

## Artikel til FOCUS –tidsskrift for Idræt november 2008

### Krasj-dans

#### - At ”krasje” sit kropssprog med følelserne

Af **Bjørn W. Olesen**,

erfaren danseperformer og freelance danseunderviser i bla Kimpro Århus, Dansens Hus m.m.

Uddannet lærer fra Den frie Lærerskole i Ollerup.

Freelance performer i bla Beagle –dans & fysisk teater.

mobil 202 996 77 www.TheBear.dk

#### Stemmingsbillede:

*Vi danser overfor hinanden, deler vægten, mosler i tæt kropskontakt,  
kæmper - nede i benene, viser vores styrke, vildskab, drenge og piger,  
mænd og kvinder, sanselighed, lidt flirt  
sanser gulvet. Løfter hinanden, svæver gennem luften i  
spiralerende flyviture. Fingerer slag til ansigtet, vrider mig i smerte,  
smadrer hendes ansigt til jorden. Triumferende danser jeg udi rummet,  
vender mig om og ser sparket komme mod min mave og væltes om på  
ryggen. Sekundet efter tumler vi rundt på kampmåtterne, som en omfavnelser og  
surfende indover hinanden. Vores leg er noget særligt, vi er kærligt  
kæmpende, voldsomme og skiftende mellem at være hård og blød.*

*nærværet, huden, kropsligheden, de kulturelle lag vi kommer ind under  
mærker muskler, følelser, en kær lighed  
og jorden under os, knoglerne, poesien, digtene, billederne  
Vi mødes og skabes  
Vi er et hele, vi er i os selv, over det hele, herfra ud i verden.*

*Suset af bare at være i salen med de andre, vi skal ikke andet end at være  
her og danse. Det er vores fri- og leverum, mellem ribber, store bodybolde,  
kampmåtter, tove, trapezkomik og stilhed.  
Vi kan danse vores tanker, drømme, frustrationer, vanviddet, det vi er bange for, det  
vi elsker, det vi vil i fremtiden. Vi danser komik og klima forandringer, fest og fisk,  
bio- og bevægelses diversitet!*

Bjørn W. Olesen

**"Society needs artists who, through their talents, training and intuition, are able to physicalize ideas, thoughts, dreams, that otherwise would not become visible to us" (Aat Hougèe)**

## Hvad er Krasj-dans?

Tumultdans, ”spontan motorik”, kaosdans, aktiondans - kært barn har mange navne!

Krasj-dans er et sammenstød med og kobling af elementer fra dansen, det fysiske teater, legen og kampens verden. En tumultagtig tumle-slagsmåls-dans kombineret med en vis koreografisk kontrol. Krasj-dans er opstået i arbejdet med nedenstående bevægelsesområder og i fascinationen af at kunne blande og mestre disse. Som formsprog har jeg brugt det i Beagle –dans & fysisk teater.

Krasj-dans er leg med ”vilde” bevægelser og følelser. Kamp og aggression er ofte i fokus og bliver til en kraftfuld bevægelses*fortælling* om, hvad der sker indeni os. Dansen er et koreografisk cross-over mellem vores fysik og vores følelser. Med denne åbenhed skabes der rum for et stort bevægelsesrepertoire – med kamp som nøgleord. Dansen udføres med en legende modstand. Krasj-dans er med sit indhold en æstetisk dans, hvor følelser, tanker og kropslige fornemmelser får et fysisk udtryk og reflekteres i bevægelse.

Krasj-dans er samtidig en opfordring til at bryde med en allerede indarbejdet formbevidsthed fra ”rigtig” dans!

## Krasj-dansen rummer:

- **Moderne og kreativ dans.** Danseæstetik, rytme og koordination. Release, alignment og formbevidsthed i rum og krop. Desuden elementer fra eurocrash, electric boogie og breakdance. Bevægelser fra hverdagen og sportens verden. F.eks. Lær at danse med bevægelser som er; store, runde, i slow, spiraler, vilde, lige, hurtige, kantede.
- **Stagefight, kampdans og kamplege.** Kampens energi og fokusering på modstander. Her er en klar mening med bevægelsen. F.eks.:Lær` at slås for sjov, men så det ser vildt og voldsomt ud! Vi lærer slag, spark, faldteknik og rullefald. Vi bruger ansigtsmimik, stemme og kropssprog. Stagefight er illusionen om at få noget til at se voldsommere ud end det egentlig er.
- **Fysisk teater.** Kraftfuld tilstedeværelse og insisteren på at være i og skabe rummet. At gøre følelser fysiske i rum og tid med kropssprog, bevægelse og mimik. Skabe og vise karakterens fysiske udtryk som er et udtryk for dennes indre liv og synsvinkel til verden ift; følelser, tanker, moral og sociale interaktioner. Bevidst at kunne forandre kroppens spændingstilstand og ændre følelser og atmosfære i et rum.
- **Komik og slapstick.** Komiske bevægelser har en forløsende energi som fletter sig ind og ud af dansen og det fysiske teater og styrker vores selvtillid ved at se at alle snubler, kæmper, mislykkes og lykkes. Komik kræver kropslig timing.
- **Kontaktimprovisation.** Partnerarbejde med kontravægts balancer, at give og tage vægt i et rullende og spiralerende bevægelsesflow. Lytte til impulser til dans, løft og flyveture med hinanden. Improvisation, rytme og bevægelses udforskning.
- **Danse-Akrobatik.** Har basis i partnerarbejde og kontaktimprovisation. F.eks; lærer du at lave forskellige løft med din makker, håndstand og vilde spring.

**De 6 elementer som indgår i arbejdet med af Krasj-dans:**



**At være underviser i Krasj-dans**

Krasj-dansen opfordrer underviseren til at se bevægelsens poesi og sanselighed og som muligt koreografisk materiale overalt i hverdagen. Der er inspiration at hente på boldbanen, i skolegården, på lærerværelset, i klasseværelset, i fangelege, i børn, unges og voksnes fysiske omgang med alt lige fra stole, borde, bænke, træer og til steder, hvor de svinger, springer, gynger, roterer, spiralerer, skubber, finder modstand og fysiske udfordringer.

Ord, leg og den fysiske fortælling hænger sammen. Træning af styrke, behændighed, koordination ligger naturligt i den koreografiske leg med virkeligheden – dansen må tage udgangspunkt i det, der sker i vores virkelighed, så den bliver ”nuets dans”. Derfor skal underviseren træne sit øje for at kunne ”se” inspirationspotentialer omkring sig.

Vi skal være bevidste om, at vi altid fortæller med kroppen. Krasj-dans rummer mulighed for at fortælle med kroppen i bevægelse. Kroppene kan fortælle i undervisningssituationen og i færd med performance – fortællingen kan fortsætte i legen med kammerater med forældre og mellem kærester derhjemme. Det kan være i sofaen, i pudrummet, i skoven, i svømmehallen eller ved stranden.

Krasj-dans appellerer til både drenge og piger, fordi der er fokus på:

- at lære nye, vilde, sjove, fjollede og seje danse-bevægelser
- at eksperimentere, kæmpe og lege
- at samarbejde, lære af og lytte til hinanden, skabe dans i fællesskab og vise det for hinanden.

Når vi danser får vi masser af positive bevægelsesoplevelser – som giver bedre motorik, kropsbevidsthed, bedre indlæring, styrket identitet og dermed bedre muligheder for en mere åben og tolerant indstilling til tilværelsen.

**Krasj-danse-koreografier** kan eleverne selv være med til at sammensætte – og derefter vise for hinanden.

Rudolf von Labans bevægelseslære kan bruges som ramme for krasj-koreografi. Overordnet kan danseord fra bevægelseslæren inspirere til variationen og kreativiteten i dansen.

- **Gode stikord til koreografisk arbejde:**
- Hvilken bevægelsesaktion?
- Hvor i rummet; i forhold til hinanden, i forhold til egen krop?
- Hvordan er bevægelsens dynamiske kvalitet?
- Hvem danser du med og hvordan er din relation?

(der kan findes mere på [www.thebear.dk](http://www.thebear.dk) se under undervisning. Og i Dans i Uddannelses hæfter om dans med børn og unge)

### **Ideer til praktisk undervisning:**

Find ideer til praktisk undervisning på [www.TheBear.dk](http://www.TheBear.dk)

## **Teoretiske tanker om dans og identitet**

Krasj-dans og spejl-neuroner:

Forskning viser at der i vores hjerne findes spejlneuroner, som danner et direkte fysisk bånd mellem to kommunikerende personer. Menneskelige egenskaber såsom indlevelse, empati og indlæring og udvikling af sprog kontrolleres af disse hjerneceller, der er direkte knyttet til vores fysiske bevægeapparat. Spejlneuronerne, der normalt får vores muskler til at trække sig sammen, aktiveres ikke blot, når vi selv bevæger os, men også når andre gør det. Derfor lærer og kommunikerer vi ved hjælp af imitation og aflæsning af bevægelser, mimik og gestik. (kilde Gorm Palmgren)

Så det er i høj grad med kropslighed, vi lærer og erfarer nyt om verden.

Ved at kæmpe, danse og lege sammen, bliver vores følelser gjort fysiske, vores kræfter og ressourcer kommer i spil med andre. Vores følelsesmæssige reaktioner og erfaringer kan på ny erfares og genskabes. Kropskontakt, kamp og komik kan få os til at smide nogle af vores krops muskulære masker. Gennem Krasj-dans kan vi på kort tid få lærerig erfaring om kamp, mod, varme, voldsomhed, frygt og håb. Vores følelser gør os i stand til at mærke og værdisætte, hvad vi mener, og de gør os i stand til at træffe beslutninger.

Kroppen som et fotografiapparat:

Kroppen kan betragtes som et fotografiapparat i den fotografiske proces (kilde: Don Hanlon Johnson) som et negativ, der fanger et billede af verden ind.

Afhængig af vores nuværende "point of view", fordomme, humør, og vaner kan vi se og skabe et billede af verden.

Det vil sige, det altid vil være ud fra en synsvinkel eller holdning i øjeblikket, vi ser på vores liv. Så der er gode grunde til at være i Krasj-dansende bevægelse og lade sig bevæge. Så vi kan ændre synsvinkel og dermed få nye eller reviderede (krops)holdninger, fordomme og meninger.

Det vil kunne stimulere indlæring, kreativitet og måske dulme angsten for fremmede og forandringer.

## **Refleksioner over dans**

Krasj-dansen handler om at turde tage kroppens indre liv og impulser til bevægelsesudtryk alvorligt. Vi kan træne modet til at udtrykke store og små fornemmelser og følelser. Så fornemmede følelser og indtryk, får form, gyldighed og bliver værdsat udi bevægelse. Dansen kan lære os, at den enkeltes egne bevægelser er lige så gyldige og rigtige, som dem læreren står og "doserer". Så jeg oplever at det er "mig" som danser. KrasjDans kan på den måde blive et vigtigt rum og redskab for identitetskabelse og konsolidering af den enkelte i fællesskabet.

Nogle af dansens potentialer kommer også til udtryk fra dansere i Kimpro Århus, de skriver:

### **Citat fra Kimpro danser 1:**

"Det er godt at mærke sin egen styrke. At mærke at musklerne bliver presset til grænsen for hvor meget vægt de kan bære - både af min egen og andres. Og fedt at mærke forskellen på det at give modstand, modtryk -sige "Her står jeg" med kroppen - og så at give efter, følge med, lade sig bevæge. Og det at "stå fast" kan både være "her står jeg -og du kan ikke vælte mig" og "her står jeg og jeg tager imod din vægt, støtter dig"

Det er et fantastisk frirum - hvor reglerne for "almindelig omgang" opløses. man kan komme helt tæt på andre - på en afslappet, legende måde. Det føles trygt, sjovt. Når man kæmper, slås, er vild, kan man lege med sin aggression - som der ikke er så meget plads til at lege med "ude i den almindelige verden" -og fordi det er en leg bliver der en dobbelthed mellem det at være aggressiv, voldsom og så det at man hele tiden har et glimt i øjet og næste sekund kan flække af grin... Hvordan min identitet bliver påvirket? Kroppens "vaner" og mønstre bliver udfordret, skubbet til - man finder nye, sjove måder at bevæge sig på - og jeg tror det virker tilbage på tanke/følelsesmæssige vaner og mønstre, rykker dem i nye retninger."

### **Citat fra Kimpro danser 2:**

"Det er som om at det at tage udgangspunkt i kampen er et godt grundlag for at udtrykke sig i dansen... Som om det voldsomme ligefrem åbner for at dansen kan komme til udtryk."

"Claus Bøje ser begreberne kamp, dans, leg og fordybelse som værende helt centrale også set ud fra et præstationsorienteret idrætsligt perspektiv.

Kampen ser han som et fascinerende og udviklende grundlag for menneskers møde, fordi den i en komprimeret form tematiserer en central udfordring i den menneskelige eksistens og udvikling.

Kampen blotlægger gennem modstand muligheden for at opleve, hvordan den enkeltes fysiske og psykiske præstation sættes på prøve. Kampen inviterer dermed til en grundlæggende identitetsafklaring" (Helle Winther som citerer Claus Bøje, 2004)

### **Referenceliste:**

Aat Hougèe, citat fra Danseværket Århus magasin. Aat Hougèe was co-founder and director of SNDO - Amsterdam (1975-89)

Helle Winther:, artikelen "kropskontakt - i spændingsfeltet mellem dans, kamp og leg" 2004 publiceret på internettet. [www.idrottsforum.org](http://www.idrottsforum.org)

Don Hanlon Johnson "Shrinking before authorities"

Links:

[www.kimpro.dk](http://www.kimpro.dk) Kontaktimprovisation i DK.

[www.thebear.dk](http://www.thebear.dk) Beagle –dans & fysisk teater

[www.dansenshus.dk](http://www.dansenshus.dk)