FEEL FREE – Dance of Sensations

Rapport fra et kunstnerisk metodeudviklingsforsøg på Forsøgsstationen

Kunstner: Tora Balslev / DAILY Fiction
Medvirkende dansere: Mette Aakjær og Snorre Elvin
Sted: Forsøgsstationen, København
Periode: Uge 41 og 43, 2026
Støtte: Skuespillerforbundet og Dansk Artist Forbund

1. Resumé

FEEL FREE – Dance of Sensations er et kunstnerisk metodeudviklingsforsøg, hvor jeg har undersøgt, hvordan en somatisk dansepraksis kan deles med andre som en guidet bevægelsesmeditation. Jeg har udviklet praksissen gennem en årrække med afsæt i mine egne erfaringer med kropsligt ubehag og mit behov for at kunne være nærværende i kroppen, også når den ikke føles behagelig.

Forsøget havde til formål at tydeliggøre praksissens karakter og potentiale, afprøve dens formidling og udvikle et workshopformat, hvor deltagere kunne undersøge egne sansninger gennem bevægelse. Sammen med to dansere og en deltagergruppe undersøgte jeg, hvordan praksissen opleves, og hvilke rammer der understøtter den.

Arbejdet blev gennemført over to uger på Forsøgsstationen med praktiske afprøvninger, observation, samtaler og feedback. Det bidrog til en tydeligere artikulation af Dance of Sensations som en praksis, der undersøger forholdet mellem sansning, bevægelse og opmærksomhed.

Deltagerne beskrev blandt andet frihed, tryghed og fornyet kropskontakt. Et centralt resultat var erkendelsen af, at formidlingen ikke alene handler om instruktioner, men også om at skabe et rum, hvor deltagerne kan følge deres egne oplevelser uden krav om at præstere eller nå et bestemt resultat.

2. Baggrund og kunstnerisk afsæt

FEEL FREE udspringer af et spørgsmål, der har fulgt mig i mit arbejde som performancekunstner: Hvordan kan jeg være nærværende i kroppen, når det at mærke den er forbundet med ubehag?

Jeg lever med en funktionel lidelse, som kan medføre tilbagevendende kropsligt ubehag. Det har skabt et behov for at undersøge, hvordan jeg kan bevare kontakten til kroppen, også når den opleves som vanskelig at være i. Over tid udviklede der sig en intuitiv bevægelsespraksis, hvor udgangspunktet ikke var at kontrollere eller fjerne en fornemmelse, men at give den opmærksomhed og undersøge den gennem bevægelse.

Praksissen er udviklet i dialog med erfaringer fra blandt andet butoh, body weather, fysisk teater, energiarbejde, meditation og mindfulness. Den er ikke en reproduktion af én bestemt tradition, men en kunstnerisk metode, der er vokset frem gennem min egen praksis.

Rastløshed, spænding, smerte og andre sansninger kan blive indgange til bevægelse. Målet er ikke nødvendigvis, at ubehaget skal forsvinde, eller at oplevelsen skal føre til forløsning. Min interesse er at undersøge, hvad der sker, når en fornemmelse mødes med opmærksomhed og får mulighed for at udfolde sig.

Med forsøget ville jeg undersøge, hvordan denne personligt udviklede praksis kunne deles med andre uden at blive reduceret til en opskrift. Hvordan kan jeg formidle en individuel erfaring i en ramme, der både rummer tydelighed, frihed og uforudsigelighed?

3. Forsøgets formål og undersøgelsesspørgsmål

Mit oprindelige projekt omfattede udvikling af nye værkformater, dramaturgi, publikumsrelationer og undersøgelse af metoden i en scenisk sammenhæng. I begyndelsen af forsøget valgte jeg imidlertid at indsnævre fokus til én konkret del: udviklingen af en deltagerbaseret workshop eller dansesession, hvor deltagerne selv udfører praksissen med deres egne kroppe.

Denne afgrænsning gjorde det muligt at gå mere i dybden med praksissens formidling. I stedet for samtidig at udvikle en scenisk visning og en deltagende workshop koncentrerede jeg ressourcerne om at tydeliggøre metoden, kvalificere min facilitering og afprøve et workshop format på to timer. Jeg ønskede desuden at indsamle faglig feedback fra dansere og deltagere samt skabe tekst- og fotomateriale til videre formidling.

Jeg samlede forsøget om følgende spørgsmål:

- Hvordan kan Dance of Sensations beskrives som en selvstændig kunstnerisk praksis?
- Hvordan kan praksissen formidles i et workshopformat på cirka to timer?
- Hvilken betydning har introduktionen og min personlige fortælling for deltagernes oplevelse?
- Hvordan opleves praksissen af andre dansere og deltagere?
- Hvordan skabes tryghed, samtidig med at der gives plads til det uforudsigelige?

Målet var ikke at dokumentere en universel virkning, men at skabe et kvalificeret grundlag for videre kunstnerisk udvikling og deling gennem praksis, observation og dialog.

4. Forsøgets forløb og arbejdsmetode

Jeg gennemførte forsøget over to arbejdsuger på Forsøgsstationen i uge 41 og 43.

I den første del af forløbet afprøvede jeg praksissen sammen med Mette Aakjær og Snorre Elvin. Jeg faciliterede sessioner, hvor danserne bevægede sig og efterfølgende beskrev deres oplevelser. Vi arbejdede også med observation, hvor danserne skiftevis så hinanden udføre praksissen og gav feedback.

Vekselvirkningen mellem selv at deltage og at observere udefra gav mulighed for både at undersøge praksissen indefra og at se, hvordan den kunne fremstå for andre. Samtalerne handlede blandt andet om metodens særlige karakter, dens beslægtede praksisser og det sprog, der kunne gøre dens intention tydeligere.

Jeg gennemgik efterfølgende noter og feedback og arbejdede med at finde en balance mellem tydelig guidning og frihed. Deltagerne skulle have en forståelig ramme, uden at sproget fastlåste oplevelsen eller foreskrev et bestemt resultat. Jeg videreudviklede derfor sessionens struktur, tidslige forløb, introduktion og brug af musik, som skulle understøtte oplevelsen uden at diktere dens udvikling.

Forløbet blev afsluttet med en workshop for ti deltagere. Her afprøvede jeg formatet med en bredere gruppe og indsamlede feedback gennem samtaler og skriftlige tilbagemeldinger. Sammen med mine arbejdsnoter og den kunstneriske dokumentation udgør materialet grundlaget for evalueringen og det videre arbejde.

5. Hvad er Dance of Sensations?

En væsentlig del af forsøget var at finde et mere præcist sprog for praksissens karakter og dens forhold til andre bevægelsesformer.

Mette Aakjær beskrev den som en transformativ bevægelsespraksis. I hendes oplevelse kunne det at være med en kropslig oplevelse gennem bevægelse ændre forholdet til den. Noget hidtil ubevidst kunne blive tydeligere, og en velkendt fornemmelse kunne opleves på en ny måde.

Hun fremhævede også betydningen af at høre min personlige fortælling. Den gav praksissen en retning og skabte forståelse for, hvorfor kropsligt ubehag var et centralt udgangspunkt. Samtidig oplevede hun frihed til at følge bevægelsen uden at vide, hvor den ville føre hen.

Snorre Elvin beskrev praksissen som en sanselig rejse, hvor det at følge en impuls kunne føre til mere bevægelse, end han havde forventet. Selv små eller tilsyneladende ubetydelige tilstande kunne blive udgangspunkt for en større bevægelsesmæssig undersøgelse. Han fremhævede også den særlige oplevelse af at skrælle retning og funktion væk og stå tilbage med en krop som lever i bevægelse.

På tværs af tilbagemeldingerne tegnede der sig en forståelse af Dance of Sensations som en bevægelsesmeditation, hvor sansning og bevægelse indgår i en løbende vekselvirkning. Bevægelsen bliver en måde at undersøge kroppens aktuelle tilstande på.

Praksissen adskiller sig fra dans, hvor målet er et bestemt udtryk eller en koreografisk form, og fra en tilgang, hvor ubehag nødvendigvis skal reguleres eller overvindes. Her er der plads til at blive i en uafklaret tilstand og undersøge, hvad der sker, når man ikke straks forsøger at ændre den.

For mig var det væsentligt at opdage, at praksissen kan beskrives fra flere perspektiver: som meditation, sanselig rejse, undersøgelse af bevægelsesimpulser og mulighed for at ændre forholdet til en kropslig fornemmelse. Tilsammen tydeliggør disse perspektiver dens særlige karakter.

6. Fra individuel erfaring til formidling

Forsøget viste, at det at dele en personlig praksis kræver mere end at beskrive dens grundidé. Erfaringer, der er udviklet intuitivt gennem mange års kropsligt arbejde, skal

omsættes til et sprog, som andre kan orientere sig i, uden at deres oplevelser bliver styret på forhånd.

Hvordan beskriver jeg det at blive bevæget af en sansning? Hvordan formidler jeg forskellen mellem at udføre en bevægelse med en intention og at lade den opstå gennem opmærksomhed?

Arbejdet med danserne hjalp mig med at sætte ord på praksissens sanselige, meditative og transformerende aspekter. Det tydeliggjorde samtidig behovet for at balancere orientering og åbenhed. Deltagerne skal vide, hvad de inviteres ind i, men sproget må ikke skabe forventninger om bestemte oplevelser.

Jeg ser derfor faciliteringen som en kunstnerisk disciplin i sig selv. Opgaven er både at skabe retning og at give plads – at etablere betingelser for undersøgelsen frem for at kontrollere dens udfald.

7. Deltagernes oplevelser: Tryghed, frihed og fornyet kropskontakt

Deltagernes feedback gav indblik i, hvordan FEEL FREE blev oplevet af mennesker, der selv deltog i praksissen. Flere beskrev frihed, tryghed og en mere direkte kontakt med kroppen.

En deltager beskrev oplevelsen kort: “Det var frigørende for mig.” En anden fortalte om at blive opmærksom på “den sitren og strøm jeg har indeni”. Udsagnene peger på, hvordan bevægelsen kan rette opmærksomheden mod sansninger, som måske allerede er til stede, men ikke får plads i hverdagens almindelige opmærksomhed.

Flere fremhævede betydningen af det rum, der blev skabt omkring undersøgelsen. En deltager beskrev en “dyb tryghed i rummet” og oplevede sessionen som “healende”. Andre beskrev den som en “MEGET givende og positiv oplevelse” og fremhævede glæden ved at give kroppen opmærksomhed: “Rigtig dejligt at gøre det for min krop.”

En deltager formulerede oplevelsen af fornyet kropskontakt sådan: “Jeg har ikke været i min krop på denne måde længe. Min krop er GLAD! TAK!”

Tilbagemeldingerne handlede således ikke alene om bevægelsen, men også om forholdet til kroppen. For nogle var det en følelse af frihed, for andre en tydeligere registrering af indre sansninger eller en oplevelse af at give sig selv tid og opmærksomhed.

Tryghed fremstod som en vigtig del af den kunstneriske rammesætning. En deltager skrev: “Dejligt trygt rum du skabte. Godt med din egen historie, skaber tryghed og nærvær.” Det understreger, at formidlingen ikke kun består af instruktioner, men også af den sammenhæng og intention, deltagerne inviteres ind i.

En anden beskrev det at være vidne til et andet menneskes bevægelse som en oplevelse af “en slags taknemmelighed over at lade et andet menneske komme så tæt på.” Dermed udvides praksissen fra den individuelle kropslige undersøgelse til også at handle om relationen mellem mennesker. At se og blive set kan skabe en særlig opmærksomhed, hvor den andens oplevelse ikke behøver at blive fortolket eller forklaret.

Samlet peger tilbagemeldingerne på, at FEEL FREE kan åbne et rum for kropslig opmærksomhed, frihed og nærvær. Der er tale om individuelle beskrivelser fra en

afgrænset workshop, ikke dokumentation for en generel eller terapeutisk effekt. Deres værdi ligger i at give konkrete indblik i deltagernes oplevelser og kvalificere den videre udvikling af formatet.

8. Kunstneriske og samfundsmæssige perspektiver

FEEL FREE udspringer også af en interesse for, hvad der sker, når kroppen ikke først og fremmest forstås gennem sin funktion, effektivitet eller evne til at leve op til bestemte forventninger.

I en samtid præget af acceleration, produktivitetskrav og idealer om selvregulering kan det at standse op og lytte til kroppen fremstå som en modbevægelse. Dance of Sensations giver opmærksomhed til tilstande, der ofte søges fjernet eller skjult: uro, smerte, sårbarhed og det uforudsigelige.

Det er ikke en afvisning af handling eller en universel løsning på kropsligt ubehag. Det kunstneriske potentiale ligger i at undersøge en anden måde at være i relation til kroppen på. I stedet for straks at kontrollere en tilstand åbnes der mulighed for at opholde sig ved den og undersøge, hvad den rummer.

Jeg er optaget af spørgsmål som: Hvad bevæger os, når vi ikke udelukkende handler ud fra en bevidst intention? Og hvad sker der med vores forståelse af os selv, når kroppen ikke kun betragtes som et redskab, vi styrer?

Her ligger et perspektiv på at give plads til det sensitive, sårbare og ukontrollerbare som en del af det menneskelige liv. Forsøget har ikke dokumenteret disse samfundsmæssige virkninger direkte, men de udgør en del af mit kunstneriske rationale og de perspektiver, jeg ønsker at arbejde videre med.

9. Resultater og læring

Forsøget har givet mig flere væsentlige resultater:

En tydeligere artikulation af praksissen. Dansernes erfaringer og de efterfølgende samtaler har givet mig et mere nuanceret sprog for Dance of Sensations som en sanselig og undersøgende bevægelsespraksis.

En klarere afgrænsning af udviklingsopgaven. Ved at fokusere på workshopformatet kunne jeg undersøge formidling og deltagelse mere indgående frem for samtidig at udvikle flere værktyper.

En større forståelse af faciliteringens betydning. Forsøget tydeliggjorde behovet for en ramme, der orienterer deltagerne uden at begrænse deres individuelle oplevelser. Introduktionen, mit personlige afsæt og friheden til at følge egne sansninger er centrale dele af denne ramme.

Viden om den relationelle dimension. Deltagernes beskrivelser viste, at tryghed og det at være vidne til hinandens bevægelser kan være betydningsfulde elementer. Praksissen handler dermed også om betingelserne for at dele en undersøgelse med andre.

Deltagerfeedback som kunstnerisk viden. Beskrivelserne af frihed, indre sansninger og fornyet kropskontakt gav mig et konkret indblik i, hvordan praksissen blev oplevet. Feedbacken giver et grundlag for at videreudvikle formidlingen uden at fastlåse metodens åbne karakter.

Et grundlag for videreudvikling. Afprøvningerne, noterne og tilbagemeldingerne giver mig et konkret udgangspunkt for at justere workshopformatets struktur, sprog og kunstneriske rammesætning.

Resultaterne skal forstås som kvalitativ viden fra et afgrænset kunstnerisk forsøg. De kan ikke generaliseres til alle deltagere eller bruges som dokumentation for en bestemt terapeutisk effekt. Deres værdi ligger i at kvalificere min praksis og tydeliggøre dens muligheder og formidlingsmæssige udfordringer.

10. Konklusion og perspektivering

Med FEEL FREE – Dance of Sensations har jeg undersøgt, hvordan en individuelt udviklet somatisk dansepraksis kan deles som en workshop, hvor deltagerne udforsker forholdet mellem sansning og bevægelse.

Forsøget har flyttet mit arbejde fra en primært intuitiv og personlig praksis mod et format, der i højere grad kan deles, beskrives og videreudvikles. Samarbejdet med Mette Aakjær og Snorre Elvin bidrog med faglige perspektiver, mens workshoppen gav mulighed for at afprøve formatet med omkring ti deltagere.

En væsentlig erkendelse er, at praksissens særlige karakter ligger i spændingsfeltet mellem guidning og åbenhed. Rammen skal være tydelig nok til, at deltagerne kan orientere sig, men samtidig give plads til oplevelser, der ikke kan forudsiges eller styres. Det kræver opmærksomhed på sprog, struktur, tryghed og relationer.

Deltagernes tilbagemeldinger pegede på oplevelser af frihed, tryghed, indre sansninger og fornyet kontakt med kroppen. De understøtter betydningen af at skabe et rum, hvor kroppen kan få opmærksomhed uden præstationskrav. Erfaringerne med at være vidne til hinanden peger samtidig på et relationelt potentiale.

Mit videre arbejde består i at kvalificere formatet på baggrund af feedbacken og undersøge, hvordan praksissen kan indgå i forskellige kunstneriske sammenhænge. Det kan omfatte videreudvikling af workshoppen, samarbejde med nye deltagergrupper og en senere genoptagelse af spørgsmålene om sceniske formater og publikumsrelationer.

FEEL FREE peger mod en kunstnerisk praksis, der giver opmærksomhed til det, som ikke umiddelbart lader sig kontrollere, forklare eller effektivisere. Ved at tage udgangspunkt i kroppens aktuelle tilstande åbner praksissen et rum, hvor ubehag ikke nødvendigvis skal overvindes, og hvor bevægelse bliver en måde at undersøge, hvad det vil sige at være til stede.

Forsøget har taget et vigtigt skridt i retning af at gøre denne undersøgelse delbar uden at fjerne dens åbenhed og uforudsigelighed. Det har skabt et grundlag for at videreudvikle både praksissens formidling og dens kunstneriske potentiale som en fælles undersøgelse af krop, nærvær og det at være menneske.