

Almen Kropsforståelse

En kropsligheds- og bevægelsesorienteret tilgang til dannelse i gymnasiet

© Malene Hannibal Schubart, Camilla Ottsen og
Charlotte Svendler Nielsen

Institut for Idræt og Ernæring, Københavns Universitet

Författarkontakt: Malene Hannibal Schubart <malene.hs@outlook.com>

Publicerat på *idrottsforum.org* 2024-03-06

Vi ønsker med denne artikel at stille skarpt på, hvilken betydning et øget fokus på kropsligheds- og bevægelsesorienteret dannelse i gymnasiet kan have for unge mennesker, og hvordan idrætsfaget kan være med til at skabe rum herfor. Gennem udvikling af en helhedsorienteret bevægelsespraksis kaldet Almen Kropsforståelse, stiller vi skarpt på elevernes oplevelser i undervisningen, når fokus orienteres mod kroppen. I denne artikel præsenteres uddrag fra en specialeundersøgelses empiri, der er indsamlet i form af oplevelsesbeskrivelser og close observations. Empirien fortolkes med teoretiske begreber af Maurice Merleau-Ponty (2009), Maxine Sheets-Johnstone (1999) og et sociologisk perspektiv med begreber fra Hartmut Rosa (2021).

Med afsæt i elevernes beskrivelser, finder vi grundlag for etablering af et

rum i gymnasiet, hvor der er plads til ro, bevægelse og et kropsligheds- og bevægelsesorienteret fokus. Ved at vende opmærksomheden mod kroppen, kan eleverne opleve erfaringer med I can, og deres sense of agency kan styrkes. Samtidig kan der argumenteres for, at Almen Kropsforståelse vil kunne skabe rum og rammer i elevernes hverdag, hvori de kan mærke og træne oplevelsen af resonans som en modvægt til det accelererende samfund, vi lever i.

Ved at indtænke Almen Kropsforståelse som en del af idrætsfagets indhold søger vi at skabe mulighed for, at idrætsfaget som kontekst kan bidrage til en bæredygtig udvikling af unge mennesker. Med afsæt heri åbner denne artikel op for videre forskning i, hvordan vi fremover kan tilgå ungdommens dannelse såvel som trivsel med et mere helhedsorienteret perspektiv.

Introduktion

Vestlige samfund har de seneste år fået mere og mere fokus på vækst og karakteriseres derfor af sociologen Hartmut Rosa (2021) med begrebet acceleration. Rosa beskriver, at et psykologisk problem, mange mennesker oplever, er, at vi konstant skal løbe hurtigere og hurtigere. Hvad angår ungdommen, mener Hartmut Rosa, at de unge ikke mistrives på grund af skrøbelige psyker, men fordi de har ret i, at noget er helt galt med vores samfund. En problematik der betegnes som et strukturelt problem, men opleves som en individuel belastning (Kaarsholm, 2023).

Den politiske styring af uddannelsesinstitutionerne har været præget af et fokus på tempo, tid og dygtighed. Der er blevet indført institutionelle såvel som individuelle straf- og belønningssystemer med det formål at uddanne så mange elever så hurtigt som muligt for at kunne imødekomme arbejdsmarkedets behov (Regeringen, 2013; Regeringen, 2014). En samfundsudvikling der medfører øget individualisering, og ansvarspålægger unge mennesker, hvad angår deres læring.

“Vi har en skole, der ikke lever i sin tid. (...) Det skyldes, at vi alt for længe har adskilt det faglige fra trivsel, men for børn og unge er det blandet sammen”, siger Helle Rabøl Hansen (Richter, 2022).

I et forskningsprojekt fra 2021 svarer 27 procent af de unge, at de føler sig pressede i deres hverdag. De savner pusterum til at finde ud af, hvad de vil, og 51 procent svarer desuden, at de føler sig pressede af, at der er meget, de hele tiden skal (Katznelson et al., 2021). Samtidig peger en rapport fra 2019 på, at det for nogle unge kan være trivselsfremmende, hvis de lader andre ting end uddannelse få plads i deres liv. Steder hvor de kan opleve alternativer til det pres eller stress, de møder i skolen. Rapporten anbefaler indsatser, der fokuserer på ”at eleverne lærer sig nogle strategier, hvor de forholder sig til, hvad der er vigtigt for dem at prioritere, da de sjældent kan få tid til alt det, de gerne vil” (Danmarks Evalueringsinstitut, 2019).

Faget idræt er obligatorisk på C-niveau i det almene gymnasium. Gennem fysisk aktivitet har idræt til formål at fremme elevernes fysiske, psykiske og sociale sundhed, hvorved faget anses som både et videns- og et dannelsesfag (Børne- og Undervisningsministeriet, 2022).

Idræt og bevægelse er dog mere end blot fysisk aktivitet og idrætsfaget rummer blandt andet en dannelsesmæssig orientering, rettet mod udvikling af selvbestemmelse, medbestemmelse og solidaritet (Her-skind & Rønholt, 2007). Idrætsundervisningen i gymnasiet kunne dermed åbne op for en mere helhedsorienteret tilgang.

Disse tanker danner baggrund for etableringen af en helhedsorienteret undervisningspraksis i idrætsfaget. Vi ønsker med denne artikel at stille skarpt på, hvilken betydning vi igennem en undersøgelse af denne praksis har fundet¹, at et øget fokus på kropsligheds- og bevægelsesorienteret dannelse kan have for unge mennesker, og hvordan idrætsfaget kan være med til at skabe rum herfor.

En aktionsforskningsinspireret forskningstilgang med afsæt i den hermeneutisk-fænomenologiske forskningstradition

Vi betragter med et fænomenologisk teoretisk perspektiv og med udgangspunkt i begreberne kropslighed og bevægelse menneskekroppen som levet og levende på samme tid og anser bevægelse for at være det fænomen, der danner grundlag for vores væren og erkendelse af verden, gennem vores sanser erfares, og erkendes verden (Sheets-Johnstone, 1999). Ved at tage afsæt i denne forståelse dannes et grundlag for at forstå det mentale og det kropslige som sammenhængende størrelser, der gensidigt påvirkes igennem bevægelse. At udvikle denne krop-tan-kedimension er centralt i vores benævnelse af kropsligheds- og bevægelsesorienteret dannelse.

Artiklens empiri er genereret i sammenhæng med en undervisningspraksis, som Schubart og Ottsen har udviklet og kaldt Almen Kropsforståelse.² Med inspiration fra aktionsforskning er målet ikke blot at generere viden, men derimod samtidigt at bidrage aktivt til en forandring

¹ Empirien blev indsamlet i forbindelse med et speciale (Ottosen & Schubart, 2023)

² I det danske gymnasium har eleverne de første to måneder af deres første år et grundforløb som blandt andet rummer Almen Sprogforståelse og Naturfagligt Grundforløb. I dette projekt tænkte Almen Kropsforståelse ind som et supplement til disse.

af gymnasiets idrætsundervisning (Duus et.al., 2012). Undervisningspraksissen Almen Kropsforståelse bliver herved både vores grundlag for indsamling af empiri samt vores bud på et bidrag til en undervisningspraksis, der søger at skabe rum for kropsligheds- og bevægelsesorienteret dannelse.

Undersøgelsen er foretaget på et gymnasium syd for København. Holdet, vi arbejder med, er en 2.g.-klasse, som har idræt på B-niveau. Der deltog 23 elever mellem 16 og 19 år; 14 drenge og 9 piger. Elevernes navne er blevet anonymiseret, hvorfor de angivne navne i denne artikel er pseudonymer.

Elevernes oplevelser af Almen Kropsforståelse er indsamlet gennem oplevelsesbeskrivelser (lived experience descriptions; van Manen, 1990) skrevet i forbindelse med undervisningen. En oplevelsesbeskrivelse er her en halv side om et udvalgt betydningsfuldt øjeblik (van Manen, 1990). Eleverne er blevet instrueret i at skrive i jeg-form og nutid, at uddybe kropslige oplevelser og følelser, samt at inddrage metaforer, hvor de fandt det meningsfuldt. Den enkeltes oplevelsesbeskrivelse tager afsæt i en levet oplevelse af en konkret og betydningsfuld situation. Målet er herved at sætte elevens subjektive og kropslige oplevelse i centrum. Til at guide og give læseren en kontekst, hvori empirien udspringer fra, har vi som supplement til elevernes oplevelsesbeskrivelser benyttet 'close observations'; små mellemstykker, der beskriver det, vi som undervisere blev fanget af (van Manen, 1990).

Empirien er analyseret med van Manens hermeneutisk fænomenologiske tilgang (van Manen, 1990), der rummer tre former for læsning, hvor man starter med en overordnet gennemlæsning ('holistic reading') af al genereret empiri for at finde det eller de overordnede tema(er), der står frem som centralt eller centrale for at forstå problemstillingen om elevernes oplevelser med Almen Kropsforståelse. Dernæst udvælges dele, der siger noget om temaet/temaerne og nærlæses ('selective reading') for at finde undertemaer og til sidst læses disse tekstdele igen for at finde forskellige nuancer, der bidrager til at forstå mere om undertemaerne ('detailed reading') van Manen, 1990). Det fjerde niveau i tilgangen er fortolkning med inddragelse af teoretiske begreber, hvor van Manen anbefaler, at man i fortolkningen inddrager anden fænomenologisk teori/andre fænomenologisk baserede undersøgelser. Rosa adskiller sig fra Merleau-Ponty og Sheets-Johnstone, idet hans teori er

mere socialkonstruktivistisk funderet, dog også med inddragelse af en fænomenologisk grundantagelse og eksistenstænkning (Rosa & Endres, 2017), og er her inddraget for at bidrage med begreber, der kan hjælpe med at belyse de samfundsmæssige betingelser, der danner rammer for de unges liv.

Undervisningspraksissen Almen Kropsforståelse

Formålet med Almen Kropsforståelse er at etablere en undervisningspraksis, der med en helhedsorienteret tilgang kan danne grundlag for en praksis med fokus på kropsligheds- og bevægelsesorienteret dannelse. Forløbet bygger på elementer fra yoga, mindfulness, afspænding, idrætsfaget kropsbasis og psykomotoriske øvelser. Målet er at skabe mulighed for genetablering og styrkelse af elevernes egenkontakt (Winther, 2019), og samtidig bidrage til etablering af et fællesskab forankret i kropslige erfaringer.

Selve forløbet udgøres af fire lektioner af 90 minutters varighed. Undervisningen foregår som klasseundervisning og indgår i dette specialeprojekt som en del af den obligatoriske idrætsundervisning på gymnasiet. Hver lektion er opbygget således, at den indeholder øvelser, der understøtter både den enkelte elevs kropslighed og den fælles kropslighed. Konkret introduceres eleverne for øvelser, der understøtter etablering af kropskontakt og kropslig kommunikation. Der arbejdes med grænser, spejling og samling om et fælles tredje. Der inddrages øvelser med fokus på fordybelse og etablering af et indadvendt fokus. Der er fokus på at etablere et trygt og tillidsfuldt rum, hvor der kan bygges bro mellem det individuelle og det fælles. De forskellige øvelser udføres henholdsvis individuelt, parvist og i større grupper. I undervisningen ønsker vi at bringe elevernes egne refleksioner i spil således, at det oplevede kan bevidstgøres, og eleverne får mulighed for at reflektere over egne erfaringer. I dette projekt er hver undervisningsgang endvidere afrundet med udarbejdelse af oplevelsesbeskrivelser, der udgør artiklens empiri.

I undervisningen introduceres eleverne for øvelser, der har til sigte at styrke deres fornemmelse af kroppen, fx at lægge mærke til vejrtrækningen, spændinger i kroppen og bevægelse. Yoga-elementer inddrages for at give eleverne en introduktion til basisøvelser med fokus på at finde ro og balance i egen krop gennem bevægelse, åndedræt og opmærksomhed. I forløbet anvendes forskellige mindfulnessøvelser, såsom fokusering på vejrtrækningen og sanserne, der har til formål at give eleverne erfaringer med at rette deres opmærksomhed mod nuet. Gennem afspændingsøvelser får eleverne mulighed for at lære kropsligt forankrede teknikker, der kan hjælpe dem med at slappe af, fx vejrtrækningsøvelser og progressive muskelafspændinger.

Nedenfor ses et undervisningseksempel med temaet grounding. Grounding kan tolkes som jordforbindelse og anvendes inden for bl.a. idræt, krops-, danse- og fysioterapi. Grounding er ikke blot en fysisk tilstand, men henviser i høj grad også til den psykiske forankring i kroppen (Lowen, 2005).

Undervisningseksempel: Fokus på grounding

1. Ankomst og velkomst til dagens program
2. Check in
3. Introduktion til grounding
4. Stående kropsscanning med fokus på grounding
5. Zone-vandring med makker
6. Individuel yoga
7. Afspænding med fokus på spænd op/ spænd af
8. Oplevelsesbeskrivelse
9. Outro

(Ottsen & Schubart, 2023, s. 37)

Centrale temaer i elevernes oplevelser af Almen kropsforståelse

I det følgende præsenteres uddrag fra specialeundersøgelsens empiri, som fortolkes med teoretiske begreber af Maurice Merleau-Ponty (2009), Maxine Sheets-Johnstone (1999) og Hartmut Rosa (2021).

Tema 1: Elevernes udgangspunkt – et behov for ro?

Det er tirsdag middag. Vi befinder os i en ældre gymnastiksal med murstensbelagte vægge. Rummet er køligt og mørkt, kun oplyst af lyset fra de skrå ovenlysvinduer. Vi tænder lyset og placerer de slidte yogamåtter i en halvcirkel, forsøger at skabe et behageligt rum, der kan tage imod eleverne. Eleverne ankommer drypvist til lokalet, nogle småsnakker, andre skifter tøj, mens endnu andre allerede har fundet sig til rette på en måtte. Vi starter denne time ud med spørgsmålet:

”Hvordan mærker du din krop lige nu?”

Eleverne lægger sig på maven og skriver, enkelte beder om at få spørgsmålet gentaget. I baggrunden spiller et blidt stykke musik, tonerne breder sig i rummet og suppleres af blyanternes kradsen mod papiret.

(Ottosen & Schubart, 2023, s.52)

“Træt men ikke afslappet”

Når man beder en gruppe elever lægge sig ned, synes det måske nærliggende, at flere elever vil opleve træthed eller føle sig søvnige. Dette til trods, bliver vi opmærksomme på en forskel mellem den træthed, eleverne oplever i undervisningspraksissen og den træthed, de knytter til deres hverdagsliv.

Træthed er en oplevelse, der går igen i elevernes beskrivelser. Marie, Anders og Rikke formulerer deres oplevelser således:

Lige nu kan jeg mærke min krop på den måde, at jeg har lidt ondt i ryggen og har lidt hovedpine. Jeg er meget stresset med lektier og afleveringer,

og det kan jeg mærke ved, at det spænder lidt i min krop. Jeg føler mig også træt; det kan jeg mærke på min krop, ved at den føles sløv og gør ting langsommere end normal.

Oplevelsesbeskrivelse, Marie (OttSEN & Schubart, 2023, s.52)

Jeg føler mig træt og føler, at min krop er tømt for energi. Den er sløv og langsom lige nu. Trætheden føles varm, og min hjerne føles også tung og langsom.

Oplevelsesbeskrivelse, Anders (OttSEN & Schubart, 2023, s.53)

Min krop føles lidt anspændt, lidt ømhed i nakken. Min krop føles træt, men ikke afslappet.

Oplevelsesbeskrivelse, Rikke (OttSEN & Schubart, 2023, s.53)

Eleverne beskriver trætheden på forskellige måder, men fælles for dem er følelsen af anspændthed eller mangel på energi.

Ifølge Maurice Merleau-Pontys teori om egenkroppen, er kroppen aktivt deltagende i verden, og ikke blot et passivt objekt, der modtager sansindtryk. Mens vores aktuelle krop forbinder os med øjeblikket og vores umiddelbare oplevelse, giver vores tilvante krop os mulighed for at handle i overensstemmelse med tidligere erfaringer og kropslig viden (Olesen, 2002). Når Marie eksempelvis som ovenfor oplever, at hendes *krop føles sløv og gør ting langsommere end normalt*, kan det med Merleau-Pontys teori forstås som en uoverensstemmelse mellem Maries tilvante krops fortrolighed og hendes aktuelle krops perceptioner. Marie oplever kroppen som sløv, og at det ikke længere er muligt at udføre de vante rutiner og rytmer i samme tempo. Med denne forståelse vil Maries aktuelle krop således ”pirres” af hendes tilvante krops vanlige tempo.

Tilsvarende kan Anders’ og Rikkens oplevelser afspejle deres aktuelle oplevelser af kroppen som træt, anspændt og tømt for energi og dermed som afvigende fra deres tilvante krop. At kroppen ifølge Rikke er *træt, men ikke afslappet* kan afspejle et forsøg på fastholdelse af vante vaner og rytmer, der dog ”pirres” af en oplevelse af træthed og manglende afslapning.

Maxine Sheets-Johnstone (1999) fremhæver vigtigheden af at opleve bevægelse som noget andet og mere end en kamp mellem sind og krop. Det handler om at være opmærksom på og forstå den unikke oplevelse af bevægelse uden at undertrykke den eller forsøge at kontrollere den. Når eleverne giver udtryk for at kæmpe med trætheden, kan det ifølge

Sheets-Johnstone (1999) anses som en kamp mellem krop og sind, der underminerer den unikke oplevelse af bevægelse.

“Der er så mange ting i hovedet, der fylder”

Elevernes beskrivelser tyder på, at det særligt er hovedet, der træder frem i deres beskrivelser af stress og tankemylder. Sebastian og Mikkel udtrykker det som følger:

Min krop er ret øm lige nu. Især ben og mave føles brugt. Derudover føler jeg mig træt, hvilket også, sammen med ømhed, gør at jeg føler mig sløv. Træt og sløv er både i hovedet, som om jeg kunne sove. Også pga. der er så mange ting i hovedet, der fylder, og sløv i resten af kroppen
Oplevelsesbeskrivelse, Sebastian (Ottsen & Schubart, 2023, s.55)

[Mit] hoved har været i gang hele dagen
Oplevelsesbeskrivelse, Mikkel (Ottsen & Schubart, 2023, s.56)

Flere af eleverne fremhæver hovedet som værende dér, hvor deres stressede tanker er lokaliseret. De bruger ord som *tankerne flyver rundt, mit hoved er træt, tungt* eller *udmattet*. Når eleverne bruger sådanne udtryk, kan det ifølge Sheets-Johnstone ses som beroende på en fejlagtig opfattelse, da hovedet ikke kan adskilles fra resten af kroppen (Sheets-Johnstone, 1999). Når eleverne omtaler hovedet som værende det primære sted for deres tanker og oplevelser, kan det derfor betragtes som en begrænsning i deres forståelse af kroppens kvaliteter. Hertil kan elevernes bevidsthed om kommende opgaver, og dagen der venter, være med til at forstyrre deres opmærksomhed. En opmærksomhed og et nærvær i øjeblikket, der med fordel kunne være rettet mod deres aktuelle kropslige fornemmelser (Sheets-Johnstone, 1999).

Flere af eleverne fortæller, at de føler sig stressede i deres hverdag og beskriver, hvordan de oplever, at denne stress mindskes eller forsvinder gennem undervisningen. Det er ikke muligt for os at afgøre, hvorvidt elevernes brug af ordet *stress* henleder til en oplevelse af travlhed eller til den kliniske tilstand. Vi vil derfor ikke forsøge at differentiere, selvom det synes relevant at overveje, hvordan elevernes sprog er påvirket af en kultur, hvor diagnoser er blevet en del af hverdags sproget

(Crossley, 2013). Væsentlig synes det derimod at fremhæve, hvorledes elevernes oplevelser kan synes at afspejle et behov for ro.

Tema 2: Forbindelsen mellem sind og krop – et behov for bevægelse?

Eleverne lægger sig ned og der er nu helt stille i rummet.

Underviserens stemme begynder roligt at guide dem: “Tag dig et øjeblik og mærk, hvordan din krop føles lige nu. Måske er der områder, der føles spændte? Måske er der områder, der føles afslappede? Måske er der områder, som du ikke rigtig kan mærke?”

Nu skal du indstille dig på at spænde op i højre fod, højre læg, højre lår og højre balde. Krum dine tæer og spænd så i højre fod, læg, lår og balde..... Hooooold spænding”. Underviseren tager en dyb indånding med lyd. “Se om du kan give slip i resten af kroppen, mens du holder spændingen”

Underviseren ånder højtlydt ud med ordene “giv så langsomt slip på spændingen. Slip tæerne, foden, læggen, låret, balden og se om du kan give efter. Læg mærke til om der er forskel på højre og venstre side”. Eleverne ånder nærmest synkront ud, og deres brystkasser sænker sig mod gulvet. Deres højre fod falder drypvist ud til siden.

(Ottosen & Schubart, 2023, s.63)

”En form for forbindelse til alle dele af min krop”

Som led i undervisningen giver flere af eleverne udtryk for at opnå kontakt og forbindelse til deres kroppe. Mikkel og Jonas beskriver det som følger:

Jeg følte min krop, jeg har en form for forbindelse til alle dele af min krop.

Oplevelsesbeskrivelse, Mikkel (Ottosen & Schubart, 2023, s.65)

Det var en afstresset og afslappet oplevelse. Jeg følte næsten, jeg blev et par centimeter længere/højere, da jeg slappede så meget af.

Oplevelsesbeskrivelse, Jonas (Ottosen & Schubart, 2023, s.66)

Anne beskriver inden en undervisningstime, hvordan hendes krop føles irriteret på grund af de andres opførsel:

Jeg kan mærke, at min krop føles irriteret, fordi folk har været virkelig dumme.

Oplevelsesbeskrivelse, Anne (Ottosen & Schubart, 2023, s.64)

Efter undervisningen oplever hun en forandring i sin irritation, såvel som en øget opmærksomhed og kontakt til sin krop:

Jeg synes, at jeg blev virkelig opmærksom på min krop i dag, og jeg synes, jeg er blevet mere smidig fleksibel både i den der med hunden og der, hvor man skulle sidde bøjet med benet. Jeg blev også mindre irriteret, da vi skulle ligge og have fokus på min krop, da jeg lige fik lov til at blive i ét med min vejtrækning, mine tanker og min krop, hvilket var virkelig rart og afslappende.

Oplevelsesbeskrivelse, Anne (Ottosen & Schubart, 2023, s.65)

Flere elever beskriver en oplevelse af harmoni og balance mellem krop og sind. Beskrivelserne kan tyde på, at et fokus på åndedrættet kan bidrage til elevernes oplevelse af afslapning og ro.

Ifølge Sheets-Johnstone er krop og sind uadskillelige. Bevægelse anses som den primære kilde til meningsskabelse og liv, og betragtes som fundamental for vores selvfølelse og forbindelse til verden. Når vi bevæger os, får vi en fornemmelse af at være levende, og denne følelse af at være i live er grundlæggende for vores forståelse af os selv. Ifølge Sheets-Johnstone kan et fokus på åndedrættet derfor være kinæstetisk oplysende og bidrage til kropslige indsigter i bevægelsesmønstre, følelser og tanker (Sheets-Johnstone, 1999). Når Jonas oplever, at kroppen forlænges under afspændingen, kan det forstås som en bevægelseskvalitet, der medfører en kinæstetisk oplevelse af afslappethed. Når Anne skildrer en oplevelse af at være i ét med sin vejtrækning, kan det indikere en øget kinæstetisk oplysning. Ved at være i ét med vejtrækningen kan Anne opnå en oplevelse af forbindelse til sin krop og en øget opmærksomhed på kroppens signaler og behov. Denne kinæstetiske oplysning kan bidrage til hendes afslappende og behagelige oplevelse under undervisningen.

Når eleverne giver udtryk for at opleve kontakt til deres kroppe, føle sig afslappede, opleve balance, tyngde, varme, ro eller forbindelse mel-

lem krop og sind, kan det ses som en udvikling af deres kropslighed og kinæstetiske forståelse.

“*Min krop og jeg kan samarbejde*”

Flere elever beskriver, hvorledes de gennem undervisningen oplever at lykkes med noget. Sebastian, Johanne og Sisse beskriver det således:

Jeg trækker vejret langsomt og helt ned i maven. Når jeg ånder ud, kan jeg mærke at spændingen i kroppen forsvinder langsomt, og kroppen falder helt ned i gulvet og måtten. Ikke bare kroppen, men også hovedet begynder at slappe af. Jeg kan lukke øjnene, og det føles nu som om, jeg svæver, kulden fra gulvet og måtten forsvinder, og jeg er her bare.

Oplevelsesbeskrivelse, Sebastian (Ottosen & Schubart, 2023, s.57)

Jeg har ret svært ved det, min krop bliver presset. Jeg prøver at tælle til 3 i stedet. Det passer meget bedre. Jeg slapper af i kroppen og mærker roen.

Oplevelsesbeskrivelse, Johanne (Ottosen & Schubart, 2023, s.64)

Jeg prøver at finde min indre ro og lukke alt ude omkring mig, så min krop og jeg kan samarbejde. Min krop er livlig, og jeg kan mærke forbindelsen mellem sind og krop. Det her øjeblik giver mig en behagelig følelse. Det er en rar følelse, at være forbundet med hele min krop

Oplevelsesbeskrivelse, Sisse (Ottosen & Schubart, 2023, s.63)

Ifølge Sheets-Johnstone udgør kinæstetiske kropsoplevelser en fundamental del af menneskets hverdag; det er ved at rette vores opmærksomhed mod kroppens bevægelser, at vi kan opnå forståelse for sammenhængen mellem vores bevægelser, vores følelser og vores tanker. Bevidstheden om at *kunne* noget, beror på udvikling af et repertoire af *I can*-oplevelser; en såkaldt erfaringsopbygning over tid, der bidrager til den enkeltes oplevelse af handlekompetence, kaldet *sense of agency*. Når mennesker støttes i opbygningen af deres *sense of agency*, støttes deres oplevelse af tillid til egen handlekraft (Sheets-Johnstone, 1999).

Når eleverne oplever at *kunne* udføre øvelser, der bringer deres kroppe i en afslappet tilstand, kan det ses som en oplevelse af *I can*. Når Sebastian oplever skiftevis at spænde op og give efter, kan det tolkes som en udforskning af bevægelsens kvalitet. Hans oplevelse af at lykkes med at give efter for en spænding kan anskues som en oplevelse af *I can*, lige-

som hans bevidsthed om at *kunne* bringe sin krop i en afslappet tilstand, kan bidrage til udvikling af hans *sense of agency*.

Tilsvarende kan Johannes oplevelse med at tilpasse øvelsens tempo så den passer til hende, forstås som en *I can*-oplevelse. Anskuer vi Johannes oplevelse som en *I can*-oplevelse, kan det tænkes at oplevelsen vil bidrage til Johannes *sense of agency* og give hende erfaringer med at lykkes med udfordringer – en erfaring, hun måske kan videreføre til andre dele af sit liv.

Sisse beskriver, hvordan hun kan mærke forbindelsen mellem sind og krop, og hvordan dette giver hende en behagelig følelse. Sisses oplevelse med at kunne samarbejde med sin krop, kan som i ovenstående eksempler med Sebastian og Johanne, tænkes at bidrage positivt til Sisses *sense of agency*.

Elevernes erfaringer med at *kunne* udføre øvelser, der bringer deres kroppe i en afslappet tilstand, kan med Sheets-Johnstones forståelse altså tænkes ikke blot at have betydning for deres oplevelser i den gældende undervisning men derimod også at have betydning for deres generelle livsførelse og væren i verden.

Herved menes, at eleverne får mulighed for at tage aktive valg baseret på deres egne intentioner og ønsker og ikke blot blive overvældet af valg og muligheder. Det kan diskuteres, hvorvidt eleverne faktisk oplever *I can* eller om dette blot er vores tolkning af elevernes beskrivelser. Vi anerkender, at *I can* er en personlig og subjektiv oplevelse, som ikke nødvendigvis kan afspejles i en handling eller en oplevelsesbeskrivelse. Vi søger derfor med Almen Kropsforståelse at etablere et grundlag for, at eleverne kan opnå mulighed for at opleve *I can*.

Tema 3: En pause i hverdagen – Et behov for et kropsligheds- og bevægelsesorienteret rum?

Lyset er dæmpet, og eleverne ligger på måtter i en cirkel med fødderne vendt mod midten. De ligger på ryggen med lukkede øjne. Her er stille, den eneste lyd, man kan høre, er den summen, som eksisterer uden for de tykke murstensvægge, samt bløde toner fra højtaleren. Det er det samme nummer som alle de foregående gange (...) En pige tager et lille stykke papir op af lommen. Hun kigger på det, før hun lægger det tilbage

i lommen. Hendes ene ben bevæger sig hastigt frem og tilbage i gulvet. Det er nærmest en pendulerende bevægelse. Det virker som om, hun har svært ved at ligge stille. Der bliver udført afspændingsøvelser, hvor man starter med at løsne op i hovedet, skuldrene og bevæger sig langsomt ned mod benene og fødderne. Det er svært at abstrahere fra pigens svingende ben. Bevægelsen aftager gradvist. Til sidst er der blot en blød svajen fra hendes ankel. Resten af eleverne ligger helt stille, mens deres maver bevæger sig som bølger.

(Ottsen & Schubart, 2023, s.59)

“Jeg er blot til stede i nuet”

Flere elever beskriver, hvordan undervisningen giver dem oplevelser af ro og nærvær. Rasmus, Mads og Sebastian nævner alle, hvorledes de gennem undervisningspraksissen har formået at adskille sig fra deres stressede tanker. De beskriver deres oplevelser som følger:

Jeg trækker vejret dybt ned i maven. Jeg kan mærke luften i lungerne og at de bliver fyldte. Jeg ånder ud og kan mærke, at min krop bliver tungere, og at den sænker sig ind i yogamåtten. Efter et par gange med ind- og udåndinger forsvinder de stressede tanker, jeg stressede over.

Oplevelsesbeskrivelse, Rasmus (Ottsen & Schubart, 2023, s.59)

Stemningen omkring mig er som om, jeg er den eneste i idrætshallen, og alting i dette øjeblik kun handler om mig. Min krop kan ånde ud, mine tanker forsvinder fra mit hoved, og slipper sig nu fri. Ingen bekymringer, ingen konsekvenser, jeg er blot til stede i nuet.

Oplevelsesbeskrivelse, Mads (Ottsen & Schubart, 2023, s.59)

Jeg tænker ikke rigtig noget, og føler heller ikke så meget. “Tilpas” beskriver godt hvordan jeg har det. Alle tanker og stress er forsvundet, og jeg ligger bare i fuld afslapning. Selv hvis der er en lyd, lægger jeg ikke mærke til det.

Oplevelsesbeskrivelse, Sebastian (Ottsen & Schubart, 2023, s.57)

Kontrasten mellem de stressede tanker og elevernes oplevelse af nærvær og afslapning kan belyses med Hartmut Rosas (2021) teori om acceleration og resonans.

Ifølge Rosa (2021) opfattes tid i det senmoderne samfund som en mangelvare, det vil sige et materiale, der kan opbruges. Han benytter begrebet acceleration til at forklare det konstante behov for vækst, der kendetegner det vestlige samfund; at ting skal tage kortere tid, vi skal kunne mere, konstant blive bedre og hele tiden være i fremdrift. En acceleration der medfører en fremmedgørelse fra tiden, rummet, ting, handlinger, andre og fra os selv.

Når eleverne oplever pludselig at være fuldt til stede med dem selv og deres kroppe, kan det tyde på, at de over længere tid har været fremmedgjorte fra tid, rum og sig selv. Eller med Rosas (2021) ord, at de har mærket den konsekvens, der hører med til en hverdag i et konstant accelererende samfund.

Flere elever har en oplevelse af at være alene til undervisningen eller glemme, hvad der foregår omkring dem, selvom de er omgivet af deres klassekammerater. Vi kan betragte elevernes oplevelser som en form for fokuseret tilstedeværelse. Ved at skabe et undervisningsrum med et tempo der tillader eleverne at lukke omgivelserne ude og fokusere på deres kropslige oplevelser, kan det argumenteres for, at der skabes et rum, der muliggør et opbrud med fremmedgørelsen fra dem selv. Når Mads beskriver, at alting i dette øjeblik kun handler om mig, og at han blot er til stede i nuet, kan hans oplevelser med undervisningen forstås som et brud med den fremmedgørelse og acceleration, eleverne giver udtryk for at opleve i deres hverdag.

“Den ro jeg mærker lige nu, er den jeg ofte søger”

Flere af eleverne beskriver undervisningen som en pause i deres hverdag, eller udtrykker ønske om, at tage den ro, de oplever i undervisningen, med videre i deres hverdag. Signe, Nicklas og Anders beskriver det således:

I starten af øvelsen havde jeg svært ved at koncentrere mig om at slappe af, men hen ad vejen blev det nemmere, og jeg blev til sidst helt afslappet. Efter øvelsen følte min hele krop afslappet på en anden måde end den gjorde inden. Jeg kom i en meget afslappende zone og kunne lige få en pause i den stressende hverdag

Oplevelsesbeskrivelse, Signe (Ottosen & Schubart, 2023, s.58)

Jeg oplever en ro. Ikke den normale ro, men en ro som kommer dybt indefra, en ro som giver varme, en ro som skaber dybde, en ro som gør at jeg lige i disse sekunder kan lukke alt andet ude. Det er en ro som skaber kontakt både med min krop men også med mit sind. Den ro jeg mærker lige nu, er den jeg ofte søger. I disse sekunder lige nu, tænker jeg meget over hvordan jeg bibeholder den ro, og hvad det giver mig. Jeg kan altid lægge mig til ro, men det er den fysiske. Men i dette øjeblik kan jeg tømme hovedet helt og slappe helt af i sindet.

Oplevelsesbeskrivelse, Nicklas (OttSEN & Schubart, 2023, s.57)

Jeg kan føle en følelse af taknemmelighed for at have taget tid til at tage mig af min krop og sind. Jeg nyder følelsen af ro og harmoni, der breder sig gennem min krop. Jeg kan mærke, hvordan min vejtrækning er rolig og regelmæssig, og jeg føler mig afslappet og i balance. Det var rart at lade kroppen flyde helt ud og få slappet af i tankerne. Føler mig mere afslappet og klar til at ”fortsætte dagen”.

Oplevelsesbeskrivelse, Anders (OttSEN & Schubart, 2023, s.66)

I en tid præget af acceleration, og hvor tid betragtes som en mangelvare, kan det være svært ikke at komme til at underkende kroppens behov. Rosas (2021) resonansbegreb anses som et modsvar til samfundets acceleration og et middel til oplevelse af mening. I oplevelsen af resonans er fokus på det relationelle, og der henvises til en gensidig kontakt og udveksling mellem individ og verden (Rosa, 2021). Når eleverne giver udtryk for et ønske om at bibeholde den ro og kontakt til sig selv, de oplever at have i undervisningen, kan det forstås som deres oplevelse af meningsskabelse og resonans. Når Signe beskriver, hvordan hun har svært ved at koncentrere sig om at slappe af, kan det forstås som om, det ikke er noget, hun gør så meget i sin dagligdag. Hendes oplevelse af, at det gradvist bliver nemmere, kan ligeledes underbygge behovet for, at eleverne opnår mulighed for at opleve resonans som en del af deres hverdag.

Resonans kan ikke forceres, og det anskues af Rosa som problematisk hvis resonans betragtes som en afgrænset størrelse, der kan tilgodeses i eksempelvis weekenderne eller ferien (Rosa, 2021). Når vi i denne artikel argumenterer for indførelse af Almen Kroppsforståelse i gymnasiets undervisning, er det således et forsøg på at skabe rum og rammer i elevernes hverdag, hvori resonans kan trænes og mærkes.

Skal Almen Kropsforståelse på skemaet?

Sætter vi Almen Kropsforståelse på skoleskemaet, vil faget skulle indgå som en del af gymnasiets undervisning, hvori der skal tilgodeses læreplaner og faglige mål. Det bør derfor overvejes, hvorvidt undervisningens formål kan risikere at blive overskygget af en kultur præget af kompetencetilegnelse og målbare resultater. Vælger man derimod at etablere Almen Kropsforståelse som et undervisningstilbud med frivillig deltagelse, er der risiko for, at ansvaret for trivselsforebyggelse vil havne hos den enkelte elev og medføre øget individualisering. En overvejelse er derfor, at et frivilligt tilbud ville blive anset på linje med diverse stresstilbud, og dermed blot få symptombehandlende karakter, hvilket er langt fra undervisningens formål.

Målet med udviklingen af Almen Kropsforståelse er ikke at instrumentalisere det til at forebygge stress, men udspringer derimod af et ønske om at give eleverne plads og mulighed til at udfolde deres personlige oplevelser og kompetencer. I det der lægges vægt på en kropsligheds- og bevægelsesorienteret dannelse, der ikke kan opnås gennem ren intellektuel refleksion (Olesen, 2002), fremhæves også nødvendigheden af at vægte kroppen på niveau med hovedet, såfremt gymnasiet skal betragtes som værende almen dannende.

Noemi Katznelson et al. (2021) fremhæver, at der er sket en øget psykologisering i samfundet. En psykologisering der på den ene side støtter de unge i at sætte ord på deres følelser og tanker, men som samtidig kan bidrage til et øget fokus på indadrettede, selvmonitorende og selvkritiske praksisser, der i ekstrem grad, kan medføre mistrivsel blandt unge. Det bør derfor overvejes, i hvilket omfang en indførelse af Almen Kropsforståelse i gymnasiet kan risikere at medføre såkaldt navlepil-leri.

Med afsæt i en krop- og bevægelsesorienteret forståelse af mennesket (Merleau-Ponty, 2009; Sheets-Johnstone, 1999), kommer vi ikke uden om, at det er gennem vores kropslige erfaringer, at vi kan opnå en forståelse af os selv, vores relationer og den omkringværende verden (Olesen, 2002). Vi vil derfor med denne artikel argumentere for, at der er forskel på at kende og mærke sin mavefornemmelse og det at granske sin navle for at finde svar. Ved at introducere eleverne for en kropslig-

heds- og bevægelsesorienteret dimension af dannelse i en institutiona- liseret ramme som gymnasiet, kan man således fremføre det synspunkt at Almen Kropsforståelse er med til at bringe kroppen ind i elevernes bevidsthed (Crossley, 2013). Vi ønsker med Almen Kropsforståelse ikke at sygeliggøre eleverne, men i stedet gøre dem fortrolige med oplevelsen af sig selv.

Sammenfatning og videre perspektiv

Vi ønsker med denne artikel at stille skarpt på, hvilken betydning et øget fokus på kropsligheds- og bevægelsesorienteret dannelse i gymnasiet kan have for unge mennesker, og hvordan idrætsfaget kan være med til at skabe rum herfor. Gennem udvikling af en helhedsorienteret bevægelsespraksis kaldet Almen Kropsforståelse, stiller vi skarpt på elevernes oplevelser i undervisningen, når fokus orienteres mod kroppen. Med afsæt i elevernes beskrivelser, finder vi i dette projekt grundlag for etablering af et rum i gymnasiet, hvor der er plads til ro, fokus på kropslighed og et bevægelsesorienteret fokus.

Ved at vende opmærksomheden mod kroppen, kan eleverne opleve erfaringer med I can, og deres sense of agency kan styrkes. Det er ikke muligt at vurdere, om elevernes erfaringer fra undervisningen med tiden vil blive en integreret del af deres egenkrop, men vores forhåbning er, at undervisningen kan bidrage til, at eleverne udvikler deres evne til at handle i overensstemmelse med egne behov og værdier i deres dagligdag. Samtidig kan det argumenteres for, at indførelse af Almen Kropsforståelse i gymnasiets undervisning vil kunne skabe rum og rammer i elevernes hverdag, hvori de kan mærke og træne oplevelsen af resonans som en modvægt til det accelererende samfund, vi lever i.

Forslaget om at gøre Almen Kropsforståelse til en obligatorisk del af gymnasieundervisningen sigter mod at anerkende elevernes dannelse som mere end alene et mentalt foretagende. Almen Kropsforståelse har til formål at bringe kroppen ind i elevernes såvel som gymnasiets opmærksomhed, hvorved der lægges op til en kritisk refleksion om gymnasiets ansvar for og realisering af målet om almen dannelse (Børne- og Undervisningsministeriet, 2022). Vi sigter med denne artikel ikke at rette kritik af gymnasiet eller den gældende arbejdsbelastning, men

ønsker at lægge op til kritisk refleksion omkring gymnasiets ansvar og rolle i udviklingen af unge mennesker.

Dette projekt har centreret sig om 2.g-elever og udviklingen af undervisningspraksissen Almen Kropsforståelse. På baggrund af projektets fund ønsker vi at lægge op til implementering af Almen Kropsforståelse som en del af idrætsfaget i gymnasiet.

Hvor dette projekt peger på, at Almen Kropsforståelse kan bidrage til at skabe rammer for elevernes erfaringsdannelse og udvikling af resonans og sense of agency, peger flere andre projekter på et behov for at lette elevernes overgangsprocesser, fx mellem folkeskole og gymnasiet (Danmarks Evalueringsinstitut, 2019; Katznelson et al., 2021). En overvejelse kunne derfor være, om Almen Kropsforståelse med fordel kunne placeres som et introforløb eventuelt i kombination med andre praktisk-æstetiske fagområder, og dermed fungere på linje med forløb som Almen Sprogforståelse og Naturvidenskabeligt Grundforløb.

Ved også at indtænke Almen Kropsforståelse som en del af idrætsfagets indhold kunne vi skabe mulighed for, at idrætsfaget som kontekst ville kunne bidrage til en mere balanceret og resonant udvikling af unge menneskers liv. Med afsæt heri åbner denne artikel op for videre forskning i, hvordan vi fremover kan tilgå ungdommens dannelse såvel som trivsel med et mere helhedsorienteret perspektiv.

Referencer

- Børne- og Undervisningsministeriet. (2022, august). *Vejledning til Idræt C, STX*. uvm. <https://www.uvm.dk/-/media/filer/uvm/gym-vejledninger-til-laereplaner/stx/220929-idaeret-c-stx-vejledning-juni-2022.pdf>.
- Crossley, N. (2013). Habit and Habitus. *Body & Society*, 19(2–3), 136–161. <https://doi.org/10.1177/1357034X12472543>.
- Danmarks Evalueringsinstitut (2019). *Eleltrivsel på de gymnasiale uddannelser*. Duus, G., Husted, M., Kildedal, K., Laursen, E., & Tofteng, D. (Red.). (2012). *Aktionsforskning: En grundbog* (1. udgave). Samfundslitteratur.
- Herskind, M., & Rønholt, H. (2007). Idræt, krop og bevægelse mellem sundhed og dannelse. *Utbildning Och Demokrati*, 16(2), 57–74. <https://doi.org/10.48059/uod.v16i2.855>.
- Kaarsholm, L. F. (2022). Verdensberømt sociolog: Unge mistrives, fordi de har ret. Noget er helt galt. *Politiken*.

- Katznelson, Pless, M., Görlich, A., Graversen, L., & Sørensen, N. B. (2021). Ny udsathed: nuancer i forståelser af psykisk mistrivsel. *Nordisk Tidsskrift for Ungdomsforskning*, 2(2), 83–103. <https://doi.org/10.18261/issn.2535-8162-2021-02-01>.
- Lowen, A. (2005). *Bioenergetics*. Borgen.
- Merleau-Ponty, M. (2009). *Kroppens fænomenologi* (Bjørn Nake, Overs.; 2. udgave). Det lille Forlag.
- Olesen, J. (2002). Kroppens filosofi: Med baggrund i Maurice Merleau-Pontys forfatterskab. *Kognition & pædagogik*, 12(43), 30–39.
- Ottsen, C. & Schubart, M. H. (2023). Kropporienteret dannelse – et kropsfænomenologisk studie af gymnasieelevers oplevelse af en kroporienteret undervisningspraksis. Københavns Universitet. Institut for Idræt og Ernæring.
- Regeringen. (2013). *Bedre igennem uddannelserne – Reform af SU-systemet*. Ministeriet for Forskning, Innovation og Videregående Uddannelser. <https://www.regeringen.dk/aktuelt/tidligere-publikationer/bedre-igennem-uddannelserne-reform-af-su-systemet/>.
- Regeringen. (2014). *Gymnasier til fremtiden – Parat til at læse videre*. Undervisningsministeriet. <https://www.regeringen.dk/aktuelt/tidligere-publikationer/gymnasier-til-fremtiden/>.
- Richter, L. (21.11 2022). Forsker: Den stigende mistrivsel blandt unge handler om følelsen af ikke at høre til. *Information*. <https://www.information.dk/indland/2022/11/forsker-stigende-mistrivsel-blandt-unge-handler-foeelsen-hoere>.
- Rosa, H. (2021). *Resonans: en sociologi om forholdet til verden* (1. udgave, 3. oplag). Eksistensen.
- Rosa, H. & Endres, W. (2017). *Resonans pædagogik. Når det knitrer i klasseværelset*. Hans Reitzel Forlag.
- Sheets-Johnstone, M. (1999). *The primacy of movement* (Expanded 2nd ed). John Benjamins Pub. Co.
- Thøgersen, U. (2004). *Krop og fænomenologi: En introduktion til Maurice Merleau-Pontys filosofi* (1. udgave, 1. oplag). Systime Academic.
- van Manen, M. (1990). *Researching lived experience: human science for an action sensitive pedagogy*. State University of New York Press.
- Winther, H. (2019). *Kroppens sprog i professionel praksis: om kontakt, nærvær, lederskab og personlig kommunikation*. (1. udgave, 3. oplag.). Billesø & Baltzer.