

Fra improvisasjon til komposisjon – en kreativ danseprosess

Av Cathrine Bull Thorshaug

”If in our teaching we have helped people to tackle their fears and gain confidence to communicate freely, sensitively, and imaginatively; if we have enabled them to become, even to a small extent, aware of their potential and that of others, then we will have achieved a good measure of success. Such success is the justification of education through dance.”

Lisa Ullmann i Rudolf Laban i Modern Educational

Dance (1975: 134)

Innhold:

1. Mål for kreativ danseundervisning
2. Danseelementene
3. Kreativitet
4. Flyt
5. Pedagogens rolle
6. Noen konkrete oppgaver til hvert av danseelementene
7. Litteraturliste

1. **MÅL FOR KREATIV DANSEUNDERVISNING.** Det er ikke mulig å undervise godt i kreativ dans uten at visse forutsetningene er til stede. Trygghet er grunnleggende, og tosidig; pedagogens trygghet og elevenes trygghet. Egentlig dreier seg om mangesidige trygghetsrelasjoner: pedagogen i forhold til undervisningsinnholdet, og elevene. Elevene i forhold til innhold, og pedagog, og elevenes forhold til hverandre.
 - Bevisstgjøring. Kunnskaper og erfaring om og med danseelementene (rom, kropp, relasjoner, dynamikk, bevegelse). Dette betyr at elevene bør få kjennskap til alle fem danseelementer gjennom å gjøre, improvisere, samhandle med medelever, foreta estetiske valg, sette sammen sekvenser av bevegelse og stillhet, gjennomføre visninger for de andre, delta både som dansere og publikum, reflektere over observasjonene og gi tilbakemeldinger.
 - Spontanitet. Ivaretagelse av de plutselige ideer. La det være rom for ny vri, overraskelser, humor, ren bevegelsesglede og alle følelsesuttrykk.
 - Kunstnerisk uttrykk. Pedagogen bør veilede hver i sær av elevene slik at de kan finne sitt uttrykk, og sørge for utfordringer som tar hensyn til hvert enkelt individ. En utfordrende oppgave, men danseelementene kan være grunnlaget for tilbakemeldingene.
 - Danseerfaring. Danseteknikk samt all erfaring med ulike dansesjangre høyner mulighetene fysisk og mentalt for valgmulighetene i kreativ dans. Har man bredde i

erfaringer, har man større vokabular å velge fra. Dette kan sammenlignes med ordforråd, jo større eierskap til ordene jo større mulighet for variasjon i å skape tekst.

- Observasjonsevne. Bevisstgjøring og oppøving av evnen til å registrere, være lyttende til flyten i egen og andres bevegelse. Gir en rikere kilde til dynamisk kvalitet i egne bevegelser.

Fritt etter Laban (1975:12)

2. **DANSEELEMENTENE.** Dette er verktøyet som den skapende prosessen kan ha utgangspunkt i. Disse kan brukes en etter en, som kan være fornuftig å starte med for grupper som er ukjente med materialet. Videre kan alle tenkelige kombinasjoner og variasjoner oppstå. Jeg har funnet dette verktøyet svært anvendelig for undervisningsplanlegging, veiledningsgrunnlag i prosessen, og til koreografi.
- **ROM:** Kan være personlig rom, og felles rom. Personlig rom er din kinesfære, det området rundt deg som du kan nå. Så langt du kan strekke deg i alle retninger der hvor du til enhver tid befinner deg. Dette ”rommet” tar du med deg når du forflytter deg, og noen ganger overlapper du rom med andre når dere beveger dere nært, eller inntil hverandre. Det felles rommet er det tredimensjonale området hvor dere er til stede i sammen. Innenfor disse rom finnes mange muligheter å bevege seg. Laban deler rommet i tre høyder; høyt, lavt og midt imellom. Rommet har mange retninger (åtte), rett fram, bakover, til begge sider, pluss fire diagonaler. Han opererer også med tre ulike plan: dørplan, hjul-plan og bord-plan. I disse formene kan det oppstå ulike mønster: buer, sirkler, rette linjer, brutte linjer og sikksakk osv. Innenfor en slik forståelse av begrepet rom kan utforskning, utprøving, improvisasjon og mangfoldige muligheter skje.
 - **KROPP:** Alle har en kropp å forholde seg til, sin egen. Og i denne formen for dans kan alle danse, uansett ferdighetsnivå. Kroppen er hver enkelt elevs verktøy med alle de muligheter og begrensninger som den har. I den kreative dansen ser man på mulighetene. Kroppen i bevegelse kan forstørre og forminske, tydeliggjøre og usynliggjøre, antyde og forsterke. Ved å sette fokus på enkelte deler av kroppen kan vi bli mer bevisst hvilket verktøy vi har å bearbeide og manipulere, for eksempel gjennom å isolere bevegelse til enkelte deler. Hvilken del av kroppen er i fokus, hvilken del av kroppen leder bevegelsen? Hvor kommer bevegelsen eller forflytningen fra? Og hvilken del av kroppen tar den videre? Hva om vi gjør samme bevegelse, men med en annen del av kroppen?

- **RELASJONER:** Her mener jeg mange ulike relasjoner; til de andre i rommet; står vi nær eller fjern fra hverandre? På rekke, i sirkel, side ved side, høyt og lavt, under/over? Berører de hverandre? Eller går kroppene forbi uten fysisk nærhet til de andre. Utover dette kan elevenes bevegelse stå i forhold til ulike rekvisitter på samme måte. I tillegg har vi som dansende et forhold til andre ytre faktorer som musikk og lyssetting.
 - **DYNAMIKK:** Laban bruker ordet ”effort” for kraft, energi, spenning om graden av dynamikk i bevegelsene. Han opererer også med fire ulike kontraster for å beskrive denne (”weight, time, space, flow”): Vekt kan være fra tung til lett. Tiden kan være rask eller vedvarende. Rommet kan beveges dynamisk med direkte eller indirekte bevegelser. Og flyten kan være fra fri til bundet. Dette dreier seg om hvordan bevegelsene blir utført i dansen.
 - **BEVEGELSE:** Hva foregår i dansen. Hva gjør elevene? Er det hopp, løp, vri, rull, løft, strekk? osv Og hva kan vi sette sammen av de ulike bevegelsene? Hvor mange av hver, hvilken rekkefølge, hvilke kombinasjoner?
3. **KREATIVITET.** Hva er det? Og hvor kommer ideene fra? Og kan alle være kreative? I følge Vygotskij (1995) er det ikke mulig å hente nye ideer ut fra intet. All nyskaping har sin kilde i våre erfaringer. Og han hevder at kreativitet er vår evne til å skape noe nytt, en konstruksjon hvor vi setter sammen ”det gamle” til nye kombinasjoner. Dette gamle kan være våre erfaringer eller opplevelser, noe vi har sett, hørt eller forstått, men det kan også være ”fantasiopplevelser”; assosiasjoner, plutselige bilder og spontane ideer. Laban(1975) legger til nok en variabel i sin forståelse av kreativitet; evne til variasjon. Han kaller danseelementene for pedagogens verktøy og at de kreative mulighetene kan hentes fra kombinasjoner og variasjoner av disse. «En kombinasjon av verktøyet pluss motivasjon, trygghet og et sosialt nettverk er nødvendig for kreativ vekst» (Thorshaug 2002:37)
4. **FLYT.** Et konkret eksempel på en tilstand av flyt er et barn i lek. Barnet glemmer tid og sted, er «løftet ut av virkeligheten» til et annet nivå hvor det ikke merker annet rundt seg enn akkurat leken. En tilstand som er frivillig, lystbetont og meningsfull. Den tilstanden er noe vi andre kan hige etter, det å være totalt fokusert, gå 100 % inn for oppgaven, være oppslukt. Mange kan gjenkjenne denne tilstanden i dans. Kroppen, følelsene og intellektet samles i en konsentrert totalopplevelse. Csikszentmihalyi (2002) mener at denne tilstanden inntreffer når det er fullt sammenfall mellom utfordringer og kompetanse. Og nettopp i denne flytsonen er det optimale muligheter for kreativ kraft på grunn av maksimalt nivå for indre motivasjon.

5. **PEDAGOGENS ROLLE.** Iflg Laban (1975) ”The leading idea is that the teacher should find his own manner of stimulating his pupils to move, and later to dance, by choosing from a collection of basic movement-themes those variations which are appropriate to the actual stage and state of development of a pupil or of the majority of class. The collection is built up along a scale of increasing complexity corresponding roughly to the development of a child from the infant stage to the highest age-group.”

«Kunnskap om dansens elementer, bevissthet om bevegelsesmuligheter, samt kreative valg resulterte i det mye omtalte «individuelle uttrykket»» og for at undervisningen i kreativ dans skal lykkes er dette: «En viktig forutsetning er at pedagogen skjøtter sin rolle med kunnskaper, ydmykhet og anerkjennelse» (Skog og Thorshaug 2007)

6. Noen konkrete oppgaver/øvelser til hvert av danseelementene:

ROM: En god start for elevene kan være at vi setter oss ned og ser oss rundt i rommet hvor vi er: hva ser du? Området, størrelse, dører, vinduer, hindringer, åpninger. Og hvordan kjennes det? Gulvet? Tørt? Glatt? Rent? La oss gå rundt og kjenne på det vi har sett. Kjenn med hendene, og kjenn med føttene, kjenn med ryggen og med andre deler av kroppen din. Introduser nivåene: lavt nede, midt imellom og høyt oppe. Improviser rundt det å kjenne på, og ulike nivåer, og forskjellige deler av kroppen. Jo yngre elevene er, jo bedre å ta dette i fellesskap bit for bit: Alle kjenne med magen mot gulvet, alle kjenner med ryggene mot veggen, alle kjenner med fingrene øverst på vinduet. Og så kan hver og en improvisere rundt rom, nivå og taktil sans.

KROPP: Ligg på gulvet og kjenn etter hvilke deler av kroppen som berøres av gulvet. Hvilke flater er det som møtes. Skuldrene mot gulvet, leggene mot gulvet, hælene, håndbaken osv. Legg deg på siden, og så på magen. Pedagogen snakker «igjennom kroppen» bit for bit. Videre kan du legge press på enkelte deler av kroppen. Hvordan kjennes det? Og så la enkelte kroppsdelene løfte seg fra underlaget, løftes opp og miste kontakten med gulvet. Hva skjer da? Blir andre deler av kroppen trukket med?

Videre: velg en del av kroppen som skal skyve i fra gulvet og hjelpe deg opp til stående stilling. Synk sammen i en ny posisjon liggende på gulvet, og finn en annen del av kroppen som skyver i fra. Prøv ulike variasjoner, og bestem deg for f.eks. tre måter å komme opp fra, og ned på gulvet som du vil beholde. Dette kan være en sekvens som vi vil ta vare på til en komposisjon.

RELASJONER: Sett elevene sammen i par. La parene sitte ansikt mot ansikt. Den ene er speil, den andre speiler seg. De selv bestemmer hvem som begynner å lede. Oppgaven er å bevege seg så samtidig at det er vanskelig, eller umulig for pedagogen å se hvem som leder. Fokus på øvre del av kroppen, armer, fingre, hender, albuer, hode, skuldre...

Videre: Reis dere opp, lengre avstand mellom dere, hold blikkontakt hele tiden, - speil hverandre og bruk hele kroppen, og større del av rommet. Sett sammen til en komposisjon om nært og fjernt.

DYNAMIKK: Ligg på gulvet. Skyv underlaget ned så hardt du kan. Kjenn etter hvor mye kraft du bruker. Gå til veggen skyv den fra deg med all makt. Skyv med hender, rygg, føtter, skuldre. Snu deg, flytt deg lett til et nytt sted, og skyv igjen. Varier mellom vegg- og gulv-skyv. Lag en liten dansesekvens med innhold: forflytning og på stedet, mellom lite kraft og stor kraft.

To og to sammen, stående, ansikt mot ansikt. Den ene har sine armer på utsiden av den andres. Den ene presser innover med full kraft, den andre presser utover. Hold. Plutselig slipper den ytterste sine hender vekk, og den innerstes armer «flyr» mot taket. En deilig opplevelse av kontrastene mellom kraft og lettelse. Ta med denne følelsen inn i improvisasjon rundt dynamikk i par, møter og avstand. Press og legg vekt på møtene, og «fly» videre fra hverandre. Hvert par setter sammen en sekvens av f.eks. tre «møter», pluss en start og en slutt.

BEVEGELSE: Skriv opp noen bevegelses-ord på noen lapper. For eks: GÅ, FALL, HOPP, SKLI, SMELT, - og be elevene om flere forslag. Elevene kan trekke tre lapper og prøve ut ulike variasjoner av hvert ord, så prøve ut ulike rekkefølger, og til slutt sette sammen en sekvens som inneholder disse tre mulighetene. Til slutt må de lage en start og en slutt. De yngste elevene i barneskolen som ikke har noe erfaring med kreativ dans kan med fordel starte med kun ett bevegelsesord som utgangspunkt for improvisasjon. Så kan man øke på med muligheter ettersom de er klare for det.

Litteraturliste:

Csikszentmihalyi, M. (2002): *Flow*. USA: Harper&Row

Laban, R. (1975): *Modern Educational Dance*. Suffolk: Macdonald&Evans Ltd

Skog, R. og Thorshaug, C.B.(2007): *Rytmehuset*. Oslo: Pedlex

Thorshaug, C.B. (2002): *Det ble en annen dans!* Oslo HIO hovedfagsoppgave

Vygotskij, L.S. (1995): *Fantasi och kreativitet I barndomen*. Gøteborg: Bokförlaget Daidalos