beskrivelsen af kropsbevidsthed. Dette aspekt er på sin vis mere diffust og kan bedst beskrives som en mere overordnet kropslig fornemmelse forbundet med den givne aktivitet. Hvis vi vender tilbage til aikidotræningen, så handler dette aspekt af kropsbevidsthed om, at jeg også har erfaret, at mine teknikker lykkes bedre, hvis jeg har en bestemt form for fornemmelse i kroppen. Denne fornemmelse er – for mig – forbundet med, at det føles som at tyngde'punktet' er placeret relativt lavt i kroppen og netop ikke fornemmes som et punkt, men som et større labilt område, hvor al energien i bevægelserne passerer igennem. Samtidig har jeg en fornemmelse af, at dette område er tæt forbundet med min fornemmelse af min understøttelsesflade. Fornemmelsen kan ikke kun forstås og oversættes til en konkret måling i biomekanisk forstand – såsom: 'når jeg bøjer benene og så sænkes tyngdepunktet' – men er forbundet til en fornemmelse af, at der er noget, der er justeret eller indstillet anderledes i kroppen sammenlignet med eksempelvis min dagligdags fornemmelse af kroppen. Jeg oplever således, at jeg i forbindelse med aikidotræningen ændrer den overordnede fornemmelse, jeg har i og fra kroppen, og som fungerer som en slags basisfornemmelse for de mere fokuserede rettelser og justeringer, jeg arbejder med i min teknik.

Man kan med en rette indvende, at jeg i ovenstående beskrivelse af min bevægelseserfaring blot reproducerer den kropslige idé forbundet med aikido, og at beskrivelsen er udtryk for en bestemt måde, jeg har lært at tænke kroppen på i forbindelse med aikido. Beskrivelsen af min overordnede kropsfornemmelse er selvfølgelig et udtryk for, hvordan krop og bevægelse kontekstualiseres i forbindelse med min aikidopraksis. Pointen i ovennævnte beskrivelse er at



AF
SUSANNE RAVN

fremhæve, at der som en del af denne kontekstualisering også er tale om en tilpasset form for kropsfornemmelse, der fungerer mere diffust og overordnet og udgør et helt andet aspekt af min kropsbevidsthed end det aspekt, jeg anvender, når jeg bevidst fokuserer på at rette vinklen på højre arm.

Jeg skrev indledningsvis, at kropsbevidsthed handler om, hvordan bevægelse og krop fremstår for den aktive, når han eller hun er midt i bevægelsen. Som det allerede er indikeret i ovenstående beskrivelser af min egen helt subjektive erfaring med aikidotræningen, så kan bevægelse og krop fremstå meget fokuseret og præciseres og relateres til fysisk konkrete målinger – men bevægelse og krop kan også samtidig fremstå som en overordnet fornemmelse for den aktive. Det er specielt dette sidste aspekt af kropsbevidsthed, jeg vil søge at præcisere i de følgende afsnit via en fænomenologisk perspektiveret analyse af professionelle danseres forskellige bevægelseserfaringer.

METODISKE OVERVEJELSER: HVORDAN PROFESSIONELLE DANSERES FORSKELLIGE SUBJEKTIVE ERFARINGER KAN BIDRAGE TIL EN FÆNOMENOLOGISK BESKRIVELSE AF KROPSBEVIDSTHED

Fænomenologi er i metodisk forstand en filosofisk praksis, i hvilken man undersøger invariante strukturer for vores bevidsthed og vores erfa-



Den moderne danser Michael Schumacher i aktion (Joris Jan Bos fot.).

ringsdannelse ved at udforske første persons perspektiver. Sagt på anden vis, så beskæftiger fænomenologi sig med *strukturer*, der er genkendelige på tværs af *indholdet* i vores bevidstheder – og dermed på tværs af de forskellige måder, vi lever vores liv på kulturelt og socialt – såvel som historisk betinget (Gallagher & Zahavi, 2008, s.19).

Når man vender sig mod centrale fænomenologiske beskrivelser af vores kropslige væren-i-verden og herunder beskrivelser af, hvordan vores kropsbevidsthed er struktureret, så kan disse beskrivelser karakteriseres ved, at fænomenologen i sin filosofiske praksis i udgangspunktet *tænker* på bevægelse for at kunne beskrive perception, sansning, rumlig orientering osv. I den sammenhæng spiller hverdagsbevægelserne oftest en dominerende rolle, og når empiriske

data inddrages, så er det ofte cases om den patologiske krop, der beskrives nærmere.¹ Ved at tage udgangspunkt i professionelle danseres erfaringer placeres bevægelsesekspertens praksis og erfaring centralt for den fænomenologiske beskrivelse af kropsbevidsthed. Som det fremhæves i filosofen Maxine Sheets-Johnstones beskrivelser af bevægelse, så kan dansernes praksis beskrives som udforskning af bevægelse *qua bevægelse*.² Det er ved at være *i* bevægelse, at danserne udforsker perception, sansning, rumlig orientering osv. Sammenlignet med andre bevægelsesaktiviteter inden for idræts- og sundhedsområdet kan dansernes ekspertise specielt karakteriseres ved, at danserens fornemmelse for bevægelse er af central betydning for de forandringsforståelser, der er på spil i deres dagli-

ge praksis – samt ved at det er væsentligt for dem, at de kan identificere og beskrive relativt små nuancer i deres bevægelsesudfoldelse. I dansernes udfoldelser er bevægelsen til en vis grad både mål og middel (Ravn, 2001; 2002; 2005). Disse karakteristika gør danserne specielt interessante i forbindelse med en praksisfunderet undersøgelse af, hvordan vores kropsbevidsthed kan fungere.

Det antages i det følgende, at dansernes praksiserfaringer kan være med til at udvide fænomenologiske beskrivelser af kropsbevidsthed og synlige aspekter, der ikke på samme måde står frem, når kropsbevidsthed beskrives på baggrund af hverdagsbevægelser eller patologiske kroppe. Selv om hverken motionisten eller den almindelige idrætsudøver skal være professionel balletdanser eller performer på den alternative dansescene, så antages det, at dansernes bevægelseserfaringer vil kunne fungere kvalificerende ind i forhold til en generel forståelse af kropsbevidsthed (Legrand og Ravn, 2009).

Analyserne, der præsenteres i de næstfølgende tre afsnit, er baseret på 13 forskellige danseres erfaringer. Dansernes erfaringer præsenterer i udgangspunktet en forskellighed af kontekstualiserede, subjektive erfaringer inden for scenisk dans. Det er i den sammenhæng væsentligt at understrege, at dansernes mere eller mindre introspektive beskrivelser af deres kropslige fornemmelser ikke i sig selv er udtryk for en fænomenologisk undersøgelse. Dansernes erfaringer om sansning og bevægelse er produktet af en perceptuel syntese baseret på danserens tidligere erfaringer såvel som den sammenhæng, han eller hun indgår i i forbindelse med det aktuelle feltarbejde og interview. Dansernes beskrivelser eksemplificerer i fænomenologisk forstand, at det, vi oplever som indholdet af vores perception, tager form i en kompleks veks-

virkning mellem krops-subjekt og verden. Perception må forstås som den måde hvormed krops-subjektet og verden interagerer. Perception er hverken resultatet af en indre proces, lige så lidt som det kan forstås som en form for aflæsning af en fysisk givet verden (Merleau-Ponty, 1962, 1964).

Fænomenologisk metode håndteres i flere artikler om dans som en form for introspektiv undersøgelse af bevægelse og sansning. Det er eksempelvis tilfældet, når den erfarne danser via sin praksiserfaring med bevægelse bevidst fokuserer på et sanseligt nærvær og en afsøgning af den umiddelbare og helhedsprægede fornemmelse forbundet med en given bevægelse (se eksempelvis Fraleigh, 2000; Stewart, 1998, 2005; Engel, 2006; Winther, 2007). Det er centralt for de metodiske overvejelser og de valg, der er truffet i forbindelse med analyserne i det næstfølgende, at der lægges afstand til den form for introspektiv metode (Ravn, 2009, s.61 ff.). Samtidig har det dog været lige så væsentligt for overvejelserne, at første persons perspektivet i dansernes beskrivelser fastholdes og ikke blot reduceres til tredje persons data (Ravn & Hansen, submitted). Dansernes beskrivelser er derfor genereret på baggrund af en kombination af feltarbejde og interview på en sådan måde, at jeg som forsker har kunnet anvende både mine egne første persons erfaringer som danser til at skabe nærhed til dansernes beskrivelse og samtidig har kunnet anvende et implicit komparativt aspekt mellem de forskellige danseres erfaringer til at også at skabe afstand til såvel egne som danserens første persons perspektiver på en given praksis (Legrand og Ravn, 2009; Ravn og Hansen, submitted).

Forskningsdesignet har været struktureret som flerstetet feltarbejde, hvilket betyder, at felten forstås som et skæringspunkt for menne-

sker, praktikker og skiftende fysiske såvel som virtuelle terræner, samt at forskeren forstås som aktivt i forhold til etableringen af felten (Marcus, 1995). Det flerstedede feltarbejde har inkluderet et implicit komparativt aspekt. Konkret er feltarbejdet blevet struktureret ved, at jeg på selektiv vis har inkluderet dansere, der arbejder i forhold til relativt forskellige former for danseforestillinger og danseteknikker. I de følgende beskrivelser og analyser indgår således fire solodansere eller solister fra Den Kongelige Ballet og ni dansere med meget forskellige teknikker i forhold til moderne dans³. Fire af de moderne dansere er tilknyttet gruppen Magpie (Amsterdam), som baserer deres forestillinger på improvisation, mens to andre dansere arbejder med teknikker relateret til Butoh og Body Mind Centering. Begge disse teknikker kan som udtryksform beskrives ved, at de bryder med forventningen om, at danseren skal fremvise ekvilibristiske piruetter og virtuose spring. De 13 dansere er blevet fulgt over en uges træning eller workshop ad to omgange. Efter hver af disse uger er der gennemført et semi-struktureret interview med danseren. Det flerstedede feltarbejde forløb over ialt 17 måneder (Ravn, 2009, s. 115 ff.).

I feltarbejdet anvendte jeg min egen danseerfaring aktivt ved at deltage på lige fod med danserne i deres daglige træning og workshop – dog undtagen ved Den Kongelige Ballet. Metodisk beskrevet betyder det, at jeg som forsker anvendte mine egne kropslige erfaringer som danser aktivt som et forskningsværktøj i genereringen af data (Grau, 2007). Noterne fra feltarbejdet, herunder egne første persons erfaringer og observationer af den aktuelle danser, anvendtes i interviewsituationen til at kontekstualisere og elicitere beskrivelser samt få disse uddybet af danseren. Den fælles erfaring fra træning og

workshop indrammede og guidede både dansernes beskrivelse og min forståelse af, hvad der blev beskrevet. I genereringen af data undgik jeg dermed at reducere dansernes erfaringer til tredje persons data, men lykkedes samtidig med at generere beskrivelser, der implicit kunne valideres i en intersubjektiv arena (Ravn & Hansen, submitted).

Analysen af de genererede data fokuserer i de følgende afsnit på, hvordan erfaringer tog form for subjektet (Csordas, 1993). I analyserne er danserne grupperet som henholdsvis balletdansere (fire dansere), moderne dansere (syv dansere) og dansere relateret til Butoh og Body-Mind-Centering (to dansere).

MELLEM ÆSTETISK IDEAL OG SANSNING 'INDEFRA'.

Både i de to timers morgenklasse, der dagligt indleder balletdansernes hverdag og under dagens prøver tjekker balletdanserne konstant, hvordan deres bevægelser ser ud enten ved at bruge spejlet eller ved at lytte til kollegaer, instruktører og koreografer. De korrigerer hele tiden i forhold til et idealbillede – samtidig med at de i flere omgange understreger, at det er helt nødvendigt for dem også at arbejde ud fra en fornemmelse 'indefra' kroppen. Som en af balletdanserne beskriver: »Men du kan ikke kun stå og kigge på dig selv, du skal også samtidig fornemme og på den måde vide, hvad du laver. Du kan ikke tillade dig kun at arbejde fra din kropsfornemmelse eller kun fra spejlbilledet.«

I den sammenhæng betoner alle fire balletdansere, at balletteknikken skal fungere som en »second nature«⁴, der skal lagre sig i kroppen som en speciel vane og en specifik formet bevidsthed og sansning af kroppen. Denne second nature kan således forstås som en inkorporering af en bestemt teknik, fra hvilken danseren kan agere (Leder, 1990, s. 32). Den er taget ind i

kroppen på en sådan måde, at danseren fra ballettens kropssposition og trin kan rette sin opmærksomhed mod koreografiske helheder og følelsesmæssige udtryk. I overensstemmelse med Drew Leders (1990) beskrivelse af inkorporering, så bliver balletdansernes second nature nok internaliseret i den kropslige struktur og det kropslige virkefelt, som danseren tager for givet, men det er væsentligt at bemærke sig, at denne second nature aldrig fremstår som en passiv baggrund i dansernes beskrivelser. Tværtimod, denne second nature fungerer for danseren også som en stemme, der af danserne beskrives, som om den kommer fra kroppen selv – og i den forstand 'indefra'. Balletdanserne guider deres bevægelser aktivt ud fra en kropsfornemmelse, der er nærværende for danseren i bevægelsen. En af balletdanserne forklarer, at når bevægelsen føles rigtig, fungerer det ligesom, når man i sproglig sammenhæng kan høre, at det ikke hedder »en tog, men et tog«.

I danserens bevægelseserfaring er der således ikke tale om, at indtrykket fra synssansen sammenlignes med den proprioceptive sansning, hvorefter sanseindtrykkene justeres i forhold til hinanden. I stedet fremhæves via beskrivelserne en syntese af sanseindtryk, i hvilken det eksterne øje internaliseres og den indre fornemmelse af bevægelsen eksternaliseres. Det vil sige, synssansen fungerer som formende den anden side af en sansning 'indefra' af selvsamme kropsbewægelse. Danserens oplevelse af, hvordan og hvad han eller hun sanser fra kroppen selv, er funderet i, at sanseoplevelsen har fået form i samspil med andres oplevelser (Csordas, 1993, 1999).⁵ Som møbius båndet, hvor indersiden af båndet snor sig ud og bliver yderside og videre rundt for at blive inderside igen, tager subjektets oplevelse, af både verden såvel som egen kropslighed, form via en kompleks sam-

menvævning. Det, der opleves som 'indefra', er på samme tid en del af 'det udefra' og omvendt (Grosz, 1990).

I lighed med beskrivelsen af møbiusbåndet har danseforsker Susan Foster tidligere understreget, at danserens træning skaber to kroppe: den ene håndgribelig og perciperet, den anden repræsenterende et æstetisk ideal. Begge kroppe skabes i en tandem, hvor den ene krop influerer på udviklingen af den anden (1992). Cynthia Cohen Bull (1997) har i sin antropologisk baserede beskrivelse af balletdanseres kropsfornemmelse understreget, at 'det at se' er den dominerende sansning forbundet med balletteknikken. Beskrivelserne fra de fire balletdansere bekræfter på sin vis både Fosters og Bulls analyser, men samtidig betoner dansernes beskrivelser i dette feltstudie, at formningen af den håndgribelige perciperede krop og det æstetiske ideal ikke kan reduceres til at handle om internaliseringsprocesser via ballet som diskursiv praksis. Lytter man til dansernes beskrivelse, så er de netop også aktive med-aktører i en vedvarende (ny)-skabelse af ballettens kropslige teknikker, eksempelvis når de henviser til deres kropslige fornemmelse for at få trinene til at fungere ved indstuderingen af en ny koreografi. Bevægelserne skal ifølge danserne »føles rigtigt« ud fra deres kropslige fortolkninger. Den inkorporerede second nature, som strukturerer deres håndgribelige og perciperede krop forholder sig ikke tavst i forhold til danserens opmærksomhed. Den er nærværende for danserens bevidsthed og indikerer, at ballettens praksis også inkluderer en aktiv eksternalisering af danserens kropslige fornemmelser. Dansernes beskrivelser fremhæver danserne som aktivt medskabende for, hvordan deres sansemæssige rettetthed formes – og hvordan denne rettetthed betones (Chau, 2008).⁶

Det er væsentligt at bemærke, at dansernes beskrivelser rækker ud over Fosters beskrivelse af den håndgribelige perciperede krop. Dansernes beskrivelser af, hvordan de er opmærksomme 'indefra' i bevægelsen, handler ikke kun om at kunne justere hoftens placering. Balletdansernes beskrivelser handler også om en mere overordnet fornemmelse af kroppen. Når danserne således taler om at føle sig rigtig placeret, så taler de også om, at kroppen er klar på den rigtige måde. Dvs. morgenklassen fungerer ikke bare som opvarmning og tekniktræning, det er også en måde at få kroppen arbejdet ind i en rigtig fysisk fornemmelse – for at kunne danse 'godt'.

OM AT BEVÆGE SIG FRA EN FORNEMMELSE AF KROPPENS VÆGT

I en overordnet opdeling kan man nok skelne mellem ballet versus andre og nyere danseformer, men disse nyere danseformer inkluderer mange forskellige tilgange til at arbejde med kroppen og til at skabe danseforestillinger. Betegnelsen moderne dans fungerer i den sammenhæng primært som et paraplybegreb, der inkluderer sceniske danseformer, der ikke er klassisk ballet. Det er kendetegnende for de allerfleste af teknikkerne, at kroppen menes at have en iboende form for intelligens – ofte forbundet med en fysiologisk og anatomisk logik (Eddy, 2009). Samtidig er det snarere normen end undtagelsen, at den enkelte danser sammensætter og udvikler sin bevægelsesmæssige kompetence på baggrund af flere forskellige teknikker og træningsformer på individuel vis (Bales & Netti-Fiol, 2008). I mange af de forskellige tilgange inden for moderne dans arbejdes med en fokuseret opmærksomhed mod proprioceptiv information. Ofte fungerer denne fokusering i kombination med en øget opmærksomhed

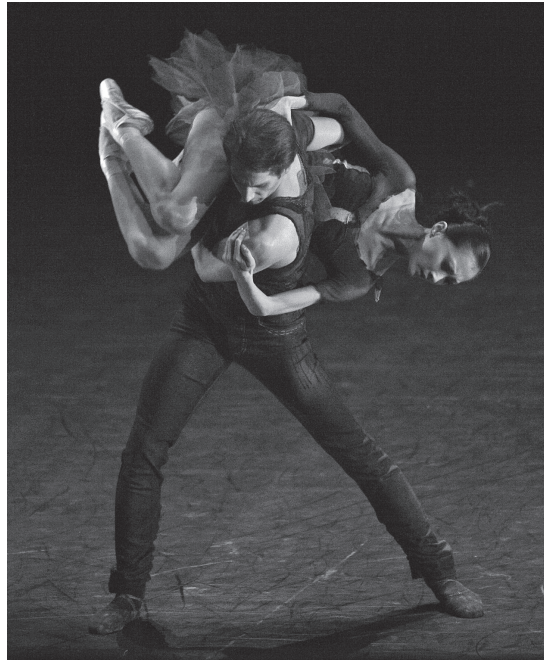
i forhold til berøring og tryk, eksempelvis ved at arbejde ud fra danserens fysiske kontakt med understøttelsesflader eller en partner. Danserne arbejder med dette udgangspunkt på at guide bevægelser ud fra kroppen som en fysisk organisme med bestemte indbyggede muligheder og begrænsninger (Fortin & Seidentorp, 1995; Fortin, 1993).

Kroppens iboende logik betones forud for, hvordan bevægelsen ser ud og fremstår for andre. Som en af danserne understreger, så handler det for ham ikke så meget om at få sin krop til at præstere endnu mere og lære sig endnu sværere bevægelser og på den vis presse kroppen. Han fremhæver, at det for ham i stedet for handler om at erkende i praksis, at kroppen nu engang er bygget op på en bestemt måde og så »spille inden for de regler«. Denne dansers tilgang eksemplificerer meget godt den generelle motivation, moderne dansere beskriver som væsentlig for deres såvel kunstneriske som personlige drive. De syv moderne dansere, som næstfølgende analyser er baseret på, understreger i lighed med andre moderne dansere af i dag, at deres træning ikke kun er træning, men også en praksisudforskning af kroppen, og videre, at det er væsentligt for dem, at deres virke som danser også handler – ifølge dansernes egne beskrivelser – om at gå dybere ind i deres forståelse af kroppen (Rouhiainen, 2003; Ravn, 2009).

På forskellig vis betoner de moderne danserne i deres beskrivelser en overordnet fornemmelse af, hvordan deres krop føles, når de danser. For en stor del af danserne er denne overordnede fornemmelse forbundet med en fornemmelse af kroppens vægt. Deres daglige træning inkluderer øvelser, hvor de fokuserer på, hvordan de kan anvende deres fornemmelse af kropsleddernes vægt aktivt i bevægelsens forløb. En danser forklarer: »For my person – for

my body – the sense of weight, that's the most important thing. Because that gives you timing, access to space, access to partner with other people – and access to actually find something that comes from a rest, rather than weight being pushed up and moved around«. Danseren understreger videre, hvordan han forbereder og dermed ændrer den overordnede fornemmelse af sin krop, når han går ind og danser i en forestillingssammenhæng. Hvis han eksempelvis ikke har denne overordnede fornemmelse af at føle sig vægtet at arbejde ud fra, så er han, hvis det er muligt,⁷ nødt til at forlade scenen for at få denne fornemmelse i kroppen.

Den moderne dansers fornemmelse af at føle sig vægtet kan nok forbindes med en fokuseret sansemæssig opmærksomhed mod, hvordan bevægelsen flyder, eksempelvis hvordan muskler spændes af og leddene bevæges i forhold til hinanden, men som ovenstående danser eksemplificerer, så handler eksempelvis det med at føle sig vægtet også om at have en bestemt form for overordnet 'vægtet' fornemmelse i kroppen. I lighed med balletdansernes beskrivelse af at føle sig rigtig placeret, og at bevægelsen med denne placering føles rigtig, så må den moderne dansers overordnede fornemmelse af at føle sig vægtet både forstås som en del af en inkorporeret teknik, som danseren agerer fra, og som en kropslig fornemmelse, der anvendes aktivt af danserne i bevægelsen. Sagt på anden vis, det ligger dermed implicit i dansernes beskrivelser – ballet såvel som moderne dansere – at denne overordnede kropslige fornemmelse både er trænerbar og nærværende for dem i bevægelsen. Dansernes beskrivelser eksemplificerer og understøtter derved filosofen Barbara Monteros (2010) argumentation for, at det er en misforståelse at tro at ekspertiseniveau for bevægelseseksperter, såsom elitesportsfolk og professio-



Yao Wei og Nehemiah Kish i forestillingen *The Wanderers* med koreografi af Christopher Wheeldons (David Amzallag fot., Den Kongelige Ballet)

nelle dansere, kan beskrives som en autonom fase i hvilken bevægelsen udføres bedst, hvis udøveren lader bevægelsen foregå intuitivt og uden opmærksomhed – hverken kognitiv eller sansemæssigt. Det forholder sig tværtimod omvendt. For bevægelseseksperter er den kropslige sansning netop nærværende på kvalificeret vis. Som Montero påpeger, så er eksempelvis Shaun Gallaghers beskrivelse af proprioceptiv sansning som værende typisk recessive i forbindelse med oplevelsen af bevægelsen (2003, 2005) baseret på hverdagsbevægelser – og bevægelseseksperterens udfoldelser er hverken dagligdags eller typiske. Bevægelserne er for danseren ikke blot et middel og dermed en baggrund

for at kunne rette sin opmærksomhed mod noget andet, sådan som det er tilfældet, når vi kører bil, går op ad trapper o.lign. For bevægelseseksperten er bevægelsen i sig selv en del af målet. Bevægelserne er nok inkorporerede – indvævet på kompleks vis – men samtidig også present som en bestemt kropslig fornemmelse, der anvendes aktivt af udøveren, mens han eller hun er i bevægelsen.

OM AT GØRE SIG TRANSPARENT OG ARBEJDE MED ENERGITRANSFORMATIONER

I det næstfølgende inddrages beskrivelser fra to dansere, der på sin vis lader sig indplacere i forhold til moderne dans, men samtidig både i træningsform og performanceudtryk adskiller sig fra mange af de teknikker, der er dominerende inden for moderne dans. De to dansere arbejder specielt med teknikker relateret til Body Mind Centering⁸ og den ekspressionistiske japanske performance genre Butoh⁹. Specielt den Butoh-inspirerede tilgang er for de fleste idrætsaktive en meget anderledes måde at arbejde med bevægelse på og kræver en lidt nærmere beskrivelse. Butohdanserens teknik kan karakteriseres ved at stræbe efter en hypersensitiv opmærksomhed for at kunne forbinde sig til såvel 'den andens' som 'andethedens' fremtrædelsesformer. Frem for at se kroppen som individuel ser de kroppen som en del af en fælles form for krop og kropsbevidsthed (Hassel, 2005, s. 16). Forståelsen af kroppen er i den forstand buddhistisk inspireret (Foster, 2000, p. xiii; Hay, 2000, p. 1-3). Det er i forlængelse af Butohtilgangen centralt for begge disse dansere, at de bevægelses-kvaliteter, de arbejder med, forbindes med mulige energitransformationer, og at de ud fra disse transformationer manipulerer med deres kropslige fremtrædelsesform. Fornemmelse af kroppens vægt spiller en markant anderledes rolle

for danserens kropslige fornemmelse, end det er beskrevet i de foregående to afsnit. På den ene side arbejder danserne ud fra, at de er i stand til at placere balancen i en centreret forbindelse til understøttelsesfladen, hvilket de henviser til som at være »grounded«. Dette aspekt kobler de til bevægelsens formmæssige kontrol, men giver det i øvrigt ikke noget videre fokus i deres udforskning af bevægelse. Vægt forbindes i deres bevægelsesudforskning med fornemmelsen af forskellige organiske fremtoninger og er ekpliciteret som en form for energi forbundet med disse fremtrædelsesformer. En af danserne eksemplificerer sit arbejde med vægt ved at beskrive, hvordan hun arbejder med henholdsvis tågens vægt i forhold til stenens vægt:

»Der er fanme meget kontrol. Den formmæssige vægtkontrol den er for mig implicit, fordi det er klart jo, at hvis man gerne vil have en koreografi, der ser sådan ud – hvor jeg løfter benet – så er jeg jo nødt til at mestre min vægt. Jeg bliver nødt til at vide, hvor jeg fysisk skal sætte den hen. Men der er forskel på at lade det være en tåge, der står på et ben, end hvis det er en sten, der står på et ben. Jeg skal stadigvæk kontrollere ad helvede til for ikke at falde – faktisk meget mere. [...] hvis jeg skulle give den koreografi videre, så ville jeg aldrig sige: prøv at slippe dine led og mærk... – aldrig, aldrig, aldrig.«

»Man kan vælge at sige, den slags tåge vil jeg gerne arbejde med, og så prøve at fylde kroppen med det billede af den tåge. Med andre ord, jeg forsøger at blive den tåge, forsøger at transformere min vægt, så den svarer til tågens vægt, min fornemmelse af min gennemsigtighed, min fornemmelse af fugtighed, min fornemmelse af bevægelse i spiraler – og måske den hvide farve, og så er det den kvalitet, kroppen bevæger sig med og i. Kroppen prøver at blive det... Vægt er essentiel. Hvad er vægten på tågen? Hvad er

vægten på stenen? Det er jo fuldstændigt essentielt for, hvad det er for en kvalitet og en energi, du arbejder i? Hvad det er for en vægt, du hælder ind i kroppen.«

Begge dansere beskriver, hvordan det udgør en vigtig del af deres teknik at kunne gøre sig »transparent« i forhold til det, der måtte komme til syne for dem i bevægelsen. Transparens henviser til en form for kropslig parathed i forhold til at kunne »hælde« forskellige former for energi ind i kroppen. De arbejder overordnet set med transparens på to måder. De arbejder dels med at gøre sig transparent i forhold til, hvad der måtte komme fra omgivelserne i rummet eksternt i forhold til deres krop. I den sammenhæng handler transparens om at ekspandere deres fornemmelse af kroppen ud i rummet. Det gør de eksempelvis ved, i metaforisk forstand, at sende deres øjne til eksempelvis toppen af kraniet eller til bagsiden af kroppen og derfra 'se ud' og forbinde sig til det omgivende rum mere aktivt fra denne kropsdel ved at ikke at »slutte«, hvor kropsdelen fysisk slutter, men i stedet arbejder ud fra »at have en eller anden form for gennemsigtighed,« som en af danserne beskriver det. Danserne arbejder andre gange med en form for transparens, der er rettet mod, hvad der måtte komme fra deres egen krop som organisme, dvs. fra indre organer – som eksempelvis, nyrer, skelet struktur og væsker.¹⁰ Dvs. referencepunktet for bevægelsen er således ikke alene kroppen som en fysikalitet med en vis iboende logik, men flyttes videre indefter – ind i kroppens indre organer. I denne anden form for transparens udgør imaginationsbaserede teknikker et vigtigt element. Danserne arbejder således med bevægelse, funderet i fornemmelser af de landskaber, der fremtræder for dem i deres imagination, når de eksempelvis retter deres opmærksomhed og kropslige for-

nemmelse mod eksempelvis skelettets struktur. Begge dansere betoner i flere omgange, at teknikken med at gøre sig transparent ikke handler om noget personligt psykologisk, men i stedet skal forstås som form for kropslig parathed, der gør dem i stand til at opdage og observere, »hvad der sker,« mens de er i bevægelsen.

En af danserne forklarer også – efter hun har sat sig ned og mærket efter, hvad hun egentlig gør – at de to former for transparens, for hende, også kan beskrives med mere konkrete fysiske karakteristika. Hendes fornemmelse af respiration ændrer sig på forskellig vis i de to måder, transparensen kan være rettet på. Når transparensen er rettet indefter mod kroppens organer, føles hendes vejtrækning smalt og dybt, og samtidig fremstår kroppen med en anden form for kontrol af rummet omkring hende. Når transparensen er rettet mod omgivelserne og rummet omkring hende, beskriver hun, at vejtrækningen føles bredere og større i kroppen.

DANSERNES FORNEMMELSE FOR BEVÆGELSE

I lighed med den moderne danser, der taler om at føle sig 'vægtet,' og balletdansernes beskrivelser af at føle sig rigtigt placeret, så henviser transparensbeskrivelsen til en form for overordnet kropslig fornemmelse, som danserne bevidst arbejder med som en del af deres teknik. De trækker på en overordnet fornemmelse af kroppen og anvender den på kvalificeret vis i bevægelsen. Som det fremgår af dansernes beskrivelser, så er denne overordnede fornemmelse forskellig og tager form i forhold til de aktuelle teknikker og bevægelsesidealer, danserne arbejder i forhold til. Beskrivelserne eksemplificerer, hvordan indre forhold eksternaliseres og stimuli fra omverden inkorporeres på forskellig måde i dansernes praksis. Det, kroppen synes at vide, har allerede taget form og fået mening i en kul-

turel og social kompleksitet, som danserne samtidig selv er medskabere af. Dansernes forskellige beskrivelser eksemplificerer, hvordan deres sansning af bevægelse og kropslige fornemmelse orkestreres af den enkelte dansers intention. Dansernes opmærksomhed og fornemmelser i bevægelse er kvalificeret gennem dansernes træning. På tværs af de forskellige måder, dansernes erfaringer og kropsfornemmelser har taget form på for danserne, går det dog igen – som en genkendelig struktur – at danserne ikke blot relaterer sig til en fokuseret og målbart sanseindtryk, men også bevidst arbejder med og ud fra en overordnet kropsfornemmelse.

FÆNOMENOLOGISKE DIMENSIONER FOR KROPSBEVIDSTHED

I den fænomenologiske udforskning af kropslig bevidsthed er primært to dimensioner blevet beskrevet. Disse handler om, at jeg på engang både er min krop og har min krop. At jeg er min krop, henviser til det subjekt-relaterede perspektiv i enhver oplevelse, aktivitet og handling: at jeg, før jeg ved af det eller tænker over det, altid oplever, at jeg er subjektet for eksempelvis denne smerte, denne kropslige aktion eller denne henvenden sig. Det subjekt-relaterede perspektiv snor sig på kompleks vis ind og fundrer vores bevidste sansning, ligesom den lader denne med en form for rettedhed. Det er forbundet med den dimension af vores bevidsthed, der gør, at jeg oplever indholdet af mine bevidste oplevelser som oplevet af mig (Legrand, 2007b, s. 588; 2010a). Det subjekt-relaterede perspektiv er prærefleksivt, hvilket også betyder, at kroppen er fraværende som intentionelt objekt (Legrand, 2008). Vi kan være refleksive om dette prærefleksive niveau, men vi kan ikke uden videre gøre det præ-refleksive tilgængeligt for det refleksive (Gallagher & Zahavi, 2008, s.



Kitt Johnson i forestillingen Rankefod (Per Mortensen Abrahamson fot., www.kittjohnson.dk)

46-47; 56). Beskrevet endnu mere konkret, så er den subjekt-relaterede dimension ikke noget, man kan opleve i et opsøgende nærvær eller ved at fokusere sin sansemæssige opmærksomhed mod bevægelens umiddelbare fremtrædelsesform. Som Zahavi gør opmærksom på, fremstår en prærefleksiv dimension af erfaringen ubemærket for subjektet. Det betyder ikke, at det prærefleksive er ubevidst og i den forstand fraværende, men i stedet at det *laves igennem* subjektivt (2010).

At jeg samtidig også har min krop, henviser til, at jeg på forskellig vis kan forholde mig til min krop i en refleksiv dimension af min bevidsthed. Der er her tale om, at kroppen fremstår *for* mig, hvilket betyder, at kroppen på forskellig vis fremstår i et objekt perspektiv (Legrand, 2007b, s. 588; 2010a). Dette gør sig eksempelvis gældende, når vi forholder os til,

hvordan vi ser ud for andre, eller når vi bevidst fokuserer på og dermed forholder os til et bestemt sansemæssig input i en bevægelse. Når vi i en bevægelsesaktivitet som dans fokuserer specifikt på, hvordan bevægelsen ser ud i spejlet, hvordan bevægelsen sanses 'indefra' med lukkede øjne og dermed fokuserer eksempelvis på ryghvirvlernes successive bevægelser, eller skærper opmærksomheden på berøringen og koncentrerer os om at tage imod berøringen i et partnerarbejde, så er det alle eksempler på, hvordan kroppen fremstår *for* mig og dermed i et objekt perspektiv (Gallagher, 2003, s. 55, 61; 2005, s. 37-38). Det objektrettede perspektiv af vores kropsbevidsthed handler om vores reflek-sive tilgængelige oplevelser, hvad enten disse fremstår for os, som om de kommer fra kroppen selv eller via omverdenens respons og reaktion på bevægelsen.

Følger man ovenstående opdeling betyder det, at så snart danserne retter deres opmærksomhed mod kroppens fysikalitet, så fremstår denne som intentionelt objekt. Men som det er blevet eksemplificeret gennem de forskellige danseres beskrivelser, så beskriver danserne ikke kun, hvordan de med en fokuseret opmærksomhed agerer fra eller korrigerer og justerer i forhold til en bestemt sansning. De beskriver også, at en overordnet fornemmelse af deres krop fungerer som en form for kropslig kvalificeret fornemmelse, der er vigtig for deres bevægelsesekspertise. Kroppens fysikalitet er i denne overordnede fornemmelse nok nærværende, men ikke som intentionelt objekt. Det vil sige, det er en anden slags sansemæssig opmærksomhed sammenlignet med den fokuserede opmærksomhed, danseren arbejder med, når han eller hun mærker efter, hvordan hoften er placeret eller justerer timingen i et bevægelsesforløb. Den fremstår i stedet som en form for refe-

rencefornemmelse for danserens mere specificerede opmærksomhed. Kroppens fysikalitet gør sig så at sige nærværende for danseren på anden ... eller rettere tredje vis.

De senere år har specielt filosoffen Dorothée Legrand med flere forskellige tilgange indkredset og argumenteret for en tredje dimension for kropslig bevidsthed, som ligger imellem henholdsvis det subjektrelaterede og den objektrettede dimension. Legrand benævner denne dimension en prærefleksiv performativ kropslig bevidsthed og henviser dermed til, at den på sin vis er prærefleksiv, men dog samtidig nærværende for subjektet i en form for performativ modus (Legrand, 2007a, 2010b). Det er således specielt for denne tredje dimension, at subjektet kan vende sig mod kroppens fysikalitet, uden at kroppen dermed fremstår i et objekt perspektiv. Den prærefleksive performative kropslige bevidsthed handler om, 'hvad det føles som om', og dermed om en overordnet kropslig fornemmelse, som er umiddelbar genkendelig for subjektet (Legrand & Ravn, 2009). Denne form for kropslig bevidsthed er potentielt nærværende for alle, men udmærker sig ved, ifølge Legrands fænomenologiske udredning, at kunne trænes og forventes at være specielt synlig i forbindelse med bevægelses beskrivelser fra eksempelvis yogaudøvere, elite idrætsfolk og dansere (Legrand, 2007a).

Alle tre skitserede dimensioner af kropsbevidsthed udgør tilsammen et hele. Vi er således ikke bevidste enten i den ene eller den anden dimension. De forskellige dimensioner af kropsbevidsthed konstituerer en samlet bevidsthed (Legrand, 2007b, s. 577). Beskrevet i forhold til dansernes praksis, så er det praksisaspekt af bevægelseserfaringen, som kan relateres til den prærefleksive performative dimension, nærværende, samtidig med at danseren også arbejder

med en fokuseret rettetthed i sin sansemæssige opmærksomhed – som eksempelvis når balletdanseren danser på baggrund af fornemmelsen af at være rigtigt placeret og samtidig er opmærksom på, hvordan et trin skal rettes til; når den moderne danser fra sin vægtede fornemmelse af kroppen hører, ser og agerer opmærksomt i de situationer, der opstår undervejs i den improvisationsbaserede forestilling; eller når Butohdanseren på baggrund af sin fornemmelse af transparens justerer energitransformationen, samtidig med at hun også er opmærksom på præcist, hvor langt frem til scenekanten hun skal bevæge sig.

DEN PRÆREFLEKSIVE PERFORMATIVE KROPSBEVIDSTHED RELATERET TIL BEVÆGELSESPRAKSIS

Det er specielt denne tredje dimension af kropsbevidsthed, der er interessant i forhold til dansernes beskrivelser af deres overordnede kropsfornemmelser. Deres beskrivelser af, hvordan kroppen skal føles rigtigt placeret, vægtet eller transparent udgør kontekstualiserede erfaringsbeskrivelser af, hvordan en prærefleksiv performativ kropsbevidsthed fremstår for danseren som bestemte aspekter af hans eller hendes bevægelseserfaring (Legrand & Ravn, 2009). Samtidig eksemplificerer dansernes beskrivelser også, at denne dimension af deres kropsbevidsthed tager form gennem deres træning og anvendes på kvalificeret vis i udfoldelsen af deres bevægelseseksperise.

Det er væsentligt at bemærke, at der med den prærefleksive performative dimension ikke er tale om en eller anden form for følelsesmæssigt mode i personlig psykologisk forstand. Der er i stedet tale om en subjektiv dimension af kropsbevidstheden forbundet med kroppens fysikalitet. Beskrevet på anden vis, så handler denne dimension af kropsbevidstheden altså ikke om,

at den aktive i udøvelsen skal føle sig mere eller mindre forbundet med sin krop eller om at opøve en bestemt form for sanseligt nærvær, men om hvordan den aktive kvalificerer sin fornemmelse af at være kropslig.

Det er oplagt, at beskrivelsen af den prærefleksive performative dimension af kropsbevidsthed også kan anvendes aktivt i forhold til træningen af forskellige bevægelsesaktiviteter – dans eller idræt. Selv om den almindelige idrætsudøver eller motionisten ikke skal være professionel danser, er det plausibelt at tro, at beskrivelsen af denne prærefleksive performative kropslige dimension kan indgå kvalificerende i forhold til, hvordan den aktive kan bruge sin kropslige fornemmelse anderledes aktivt i den fysiske udfoldelse. Det betyder for eksempel, at det at forbedre badmintonspillerens og golfspillerens kropsbevidsthed derved ikke blot handler om fokuseret tekniktræning, men også om at undersøge og beskrive, hvilken overordnede kropslig fornemmelse(r), der er og kan være vigtige i den givne aktivitet.

I den sundhedsrelaterede tilgang til fysisk aktivitet er det karakteristisk, at kroppen enten reduceres til et trænerbart objekt – som eksempelvis når man registrerer BMI tal, pulsmålinger eller tilråder motion på recept – eller anvendes i en psykologiseret sammenhæng, hvor den fungerer som mediator for at få det bedre med sig selv – som eksempelvis når man taler om, hvordan man via fysisk aktivitet 'kommer mere i kontakt med sig selv', føler et større nærvær eller lignende. I den sundhedsrelaterede tilgang er det således meget svært at få øje på tilgange eller beskrivelser, der handler om, hvordan man med forskellige former for træningsaktiviteter også kan kvalificere sin egen kropslighed. Kroppen fremstår primært som en fysisk beholder, som intuitivt og tavst udfører den fysiske aktivi-

tet i sundhedens navn – og når man endelig vender sig mod kroppen for at lytte, så er det – som sagt – den psykologisk orienterede selvfølelse, man vender sig imod. At den kropslige fornemmelse – som overordnet fornemmelse – kan indgå kvalificerende i forhold til bevægelsesudførelsen, og at man dermed kan lære sig at lytte til denne kropslige kvalifikation, er stort set umuligt at få øje på i den sundhedsrelaterede tilgang til bevægelse. Omvendt så udgør dette mulige aspekt af den aktives kropsbevidsthed således også et potentiale, der ikke – endnu – er present i forhold til 'kampen' mod kiloene og 'kampen' for et længere og mere aktivt liv.

KONKLUSION

Kropsbevidsthed må forstås i forhold til minimum to forskellige aspekter forbundet med den praktiske erfaring. Dels et aspekt, hvor den aktive forholder sig fokuseret og dermed i et objektperspektiv til sin krop i bevægelse, og dels et aspekt, som er mere diffust og bedst beskrives som en overordnet fornemmelse, den aktive har i kroppen. Den fænomenologisk perspektiverede analyse af de 13 forskellige danseres bevægelseserfaring har fungeret som en præcisering af specielt dette sidste aspekt af kropsbevidsthed. Dansernes forskellige erfaringer har på forskellig vis eksemplificeret, at denne overordnede fornemmelse af kroppen kan kvalificeres gennem træning og kan fremstå nærværende for danseren, mens hun eller han er midt i bevægelsen. Fornemmelsen kan således ikke reduceres til en form for passiv baggrund, men kan fremstå nærværende på kvalificeret og kvalificerende vis og dermed anvendes som en aktiv del af danserens teknik. Dansernes overordnede fornemmelser af deres krop har forskellige karakteristika afhængig af de teknikker, de arbejder med, men alle beskrivelser

kan forstås som praksiseksempliceringer af Legrands fænomenologiske beskrivelse af en prærefleksiv performativ bevidsthed. Kombinationen af dansernes praksis erfaring og fænomenologiske beskrivelser af kropsbevidsthed præsenterer samtidig en analyseform, hvormed fænomenologiske beskrivelser kan anvendes aktivt og kvalificerende ind på det videre arbejde i praksis med bevægelse – herunder den sundhedsrelaterede tilgang til praksis.

LITTERATURLISTE

Bull, C.J.C. (1997). Sense, meaning and perception in three dance culture. I J.C. Desmond (red) *Meaning in Motion*. Durham & London: Duke University Press, s.269-288.

Cohen, B.B. (2008). *Sensing, Feeling and Action – The experiential anatomy of body-mind centering* (second edition). Northampton: Contact Editions.

Chau, A.Y. (2008). The sensorial production of the social. *Ethnos*, 73:4, s. 485-504.

Csordas, T. (1999). Embodiment and cultural phenomenology. I Weiss G. & Haber, H. (red), *Perspectives on Embodiment*. New York and London: Routledge, s. 143-164.

Csordas, T. (1993). Somatic modes of attention. *Cultural Anthropology* 8(2), s. 135-156.

Eddy, M. (2009). A brief history of somatic practices and dance: historical development of the field of somatic education and its relationship to dance. *Journal of Dance and Somatic Practices* (1), s. 5-27.

- Engel, L. (2006). Forvandlingens mulighed. I L. Engel, L et al (Red.), *Bevægelsens Poetik*. Copenhagen: Museum Tusulanums Forlag, s. 102-126.
- Foster, Susan L. (2000) Foreword. I Hay, D. *My Body, the Buddhist*. Hannover & London: Wesleyan University Press.
- Foster, Susan L. (1992). Dancing Bodies. I Grary, J. & Kvinter, S. (red.) *Incorporation*. New York: Zone, s. 480-495.
- Fortin, S. & Seidentorp D. (1995). The interplay of knowledge and practice in dance teaching: what we can learn from a non-traditional dance teacher. *Dance Research Journal*, 27(2), s. 3-15.
- Fortin, S. (1993). When dance science and somatics enter the dance technique class. *Kinesiology and Medicine for Dance*, 15(2), s. 88-107.
- Fraleigh, S. (2000). Consciousness matters. *Dance Research Journal*, 32(1), s. 54-62.
- Gallagher, S. (2010). Philosophical antecedents to situated cognition. I Robbins, P. and Aydede, M. (eds). *Cambridge Handbook of Situated Cognition*. Cambridge: Cambridge University Press (In press).
- Gallagher, S. og Zahavi, D. (2008). *The Phenomenological Mind*. London and New York: Routledge.
- Gallagher, S (2005). *How the Body Shapes the Mind*. Oxford University Press.
- Gallagher, Shaun: Bodily self-awareness and object perception. *Theoria Et Historia Scientiarum*, vol. VII, s. 53-68
- Grau, A. (2007). Dance, Anthropology, and research through practice. *Society of Dance History Scholars Proceedings*, from the thirtieth Annual Conference Co-sponsored with CORD. Society of Dance History Scholars, s. 87-92.
- Hassel, T.I. (2005). *Butoh: On the Edge of Crisis?* Department of Culture Studies and Oriental Languages, Faculty of Humanities, University of Oslo. (Speciale).
- Hay, D. (2000). *My Body, the Buddhist*. Hannover & London: Wesleyan University Press.
- Leder, D. (1990). *The Absent Body*. Chicago: The University of Chicago Press.
- Legrand, D. (2010a). Myself with no body? The body and pre-reflective self-consciousness. I S. Gallagher, & D. Smicking, (Red.): *Handbook of Phenomenology and Cognitive Science*. Springer (In press).
- Legrand, D. (2010b). Phenomenological dimensions of bodily self-consciousness. I S. Gallagher (red.) *Oxford Handbook of the Self*. Oxford University Press. (In press).
- Legrand, D. (2007a). Pre-Reflective self-consciousness: On being bodily in the world. I *Janus Head* 9 (2), s. 493-519.
- Legrand, D. (2007b). Pre-reflective self-as-subject from experiential and empirical perspectives. *Consciousness and Cognition*, (16), s. 583-599.

Legrand, D. & Ravn, S. (2009). Perceiving subjectivity in bodily movement: The case of dancers. *Phenomenology and Cognitive Science* (8), s. 389-408.

Marcus, G. E. (1995). Ethnography in/of the world system: The emergence of multi-Sited ethnography. *Annual Review of Anthropology*, 24, s. 95-117.

Merleau-Ponty, M. (1964). *The Primacy of Perception – And other Essays on Phenomenological Psychology, the Philosophy of Art, History and Politics*. Evanston: Northwestern University Press.

Merleau-Ponty, M. (1998/1962). *The Phenomenology of Perception*. London and New York: Routledge.

Montero, B. (2010). Does bodily awareness interfere with highly skilled movement? *Inquiry*, 53:2, s. 105-122.

Ravn, S. & Hansen, Helle Ploug. How to investigate dancer's experience? A combination of multi-sited fieldwork and phenomenology (submitted).

Ravn, S. (2009). *Sensing Movement, Living Spaces – An investigation of movement based on the lived experience of 13 professional dancers*. Leipzig: VDM Verlag Dr. Müller.

Ravn, S. (2005). Fagdidaktiske overvejelser. I S. Ravn (Red.) *Bevægelse – om dans, krop og læring*. Odense: Syddansk Universitetsforlag, s. 19-24.

Ravn, S. (2002). Bevægelse som fag. I K. Lüders

(Red.) *Idrætspædagogisk årbog 2002*. Institut for Idræt og Biomekanik & Klim, s. 135-158.

Ravn, S. (2001). *Med Kroppen som Materiale – om dans i praksis*. Odense: Syddansk Universitetsforlag.

Ruohiainen, L. (2003). *Living Transformative Lives*. Helsinki: Theatre Academi.

Sheets-Johnstone, M. (1999). *The Primacy of Movement*. Amsterdam & Philadelphia: John Benjamins Publishing Company.

Sheets-Johnstone, M. (1980). *The Phenomenology of Dance*. New York: Books for Libraries. (first edition, 1966).

Stewart, N. (2005). Dancing the time of place: Fieldwork, phenomenology and nature's choreography. I Gabriella, G. og Stewart, N. (Red.) *Performing Nature*. Berlin: Peter Lang, s. 363-376.

Stewart, N. (1998). Re-languaging the body: phenomenological description and the dance image. *Performance Research*, 3(2), s. 42-53.

Winther, H. (2007). Bevægelsespsykologi – om identitetsoplevelser og kropsligt forankrede forandringsprocesser. I <http://www.idrottsforum.org/articles/winther/winther070606.html>.

Zahavi, D. (2010). Varieties of reflection. *Journal of Consciousness Studies* (in press – udkommer 2011).

NOTER

1. I Merleau-Ponty's (1962) beskrivelser af perception spiller Schneidercasen som patologisk tilfælde en central rolle for belystningen af mobilitet (kapitel 3 i part 1). For Shaun Gallaghers (2005) udredning og nærmere beskrivelse af krops-skemaer og krops-billeder er det Ian Waterman casen, der er i fokus. I flere sammenhænge – både i Merleau-Pontys og Gallaghers arbejder – optræder flere beskrivelser med udgangspunkt i undersøgelsen af fantomlemmer.
2. Det er karakteristisk for Sheets-Johnstones fænomenologiske udforskning, at hun insisterer på at placere bevægelse med forrang for sansning. I *The Primacy of Movement* (1999) beskriver hun både i en evolutions samt en udviklingsmæssigsammenhæng, hvordan enhver form for kognition er funderet i bevægelse. Hun inkluderer flere steder i bogen sine beskrivelser af bevægelse fra *The Phenomenology of Dance* (først udgivet 1966 – redigeret og genudgivet 1980) for at betone, hvordan danserens improviserede bevægelser kan beskrives som 'thinking in movement' (1999, s. 495) og giver mulighed for at blive opmærksom på bevægelsens iboende kvalitative karakteristika. Derudover understreger hun fra sin beskrivelse af dansens fænomenologi, at bevægelsens kvaliteter kan præciseres i forhold til »temporal, tensional, amplitudinal and projectional qualities« (1999, s. 142).
3. Moderne dans anvendes her som et paraplybegreb, der henviser til de sceniske danseformer, der ikke er centreret om balletens bevægelsesvokabularium. I Danmark har vi for nuværende et sted uden for Den Kongelige Ballet, hvor der uddannes scenedansere: Skolen for moderne dans. Man kan diskutere, hvorvidt Ny Dans eller andre betegnelser er mere passende, men da den officielle uddannelse anvender 'moderne dans', har jeg valgt at følge denne betegnelse.
4. Både de dansk- og engelsksprogede balletdansere – involveret i projektet – bruger denne engelske betegnelse.
5. I en kombination af fænomenologi og antropologisk analyse udfolder Csordas, hvordan andres oplevelser og sansemæssige rettedhed er med til at forme det enkelte subjekts fornemmelser og sansning. Via definitionen af »somatic modes of attention« – som »culturally elaborated ways of attending to and with one's body in surroundings that include the embodied presence of others« (1993, s. 138) – gør han klart, at det at rette sin sansemæssige opmærksomhed mod egen krop ikke må misforstås i retning af at handle om at rette opmærksomheden indefter i kroppen som et isoleret objekt. Enhver sansemæssig opmærksomhed af kroppen må forstås som et udtryk for kroppens situative væren. Han beskriver dette i et senere arbejde på følgende måde: »The sense of the other also resides in the bodily process of perception« (1999, s. 147).
6. Chau (2008) tager både udgangspunkt i Csordas (1993) beskrivelse af 'somatic modes of attention' og forholder sig kritisk til selvsamme beskrivelse. Chau påpeger, at kroppen nok er situeret og kropssubjektet i den forstand resonans for andres oplevelser i perception såvel som sansning – men den enkelte er som socialt individ samtidig også aktiv medskaber af de sensoriske stimuli, der fremstår som væsentlige i den givne sociale sammenhæng.
7. Omtalte danser arbejder ofte med forestillinger baseret på improvisation.
8. I Body Mind Centering (BMC) udforsker man anatomiske og fysiologiske mekanismer og principper. Træningen omtales ofte også som en genuddannelse (reeducation) af kroppen og en rejse, gennem hvilken »we are lead to an understanding of how the mind is expressed through the body in movement« (Cohen, 2008, s.1).
9. Butohdans er en ekspressionistisk moderne danseform, som opstod i Japan sidst i 1950'erne. Fornemmelsen af energi transformationer samt fuldstændig tilstedeværelse ('presence') kombineret med meget langsomme bevægelser i performance udgør nogle af de mest i øjnaldende kendetegn.
10. Denne udforskning er som kunstnerisk projekt blevet betegnet Ekspressiv Anatomi. Projektet har været støtte over flere år fra bl.a. Kunststyrelsen og har resulteret i udviklingen af tre forskellige performances, en festival og adskillige workshops (se iøvrigt www.kittjohnson.dk)