

## Forsøgsrapport.

### Gnisten i det Blå hav.

- Titlen henviser til min søgen efter den performative gnist i kroppens mange fysiske potentialer. Det blå hav tjener som billede på psykens uendelige dybder og kroppens intuitive rytmiske bevægelser.

#### Baggrund.

Forsøget, som er det første af 3 planlagte undersøgelser, bærer titlen; Gnisten i det Blå hav. Trilogien har overordnet "Træningens Alkymi" som arbejdstitel. Jeg er selv deltagende aktør. Jeg har afviklet forsøget de første to uger af december, i tidsrummet 8.30 til 15.30. Lørdagen var tilegnet rapportskrivning og søndag var hviledag. Sigtet med forsøget har været at opnå en øget erkendelse og indsigt i grundtræningens vilkår og potentialer. Endvidere har jeg været optaget af, at udvikle et poetisk og inspirerende sprog omkring grundtræningen og det tilknyttede tidslige forløb, som man også kunne kalde for den personlige proces.

#### Menneske- og kunstsynet bag forsøget.

Grundtræningen ser jeg som en autonom poetisk begivenhed. Jeg er inspireret af Grotowskis Rituel Arts, hvor kunstneren hengiver sig til en personlig, poetisk og fysisk udvikling, uden at have et performativt sigte. Processen bærer værdi i sig selv. Det kan ses som en sublimeret væren i verden. En overskridelse af konformiteten og det vestlige menneskes forudbestemthed. Kunsten har værdi i sig selv og er ikke et narcissistisk projekt, men snarere jagten på en idealtilstand, hvor ego og kultur slippes i et møde med den bagvedliggende urkraft, som skaber bevægelser, lyde og gestik, fra et før-bevidst sted. Egoets og kulturens overskridelse, kan gå via udfordrende fysisk og mental, daglig træning. Odin Teatret har tidligt forstået, at der i forbindelse med fysisk udmattelse, kan opstå et slip, som skaber forbindelse til de dybere poetiske lag i kunstneren. Første del af mit forsøg, har fokus på netop dette.

#### Fremgangsmåde og forventninger.

Jeg har været optaget af Butoh danserens langsomhed, Narrens præcision, Maskens overskridende potentiale, Kroppens før-bevidste lyd univers, den Blå farves dybde og Tyngdekraftens massive energi. Metodisk har jeg benyttet mig af elementer fra Labans bevægelseslære, kropsterapeutiske teknikker, træningselementer workshops på Odin Teatret og øvelser fra Nadine Georges stemmetræning. Træningen har foregået i blåt lys. Min observationstilgang var været forankret i fænomenologien. Undervejs har jeg indsamlet empiri via video-optagelser, noter og indtalte refleksioner. Det primære formål med forsøget, er at opnå en

øget erkendelse og indsigt i grundtræningens vilkår og potentialer., at udvikle et poetisk og inspirerende sprog omkring grundtræningen og den tilknyttede personlige proces. Jeg har grundlæggende ledt efter performative potentialer indenfor grundtræningens ramme. På de næste sider, vil jeg gennemgå de mest interessante resultater af forsøget. Herunder mine oplevelser af ekstraordinære kropslige tilstande og de øvelser, der har ligget til grund for mine erfaringer.

I forskellige shamanistiske traditioner overgiver performerens krop til åndeverdenen. Hun transcenderer og sætter dermed sig selv i trance. Det er en personlig overskridelse af vævets vilkår. Men overskridelser kan også forstås på andre måder. Eksempelvis er det via vedholdende træning muligt at overskride sine egne forsvar. Det kan opleves som muskulære slip, som fritsætter energi og derved ændrer vores udtryk. Ved udtryk forstår jeg både kroppens bevægelseskvaliteter og vokalens kvalitet. Her handler det ikke om at transcenderer sin krop, men snarere om at indtage den til fulde. At slippe forsvarerne for at kunne udtrykke sig frit. Følgende forhold kan gøre sig gældende når vi taler om at slippe forsvar; En god grounding, centrering, fokus på åndedræt og at man tillader at åbne for sit indre liv.

#### Det indre liv.

*Billeder fra vores indre liv, kan vise sig som landskaber og verdener. Vores iboende potentialer kan manifestere sig som en indre verden af skove, floder, huse, dyr, væsener, energier og strømme. Jeg er fysiologisk optaget af den frie blodgennemstrømning, så vores indre verdener kan få mest mulig næring. Så her handler det om at slippe de overspændte områder, så energien flyder frit. Andre områder kan være præget af en lav tonus, og også her vil blodgennemstrømningen være lav. I disse områder handler det i højere grad om,2 at indtage eller erobre dem. Disse vævsområder har vi på et givent tidspunkt forladt eller aldrig indtaget, fordi det omgivende miljø og kulturen ikke har anerkendt dette områdes kvaliteter. Gen-erobringen går via åndedrætsarbejde. Vi puster liv i de forladte områder, så floder, skove, lys og væsener kan indtage dem. Ifølge Jung er de indre verdener, lige så virkelig som den ydre verden. Det er en vigtig pointe at tage med sig på sin egen performative udviklingssti. For det er ikke muligt at nå længere end du selv vælger at gå. Det er i sidste ende dit eget ansvar at frigive dine egne potentialer. Forskellige undervisere og mesterlære traditioner kan inspirere og vejlede dig. Men stien er din at gå og viljen til at gå den kommer fra dig selv. Det er dog vigtigt at respektere kroppens eget tempo. Forcing frigiver ikke dine potentialer. Det gør kropsligt nærvær, mod og respekt for, at enhver krop folder sig ud på sin unikke måde. Der er ikke én sand vej. Hvis man skal tale om den sande vej, er det at respektere sin egen krop som den folder sig ud, uden at dømme sig selv og sammenligne sig med andre.*

*Der er flere vigtige ting kan vi give hinanden i træningsfællesskaber; Vigtigst af alt er nærvær. Nærværet opnås via grounding, centrering, afgrænsning og fokus på åndedræt. Når flere*

*mennesker gør det samtidigt, opstår et energetisk felt som støtter og accelererer individuel og kollektiv læring. Dette er en gave som vi kan vælge at give til hinanden.*

#### Fra logbog.

Jeg er nu på 6. Dagen. Min krop er både øm og samtidig parat til træning. De sidste dage er rummet begyndt at lugte som det røde rum på Odin teatret. Mit sind bevæger sig imellem mit hverdagsliv og kropslige fornemmelser. Mit åndedræt føles som en vind, der blæser igennem min krop.

*“ TusindårsVinden - en bevægende evige kilde. Vinden blæser igennem hoved og hale. Den bevæges pulserende af urkraften. Det er en hvæs fløjten som skaber smukke, landskaber fra før-mennesketiden. Gyldne alkymister indtræder og optræder i dens periferi gennem vores historiens susen. Ingen ved om det er om det er en sammentrækning eller en udvidelse, der driver tusindårsVinden. Det er et åndedræt der nærer alle væsener, - som kan hele nogle og potentielt kan ødelægge alle. Tro på hengivelsen og stå ved hvem du er, og vinden vil folde din krop ud”.*

#### At gå langsomt. En øvelse i opgivelse og hengivelse.

At starte dagen med at gå langsomt, kan opleves som en kæmpe udfordring. Kroppen vil typisk være præget af et hurtigere tempo, som adapteres via vores hektiske hverdagsliv. Det er derfor ikke unormalt at opleve følelser som opgivelse, meningsløshed, uro, spændinger og irritation, når man starter øvelsen. Alt dette kan være nødvendigt at gennemgå, for at opnå en roligere indre tilstand. I praksis kan man sige, at når vi sætter tempoet markant ned, kan vi gennemgå og slippe kulturens svøbe og opnå en mere harmonisk og rolig tilstand. Herfra vil det være lettere at udtrykke sig kropsligt-poetisk som performer. Det kan derfor være både meningsfyldt og virkningsfyldt at starte sin grundtræning med denne øvelse.

#### Refleksion:

Når energien flyder frit i kroppen etableres mulighed for at udtrykke sig ubesværet og kraftfuldt. Det forudsætter en overskridelse af ego og muskulære forsvar. Kroppen giver sig hen til at resonere med den skabende kraft. Stedet oplevet roligt, når jeg ikke tillægger de kropslige fornemmelser værdi, men bare sanser tilstanden.

#### Fra logbog:

Dag 8 er mandag. Jeg skal flytte rum fra Camera til Wittmack. Det er ikke et godt bytte men det rummer nye udfordringer. Det kommer nu til at handle om min fysiske og audiotive afgrænsning. Jeg tager mig selv i, konstant at registrere lyde i huset. Alt er nærmest i dobbelt styrke. Man kan tale om at jeg er lidt mere hudløs og samtidig også mere tilstede/ nærværende. Jeg oplever en hybersensitivitet, som i virkeligheden nok ville være en normal tilstand, hvis jeg tilhørte et urfolk.

Kroppen føles mere vibrerede og sitrende. Roen er stor, når jeg finder frem til den. Gulvet er min ven. Det er rart at bevæge sig ubesværet fra gulv til stående/gående/løbende. Jeg reflekterer en del over hvilke forhold det er interessant at huske på, når jeg laver grundtræning og gerne vil lave en stærk og parat krop - og ikke en overbelastet, slidt krop... Måske det er en god ide at optage nogle af disse refleksioner.

#### Refleksion:

Mine tanker kredser omkring grundtræningens vilkår, set fra en terapeuts synsvinkel. Den store forskel på en æstetisk læringsproces og et terapeutisk forløb er, at vi i den æstetiske læringsproces er optaget af i hvor høj grad vi kan udfolde vores iboende potentialer. Vi er ikke optaget af, hvorfor vi ikke havde dem fra starten. Det æstetiske forløb kan ses som en opdagelsesrejse. Det terapeutiske forløb er i højere grad en løsrivelse/frigørelse. Det betyder også at den æstetiske proces ikke indeholder samme grad af medfølelse som en terapeutisk proces. Det minimerer måske risikoen for offergørelse i en given udviklingsproces.

#### Fra logbog:

Det er interessant at reflektere lidt over forhold omkring livskraften. Livskraften i forhold til stemme, har en vertikal retning. Man kan derfor tale om at gå ind og ud af den. Det kræver en præcis centrering og grounding at blive i energiens vertikale felt. I dag har jeg været til stemmetræning. Angelina sagde at hun aldrig havde hørt mig sådan før. Der var meget kraft bag min stemme i dag. Det var rart at trykke den af.

#### Refleksion:

Den ydrestyrede træning kontra den indrestyrede træning. Den ydrestyrede fremmer fysik, præcision og disciplin. Den kan være udfordret af automatiseringsprincippet hvor man slipper sit nærvær. Den indrestyrede træning er mere dynamisk og fremmer den kropslige intuition og det sceniske nærvær. Denne træningsform er udfordret af magelighedsprincippet. Begge principper kan udfordres når kroppens energibesparingsystem naturligt aktiveres.

#### Fra logbog:

Sidste dag af mit forsøg. Jeg vækker kroppen med Brian Enos; Titan Bells og strækker kroppen med fokus på åndedræt. Vilkår og potentialer; Det kan være svært at aktivere kroppen efter 10 dages arbejde. Til gengæld aktiveres den hurtigere. Gentagelsen gør rummet mere trygt for mig. Kroppen er energifyldt, måske presser stemmen sig på. Noget tyder på at kroppen aktiveres væsentlig hurtigere når jeg arbejder med åndedræt og bindevæv dagligt. Husk pausen, den giver mulighed for at mærke sig selv.

Prøv at forestille dig imens du er i bevægelse og fokuserer på dit åndedræt, at du;

- surfer på dine indre strømme.
- danser din egen sjæl.
- forbinder dit åndedræt med den evige vind.
- rejser dig fra ursumpen.
- visualiserer et hus eller et landskab som du går på opdagelse i.

#### Afsluttende refleksion:

Jeg er optaget af forholdet imellem potentialer og vilkår. Hærdet vi kroppen for meget, slider vi den op før tid og vi mister muligvis en poetisk sarthed. Træner vi for lidt, mister vi parathed og bredden i vores udtryk. Vejen mod at øge sin træningsautonomi, går gennem forladte og ensomme landskaber. Det kan være udfordrende at finde mening i sin grundtræning, fordi den ofte befinder sig langt fra scene og performancekunsten. Her er intet publikum, der giver nærværets energifyldte felt. Der er ingen interaktion, bortset med dig selv. Det kræver en slags opgivelse og hengivelse, hvor du slipper slutmålet og finder nysgerrigheden frem. En vej kan være at se sig selv som opdagelsesrejsende i sin egen krops potentialer og stemninger. For den nysgerrige og disciplinerede performer, byder de indre verdener på nye erfaringer og oplevelser.

Det har været utroligt svært for mig at samle og strukturere denne rapport, på trods af, at jeg havde et gode noter fra forsøget. Det har taget over et år. Det tænker jeg at der er flere grunde til. Først og fremmest er det udfordrende at sætte ord på kropslige fænomener. Ord hører som udgangspunkt, ikke kroppens verden til. Det gør sansninger, følelser, kød og blod. Der er noget modsætningsfyldt ved at sætte sig foran en computer, for at reflektere over kropslige tilstande. Dernæst, tror jeg, at tid har været en helt afgørende faktor, for at få samlet mig selv omkring forsøget. Jeg har simpelthen haft brug for lang tid til at fordøje mine erfaringer. Afslutningsvis har det også haft afgørende betydning, at jeg jævnligt har deltaget i stemmetræningen på forsøgsstationen. Mine erfaringer og processen fra stemmetræningen, har blandet sig med mit eget forsøg. Det var i en længere periode svært for mig at adskille de to processer. Hvilket naturligt leder mig frem til mit næste forsøg, som tager udgangspunkt i stemmearbejde. Jeg vil med udgangspunkt i Nadine Georges Voice work, arbejde på at konstruere en enkel egentræning, som kan støtte mig i at fortsætte mit stemmearbejde, uden nødvendigvis at have en personlig træner. Hovedsigtet er igen at øge min træningsautonomi. Mit næste forsøg har foreløbigt fået arbejdstitlen; Stemmen fra dybet. Jeg ønsker at afvikle forsøget i forlængelse af min deltagelse i Nadine Georges Workshop på Forsøgsstationen, som jeg selv deltager i.

Tak til forsøgsstationen for tålmodighed, gode træningsmuligheder og generøs lån af lokaler.

*“Din vækst har, i en fysisk forstand, et vertikalt forløb. Væksten er forbundet med en kropslig fordybelse. Den udfolder sig via et dybt åndedræt, centrering, grounding og sansning af din bækkenbund. Herfra kan tabte livsandele, blokeringer og sovende væv erobres. Det vil ofte være forbundet med angst, fremmede fornemmelser og intense følelsesmæssige tilstande at besjæle sig i dybet. Så hav ikke travlt. Du har netop fået livet til denne rejse.”*