

FRASKYV – metode og verktøy i dansekunstneriske prosesser

av Caroline Wahlström Nesse og Camilla Myhre, ledere ved Rom for Dans og Skolen for Samtidsdans.
Utgis i "Nordic Journal of Dance: Practice, Education and Research" 2010.

Fraskyv, - hva tenker du når du hører dette ordet? Å skyve fra, en slags oppdrift, sats, moment, vektoverføring, forflytning, endring?

I vårt eget virke som dansekunstnere har vi gjennom mange år jobbet med å veilede kreative og kunstneriske prosesser med base i kropp og bevegelse, og vi har utviklet didaktiske modeller som kan taes i bruk både i møte med barn, unge, så vel som studenter og profesjonelle dansere. Vårt arbeid er basert på det å veilede ut fra den enkeltes ståsted. I disse prosessene er det individet og det individuelle, ekspressive uttrykket som dyrkes, alltid i en kunstnerisk kontekst. Arbeidet er fundert i et fenomenologisk syn på kropp og bevegelse, med den levde, erfarte kroppen som et sentralt begrep¹.

En viktig del av vårt arbeid har handlet om å utvikle metoder og verktøy der fysiske prinsipper, forståelse av form, uttrykk, rom og komposisjon, kan sees i sammenheng med den enkeltes kreative og kunstneriske prosess. I dette har det oppstått et behov for å finne nye ord og betegnelser som kan forklare dansekunstneriske prosesser på en mer helhetlig måte og der utviklingen av kroppslig kunnskap ikke skilles fra de kunstneriske prosessene.

Vi mener fraskyv i denne sammenhengen er et ord som kan romme både tekniske og skapende elementer, og det er dette som er utgangspunkt for denne artikkelen.

Fraskyv – hva kan det være?

Da vi først tok begrepet fraskyv i bruk, var det som betegnelse på et fysisk prinsipp og som et konkret verktøy for oppgaveløsning. Begrepet fraskyv kan lett kobles opp mot helt grunnleggende fysiske prinsipper som gravitasjon, relasjon til underlag, stabilisering, balanse osv. Vi jobbet med motkraft til gravitasjonskraften og utforsket hvordan egen vekt i forhold til underlaget kan brukes til å skape bevegelse, retning, sats og forflytning.

Det er også ofte slik vi introduserer begrepet til nye barn eller studenter, som en første byggekloss. Vi jobber med å skape bevissthet om og nyansere bruken av kraft, og hvor i kroppen og i forhold til underlaget fraskyvet kan ligge. Vi er også opptatt av hvordan dette kan kobles opp mot det formspråket den enkelte velger å bruke.

Men begrepet fraskyv kan forstås på flere plan. Det kan også kobles opp mot rom, for eksempel i betydningen å forflytte seg mot noe eller fra noe. Det kan bety å satse eller begynne på noe – både i konkret og mer abstrakt forstand – og knyttes opp til et kunstnerisk ståsted. Tar man det enda lenger, kan man si at alt liv har et fraskyv, selv det minste pust gir et fraskyv gjennom kroppen. Fraskyvet fra underlaget er det som holder oss oppe, det motsatte av kollaps. Fraskyvet gir kroppen energi og fokus.

Vi skal videre utdype hva vi tenker at begrepet fraskyv kan romme, og belyse at den enkelte kan oppnå et tydeligere uttrykk i egen dans ved å bli bevisst på sitt eget fraskyv. I arbeidet med å skape ny dans og nye uttrykk er fraskyvet således både et teknisk redskap relatert til kropp og rom, men også en metafor som kan brukes til å finne og forstå eget ståsted og komme videre i sin egen kunstneriske prosess.

Det individuelle, fysiske fraskyvet og uttrykket

Vår oppfatning er at alle mennesker har sin egen måte å bruke kroppen og relatere til underlaget på. De har et eget individuelt, fysisk fraskyv som er unikt for dem. Se for eksempel på det nyfødte barnet. Noen barn ligger tungt og mykt mot underlaget, mens andre fra første stund begynner å skyve fra og løfte hodet. Dette individuelle fraskyvet fortsetter å utvikle seg til et personlig ekspressivt uttrykk etter hvert som barnet vokser. Kanskje har alle mennesker en medfødt kompetanse når det gjelder fraskyv? Noen barn er glad i å løpe og klatre, mens andre liker best å sitte stille og pusle. Noen henger bak på foten i en myk svai, mens andre er frempå og har vekten nesten på tærne. De fleste har en blanding av kvaliteter og retninger i kroppen, men noe er allikevel

¹ Jfr. filosofen Maurice Merleau-Pointy, (1908-1961)

typisk for den enkelte: en individuell forståelse av egen kropp og en særegen måte å ta den i bruk på. Denne særegenheten gir hvert enkelt menneske et unikt uttrykk.

Det er dette individuelle uttrykket, denne forståelsen og kompetansen hos den enkelte, vi ønsker å ta tak i. Når vi veileder barn, unge og studenter, er det ved å bevisstgjøre dem om *sin* stemme og *sin* dans, slik at de kan utvikle *sitt* individuelle kunstneriske prosjekt.

Stabilisering av kroppen – et eksempel

I arbeidet med fraskyv oppdager vi at det er mye å hente med hensyn til stabilisering av kroppen, og dette er et konkret og forståelig sted å begynne når vi skal forklare og forstå begrepet.

I dansesammenheng er ord som sentrering og plassering mye brukt, men da ofte uavhengig av relasjonen til underlaget. Med en gang du legger inn et lite fraskyv fra underlaget, for eksempel fra gulvet, vil det skje en endring i hvordan du stabiliserer, og det vil skje små eller store endringer i hvilke retninger som bevisstgjøres og aktiviseres i kroppen.

Prøv for eksempel å ligge på ryggen med fotsålene mot gulvet, så avspent som mulig. Registrer ryggens form, retning og kontaktpunkter mot underlaget. Legg på et lite fraskyv fra fotsålene ned mot gulvet. Hva skjer i bekken, korsrygg og kanskje også i resten av ryggraden?

Eller prøv å ligge flatt på gulvet på ryggen, helt avspent. Få en venn til å prøve å løfte bena dine, og videre bekken og torso, kun ved å holde under hælene/rundt ankene, og se hvordan det går. Prøv så igjen, men denne gangen legger du på et fraskyv fra hælene og ned mot hendene som løfter. Hva skjer?

Informasjonen fra disse enkle øvelsene kan tas med i andre posisjoner eller bevegelser. Hvordan forholder jeg meg til fraskyvet når jeg står? Kan jeg jobbe med stabilisering bare ved hjelp av fraskyvet her? Eller hva med når jeg sitter foran PC-en? Hva med når jeg beveger meg mellom posisjoner eller mer ekstreme ytterpunkter? Arbeidet med fraskyv og stabilisering kan tas med på denne reisen og videreutvikles i mer komplekse, fysiske oppgaver.

Hvis du prøvde eksemplene over, fikk du antakelig en annen opplevelse og erfaring i kroppen når du brukte fraskyv enn når du gav deg helt hen til din egen vekt mot underlaget. Formen på kroppen endret seg kanskje samtidig som du oppnådde større stabilitet? Fraskyvet gav deg kanskje også en retning *gjennom* kroppen? Det lille fraskyvet som setter i gang en endring i kroppen, gir ikke bare en retning opp eller bort fra underlaget, men også andre retninger, nye former og nye uttrykk i kroppen.

Bevissthet rundt fraskyvet kan på denne måten gjøre en tryggere på egen kropp. Dermed oppstår muligheten til å utvikle og nyansere de ulike uttrykkene som finnes i kroppen.

Underlag og rom

Eksempelet over viser hvordan fraskyvet er relatert til rommet, konkretisert ved underlaget. Men fraskyvet kan også relateres til rom og underlag på andre måter. Vi skal gi noen eksempler på enkle grep som gir store effekter, både i møte med barn, voksne, profesjonelle og andre.

For å utfordre og jobbe kreativt med underlag og rom har vi ofte tatt i bruk store, stabile strukturer som for eksempel en sofa eller et bord. Ved å måtte forholde seg *til noe* som er noe annet enn egen kropp og gulvet (som vi ofte tar som en selvfølge), utfordres relasjonen til underlaget. Du bevisstgjøres om hvordan du velger å møte underlaget, og opplevelsen og forståelsen av kroppen, balansen og fraskyvet utvikles.

Slike objekter skaper også rom i rommet og kan benyttes til å nyansere fraskyvet *til* eller *fra* noe og til å forstå det å bevege seg for eksempel over, under og imellom eller igjennom.

Fraskyvet kan altså med enkle midler trekkes inn i kreative oppgaver der andre elementer enn forholdet til underlaget står i fokus. I eksempelet med møblene bevisstgjøres den enkelte om forflytning, men også om plassering i rom (ved siden av, på avstand, foran, bak osv). Fraskyvet forstås på en ny måte, gjennom kroppen og i rommet.

I flere av våre produksjoner har teiprullen, den brede, lyse maskeringsteipen, vært flittig brukt. Teipen gir hver og en mulighet til å være med på å forandre rommet. Den er et objekt som i seg selv er foranderlig, den kan konstrueres og dekonstrueres. Den er ikke særlig solid som et fast underlag, slik som møblene i eksempelet over, men gir derimot muligheter for andre typer fraskyv. Teipen kan lage linjer, mellomrom og nivåer, og mulighetene for forflytning og plassering i forhold til disse, er uendelige. Arbeidet med fraskyv fra underlaget, gjennom kroppen, får utallige spennende løsninger med denne typen strukturering av rom.

Pust

Pusten er også et fraskyv. Det lille fraskyvet som oppstår når du trekker pusten, er en viktig forutsetning for at fraskyvet skal kunne finne sted. Ikke bare fordi pusten er en forutsetning for liv, men fordi den er med på å nyansere fraskyvet og i stor grad påvirker uttrykket i kroppen.

Ligger pusten (og fraskyvet) høyt oppe i brystet, knyttet til skuldre og nakke, gir det et annet uttrykk enn hvis pusten ligger dypt nede i magen og dermed har et lavere tyngdepunkt. Hvordan og hvor i kroppen du puster, påvirker hvordan du kan relatere til underlaget og hvordan elementer henger sammen eller eventuelt isoleres i kroppen og i rommet. Dette vil ha betydning for hvordan kroppen "leses" av andre mennesker og hvordan du er i stand til å forholde deg til dine omgivelser. Kanskje du ikke puster i det hele tatt, hva slags uttrykk gir det? Og hvordan påvirker pusten for eksempel satsen og uttrykket i et stort hopp?

Påvirkning utenfra

Det er også en rekke faktorer utenfor oss selv som påvirker fraskyvet vårt. Det kan være en fysisk dytt fra en annen person, men det kan også være mindre konkrete faktorer som rommets arkitektur, fysiske elementer og objekter, stemningen i rommet, dialogen, oppgavene som gis, forventninger og det å bli sett på.

Dette trykket av ytre påvirkning vil også være med å påvirke uttrykket vårt. Man kan se det som en del av den samlede energien som påvirker kroppen, fraskyvet og de valg vi hele tiden tar, bevisst eller ubevisst, om hvordan vi ønsker å forholde oss til omgivelsene.

Ta for eksempel det å bli sett på. I en undervisnings-, veilednings- eller forestillingssituasjon ser vi og blir vi sett. Det er noe vi ikke kommer utenom. Men hva innebærer det å bli sett på? Hvordan påvirker det bevisstheten om egen kropp og det rommet vi befinner oss i? Hvordan velger vi å møte de som ser? Vi har vel alle kjent på hvordan nerver kan få oss til bokstavelig talt å miste bakkekontakten, få dårligere balanse og ikke klare å være helt til stede.

Kunstnerisk ståsted

Ved å være bevisst på disse ytre påvirkningene kan vi velge å ta dem i bruk og finne enda flere veier til å nyansere eget fraskyv og det som er vårt eget uttrykk. På sikt kan alt dette bli en del av vår forståelse av hvordan vi kommuniserer med kroppen. Hvis vi i tillegg setter arbeidet inn i en kunstnerisk kontekst, får uttrykket betydning for flere enn oss selv og kan forstås som noe mer enn oss selv. Uttrykket er forankret i kroppen og personen, men kan løftes ut og forstås i sammenheng med omgivelsene eller med et publikum.

Vi mener at denne måten å arbeide med dans og bevegelse på, vil bidra til en positiv identitetsbygging og en større trygghet for den enkelte til å ta selvstendige valg – både i dansen og i andre sammenhenger. Kunnskap om eget uttrykk i relasjon til omgivelsene vil bidra til større trygghet i møtet med rommet og med andre (uttrykk). Det vil også gi økt forståelse for at det finnes ulike kommunikasjonsformer.

Fraskyvet blir således et verktøy for bevisstgjøring om eget ståsted, både konkret og i overført betydning. Arbeidet med fraskyv kan bli en plattform i en skapende prosess og et grunnlag for å finne retning og fokus i et kunstnerisk prosjekt.

(English abstract)

“Fraskyv” - Method and tool in artistic processes in dance

by Caroline Wahlström Nesse and Camilla Myhre, Head of Rom for Dans and Skolen for Samtidsdans.

In our work as dance artists we have for many years worked at guiding creative and artistic processes based on body and movement. We have developed didactic models that can be put to use in encounters with both children and young people, as well as students and professional dancers. Our work is based on guiding or coaching starting from the individual's viewpoint. In these processes it is the individual expression that is being cultivated, always in an artistic context. The work is founded in a phenomenological view of body and movement, with the lived, experienced body as a central concept.

An important part of our work has been about developing models and tools where physical principles, understanding of shape, expression, space and composition, can be seen in relation to the individual's creative and artistic process. Through this a need has arisen to find new words and terms that can explain artistic processes in a more overall way and where the development of bodily knowledge is not separated from the artistic processes.

In this context we have found a new word, “fraskyv”, that could be understood as the opposite of gravitation, like a push-off, some kind of upward pull, a spring, momentum, or maybe as a shift of weight, transfer or a change in a wider sense. The point has been to find a word that can contain both technical and creative elements, and this word “fraskyv” is the starting point for this article.

Bakgrunn

Artikkelforfatterne har gjennom 20 års samarbeid i ulike dansekunstneriske prosjekter, undervisningsprosjekter og dansefaglige prosesser arbeidet med å utfordre og utvikle begreper og forståelse for hva dansekunst kan være, hvordan møte og veilede dansekunst både med barn, unge, studenter og profesjonelle, og utviklet nye metoder for å lære og forstå dans. Deres kunstneriske ståsted har hele veien handlet om å synliggjøre den enkelte utøver, og ta på alvor den enkelte som individ, både i utdanning av nye dansekunstnere og i profesjonell sammenheng.

Fra 2003 har de ledet fagskoleutdanningen Skolen for Samtidsdans. Parallelt med å arbeide med studenter har de to sammen utviklet flere konsepter der barn har deltatt, både i skoleverket og i større kunstneriske arbeider, bl.a. Prosjekt Isadora, et treårig kunstnerisk utviklingsarbeid støttet av norsk Kulturråd (www.prosjektisadora.no).

Deres konsept Rom for Dans (www.romfordans.no) er fra 2009 støttet av KKD for å ta dette arbeidet videre, og for å synliggjøre Rom for Dans som et kompetansesenter for arbeid med barn, unge og dansekunst.