

# Frigjørende dans

Av Andreas Aubert

”5 rytmer”-dans blir stadig mer populært. Denne tilnærmingen til dans har som hensikt å frigjøre menneskets kreative potensial. I dansen gis stor grad av frihet innenfor strengt definerte rammer. - Do you have the discipline to be a free spirit?, spør metodens grunnlegger Gabrielle Roth, som bor i New York.

Ekteparet Susannah og Ya’Acov Darling Khan driver The School of Movement Medicine i England. De jobbet med Gabrielle Roth i 20 år, og hjalp til med å utvikle 5 rytmer. - Gabrielles genialitet var å se disse fem bevegelsesmønstrene (som hun senere kalte de fem rytmer) når hun jobbet med forskjellige grupper av mennesker, sier Ya’Acov. - Hun ga disse mønstrene navn og så at de passet sammen. De fem rytmene er flytende, stakkato, kaos, lyrisk og stillhet. De er arketyperiske energier som ser ut til å eksistere i alt liv. I et hvert kreativt prosjekt vil du se disse fem rytmene. Gabrielle ble gitt en kosmologi, som kan relateres til alle områder av livet – om man ønsker det, forteller Ya’Acov.

**Kreativt forhold til følelser** 5 rytmer tar utgangspunkt i kroppen. Ya’Acov mener at metoden tilbyr en måte å forholde seg til følelser på som er mye mer kreativ enn å bare prøve å bli kvitt stress. - Vi ser på hjertets forskjellige landskap og de forskjellige emosjonelle uttrykk. Hvordan kan vi bruke denne energien på en kreativ måte? Fremfor å bli sint, hvordan kan jeg bruke energien til å være lidenskapelig? Hvordan kan jeg være kreativ fremfor å være destruktiv og å synes synd på meg selv? Hvordan kan jeg bruke tristhet til å hjelpe meg å gi slipp fremfor å bare være redd? Hvordan kan jeg ha mine instinkter slått på slik at jeg vet hva jeg skal gjøre? På alle disse måtene bruker vi de fem rytmene, forteller Ya’Acov.

(Ya’Acov og hans kone Susannah har det siste året gjort store endringer i sin skole. Nå underviser de ikke lenger i 5 rytmer, men baserer seg fullt ut på sin egen metodikk kalt *Movement Medicine*. Intervjuene i denne artikkelen ble gjort før dette skiftet. Derfor må noen av utsegnene primært sees som beskrivelser av 5 rytmer og ekteparets tidligere arbeid med dette, selv om mye av det også er representativt for arbeidet de gjør i dag.)

Menneskets skyggesider står like sentralt i 5 rytmer som de egenskaper og følelser vi gjerne



Bladibla XXX. Ekteparet Ya’Acov og Susannah Darling Khan driver The School of Movement Medicine. De jobbet med Gabrielle Roth i over 20 år, og var med på å utvikle 5 rytmer. - Foto Rosie Perks



benevner som positive. - Slik jeg ser det er alle disse skyggene potensiell energi, forteller Ya'Acov. - Hvis vi ikke vet hva de er og holder dem i bakgrunnen, så vokser de i kraft. I dansen finner vi måter å ritualisere disse tingene som vi har benektet eller undertrykt. Vi gjør dem til tegneseriefigurer og gir dem plass slik at du blir den som lager teater med alle disse dukkene, fremfor at du er dukken som blir manipulert av alle disse tingene du ikke vedkjenner om deg selv og ikke vil komme i kontakt med.

**Bidra og bli lykkelig** I dansen går man gjennom de fem rytmene flytende, stakkato, kaos, lyrisk og stillhet. Dansen blir et bilde på dramaet som utfolder seg også i livet ellers, der vi ofte dras fra den ene tilstanden til den andre.

- Hvis du husker denne syklusen når du er i kaos midt på dagen, så vil du si «å, kaos, flott, hva kommer etterpå? Åja, lyrisk er like om hjørnet.» Du vil kjenne livsprosessen som du lever, sier Ya'Acov.

Han mener at vi må *bidra* for å være lykkelige. - Å bidra er et menneskelig behov, akkurat som overlevelse er. Jeg tror det viktigste er at hvert menneske blir gitt rom til å nære og gi oppmerksomhet til sitt eget unike livsuttrykk, lære å bringe dette uttrykket inn i relasjoner, og kunne bidra gjennom å være seg selv. Ikke bare «å, jeg må finne meg selv, finne ut hvem jeg er etc» - det er flott, men vi har to øyne, ett må se inn og ett må se ut. Alt vi finner for oss selv, må komme ut i handling, mener Ya'Acov.

**Kunstnerisk arbeid og healing** Hans kone Susannah har bakgrunn fra gestaltterapi og antropologi og bringer en intellektuell og terapeutisk tilnærming til arbeidet, mens ektemannen har en mer sjamanistisk tilnærming.

- Vi jobber begge med møtet mellom kunstnerisk arbeid og healing, forteller hun.

- Jeg jobber mye med musikk. For meg er stemmen veldig viktig. Å danse uten å synge, eller synge uten å danse, virker rart for meg. Det er to adskilte ting, men veldig nært beslektet.

Hun har utformet kurset DanSing, hvor koblingen mellom dans og bevegelse utforskes. Susannah presiserer at hun ikke mener man skal danse som en villmann når man synger, men at vestlige mennesker vanligvis er stive og stillestående i sin sang. - De er ofte veldig stive i kroppen. Da kommer all lyden fra munnen, mens jeg mener det heller skal komme fra hjertet. Hvis vi virkelig er åpne for å føle noe, vil det starte å bevege oss. Hvis vi ikke tillater kroppen å bevege seg, kan vi ikke føle dypt.

I DanSing har hun vanligvis grupper på ca. 30 personer. En av tingene de utforsker er å synge fritt sammen. - Når vi synger påvirker vi hverandre veldig sterkt, så dette gjør at vi umiddelbart blir mer oppmerksomme på hvor-

dan vi forholder oss til hverandre. Hvordan lytter jeg til de andre? Leder jeg an, følger jeg, gjør jeg noe veldig annerledes samtidig som jeg er oppmerksom på de andre? På denne måten blir sangen et spill på hvordan vi er ellers i livet.

- Når fri sang i gruppe fungerer på sitt beste, er det stor individuell frihet på den ene siden, men også enhet og harmoni. Man erfarer at man kan være fri OG tilknyttet, være seg selv OG være del av noe større, forklarer Susannah.

## Oppmerksom frihet

*Frihet fremstilles tidvis som noe man erverver seg på andres bekostning?*

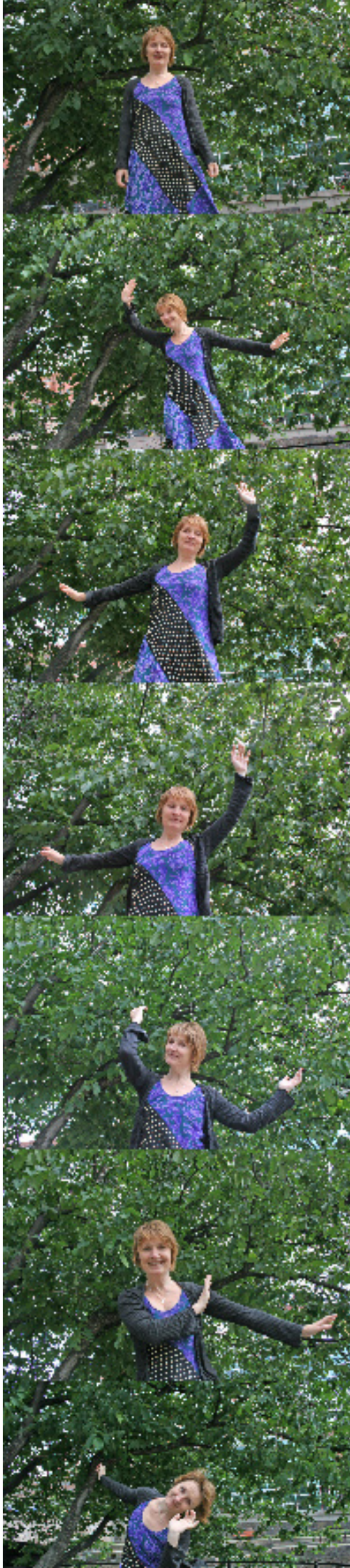
- Ja, akkurat. I arbeidet vårt ser vi på frihet i kombinasjon med det å være oppmerksom, slik at vi kan skape frigjøring for alle. Når man får en større grad av frihet, må man også bli mer bevisst ens egen påvirkning på andre mennesker. Man trenger en kapasitet til å lytte, like mye som en kapasitet til å handle, forteller Susannah.

I gruppene opplever hun ofte magiske øyeblikk, der en sterk synergieffekt finner sted. - Alle blir veldig sterke i sitt eget uttrykk, samtidig som de lytter til helhetens retning. Ekstraordinære ting skjer helt av seg selv, uten at det er noen leder. Rollen til læreren både i dette arbeidet, og i *5 rytmer*, er at folk skal slippe å tenke på hva som skal skje i neste øyeblikk. Læreren skal følge gruppens energi. Det kan se ut som at læreren leder, mens læreren snarere lytter og følger. Dette er sann læring, i motsetning til å stappe folk fulle av informasjon slik som i utdanningssystemet. Snarere bringer læreren fram det som allerede finnes. Ikke ved å kontrollere, men ved å gi tillatelse og plass til det som allerede er der. Læreren gir de forskjellige uttrykkene en form å flyte igjennom, hvor det kan komme ut kreativt, mener den energiske kvinnen.

## Redselen for kjærlighet og ekstase

Susannah mener at vi i Skandinavia og Storbritannia har for vane å holde følelser for oss selv. - Mange tror at når man begynner å tillate ting å komme ut, så vil alle slags demoner komme fram. Skumle ting, negative ting. Det er del av det som skjer, men mye av det som kommer ut er skjønnhet, kjærlighet og ekstase. Vi er ofte vel så redde for disse tingene som vi er overfor det såkalt negative.

Hun mener vi blir fullstendige mennesker først når det negative og positive i oss kan møtes. - Hvis vi legger noen del av oss selv i fryseren, må vi bruke masse energi på å holde det frosset, og det begrenser også alle våre andre sider. Kan vi ikke tillate vår tristhet, kan vi heller ikke virkelig være glade. Holder vi tilbake vår aggresjon, kan vi ikke finne vår fulle ild i de andre sansene. Positiv aggresjon kan ta oss framover.







Bladibla XXX: Ya'Acov demonstrerer dansens frigjørende kraft i en gymsal. - Foto Rosie Perks

I *Movement Medicine* og *5 rytmer* utforskes også de feminine og maskuline aspekter som vi alle har i oss. Kanskje lever vi fremdeles i et mannsdominert samfunn, men også de maskuline kvaliteter kan synes å ha blitt svekket. Susannah mener det er vanskelig for gutter å vokse opp i dag pga. mangelen på gode rollemodeller.

- Det finnes få menn som er fysisk sterke, ildfulle, med lederegenskaper, som også er empatiske. Ofte er man enten kraftfull men slem, eller man er impotent - man er kanskje god, men man er ikke sterk i noen betydning av ordet, mener Susannah. Hun tror at kvinner og menn må ta del i en felles kamp. Verden er fortsatt fokusert på hva du kan kalle maskuline verdier. Vi har ikke gått over til en feminin modell med samarbeid, fellesskap og ivaretagelse av jorda og alle mennesker. Samtidig er krigeren veldig lite til stede i en positiv forstand, men han er veldig åpenbar på en destruktiv måte.

### Det fysiske undervurderes

*Susannah mener at det fysiske blir sterkt undervurdert i samfunnet generelt.*

- Hele utdanningsystemet er rettet mot mental intelligens, ikke fysisk eller emosjonell intelligens. Jeg er en akademiker, jeg er emosjonell, fysisk, intellektuell, med en kropp som virkelig ønsker å bevege seg, føle. Jeg er en bonde, en sanger, en kunster. Jeg er alt sammen. Som barn var problemet mitt å velge. Jeg ville være bonde, jeg ville være intellektuell, og jeg ville

ha et følelsesliv. Hvor i all verden skal man da plassere seg innenfor utdanningsystemet? Jeg begynte å studere medisin, men sluttet. Jeg kunne ikke fordra den tilnærmingen til mennesket; å behandle mennesket som en maskin.

Ifølge Susannah er vi forvirrede hva seksualitet angår.

- På den ene siden brukes sex til å selge nesten hva som helst. Samtidig er de fleste faktisk redde for virkelig seksualitet. Vi er omgitt av sex overalt, men hvis noen er veldig seksuelle så skremmer det oss. Jeg og Ya'Acov går noen ganger på danseklubber. Der er det vakre jenter som nesten ikke har klær på seg. Men det er som de er omgitt av glass, du kan ikke virkelig komme i kontakt med dem. Ikke engang jeg, som kvinne, kan komme i kontakt med dem. De har gjort seg så tilgjengelige, at det blir for skummelt å være tilgjengelig i det hele tatt. Alt det visuelle er på plass, men energien er ikke der i det hele tatt. De føler seg frie til å se sexy ut, men de er ikke frie til å være seksuelle. Det er et paradoks.

### Vi trenger ritualer

*Dere jobber mye med ritualer og seremonier. Er dette en iboende del av menneskenaturen?*

- Ja, absolutt. Jeg tror at en viktig del av oss som mennesker, er å skape ritualer og symboler. Vi lever i en verden full av symboler. Det er slik våre hjerner fungerer. Vi trenger det. Ritualer er en måte å forholde seg til forandringer i livet på, og å anerkjenne noe for at det så kan foran-

dres. I ritualer går man ofte fra anerkjennelse av det som er, til intensjon og visjon for forandring. Jeg tror at vi alle har våre ritualer. Det kan være så enkelt som når vi pusser tennene om morgenen eller tar en dusj – det er en måte å fortelle vår psyke at dagen har begynt. Når vi utveksler håndtrykk så er det å anerkjenne ”nå er vi her sammen”, etc.. Det vi ofte mangler er seremonier som omhandler forandringene i livene våre. F. eks når kvinner kommer i overgangsalderen – dette er en fase som er litt skjult i samfunnet, det er ikke noen anerkjennelse eller ritualer knyttet til dette. Det samme når en jente får sin første menstruasjon.

*Har vi mistet følelsen av det sykliske i vårt samfunn?*

- Ja, definitivt. Vi bare arbeider. Vi har all denne teknologien som er ment å gjøre livet enklere, samtidig jobber mange hardere enn de noen gang har gjort. Folk tar med seg arbeidet hjem, jobber på toget, etc.. Dette er ikke i overensstemmelse med den naturlige syklusen av vår egen energi; når vi trenger å hvile, etc.. Vi trenger å jobbe, det er bra og viktig, men det er ikke bra å jobbe fra 9-5 hele tiden. Årstidene påvirker også vårt energinivå, men vi jobber fra 9-5 både når det er sommer og solen skinner, og om vinteren.

### Vår naturlige syklus

*Det kan se ut som det er en tendens til at vi alltid er opptatt med noe, men samtidig aldri fullstendig*





Bladibla XXX. Ya'Acov har studert med sjamaner i Sør-Amerika, og jobber mye med ritualer og seremonier.. - Foto: Rosie Perks

*engasjert eller forpliktet. Vi får aldri virkelig hvile, men vi er sjelden virkelig oppslukt i noe heller.*

- Absolutt. Vi befinner oss i midten, der det alltid er grått, i stedet for å tillate det å bli svart og hvitt. Skal du hvile, så hvil fullstendig! Når du danser, dans! Eller hvis du danser veldig lett, dans lett! Uansett hva du gjør, og hvilket energinivå du har – hvis du tillater det så blir det veldig potent. Det finnes ikke noe dårlig energinivå. En kvinne i min kontinuerlige gruppe var såkalt utbrent. Hun kunne ha masse energi i 30 minutter, men så måtte hun legge seg ned. Da begynte vi å se på hva som var de forskjellige sin "hjemmerytme" – et uttrykk Gabrielle benytter. Det ble tydelig for kvinnen at hennes hjemmerytme var stillhet. Hun er faktisk dypt meditativ. Hun kan danse ildfullt og sterkt, men hun føler seg mest hjemme i stillhet.

Dette ble anerkjent av gruppen. Hun kunne virkelig tillate seg å være stille og sette pris på det. Noe skiftet i hennes liv. Hun sa fra seg en del arbeid, og jobber nå mye i hagen. Hun har tillatt seg selv å være en sakte person. Hun har blomstret, blitt en strålende kvinne. Hun sa ja til det hun er, heller enn å bekjempe det. Hun flykter ikke lenger fra sin naturlige rytme, hun går inn i den. Hvis man virkelig går inn i noe, kan noe magisk skje, avslutter Susannah.

**5 Rytmer i Norge** Hege Gabrielsen er en av to sertifiserte lærere i *5 rytmer* i Norge. Den andre læreren heter Christine Schjetlein ([www.5rytmer.no](http://www.5rytmer.no)) Tre andre lærere er for tiden under utdanning. Hege har ukentlige dropin-timer med 5 rytmer i Oslo, og gir også workshops andre steder i landet. Dans har hun

vært opptatt av lenge før hun fikk kjennskap til rytmene.

- Jeg har i mange år jobbet med dans og bevegelse. Jeg har undervist, danset selv og koreografert, men da jeg begynte å undervise i rytmene ble også den andre undervisningen som jeg hadde drevet med forandret. Jeg kunne innlemme rytmene i det. Jeg jobber blant annet med skuespillerstudenter. Vi jobber med bevegelse og kroppsbevissthet, og de får en følelse av kropp og rom og forholdet mellom seg selv og de andre. I dette bruker jeg *5 rytmer* på en veldig konkret, fysisk måte. Jeg vet ikke om jeg vil karakterisere det som alternativt.

Blant de som danser finner man mange såkalt alternative mennesker med en interesse for spiritualitet. Hege sier at hun ikke er opptatt av om hvorvidt dansen er å karakterisere som spirituell eller ikke.

- Jeg bruker ikke sånne ord. For meg er det viktigste hva jeg kan dele, nemlig erfaringen av kropp og bevegelse. Uansett hvor jeg underviser så er ikke det spirituelle fokus for meg, men at hver enkelt har visse muligheter for bevegelse i sin egen kropp og at de erfarer det i seg selv og i forhold til andre. Jeg vil ikke definere hva hver enkelt skal oppleve i forhold til det. Jeg bare veileder i den hensikt å la danseren i hver enkelt komme ut av skapet. Mange opplever da at de er i et rom hvor det er veldig mye tillatelse og hvor det er lov å være sånn som de er. Å dele den opplevelsen sammen med andre kan ofte oppleves som noe spirituell, fordi det går utover en begrensning om at man må oppføre seg på en spesiell måte for å oppnå noe eller for å være i relasjon med andre. Det å bare være seg selv og å dele det rommet med andre oppleves ofte som en overskridelse av en vanlig hverdag.

Selv mange såkalt "opplyste mestere" hevder at veien til en transcendent virkelighet utenfor det fysiske paradoksalt nok går gjennom kroppen. Hege mener at spiritualitet er et jordnært fenomen.

- Hvis vi ikke lander her, så kan vi ikke ha noe spirituell. Vi er nødt til å akseptere at vi er i denne kroppen og å ha et forhold til den og å jorde oss. Da kan vi få en spirituell opplevelse av å være her, men jeg tror ikke på en spirituell opplevelse som går ut på at vi skal vekke herfra, at egentlig burde vi vært annerledes og ikke vært i kroppen i det hele tatt.

**Naturlig ekstase** Dans har vært brukt i årtusener i mange forskjellige kulturer, som et verktøy for å oppleve utvidet bevissthet. Hege sier at disse tilstandene ligger naturlig i oss.

- Ja, de er der hele tiden, og grunnen til at Gabrielle Roth kaller det for dance of ecstasy er at slike tilstander kan oppnås selv om du nesten



Bladibla XXX (piskende hår) . Det ligger i vår natur å oppleve ekstatiske tilstander. Dette er noe man skal hengi seg til, mener Hege Gabrielsen.  
Foto: Rosie Perks

ikke har danset før. Du kan oppleve øyeblikk av at du oppløses som jeg-person, hele jeg-identiteten oppløses. Da er det bare kroppen som danser, og pusten danser kroppen, Du er sterkt tilstede i deg selv, men du er også veldig tilstede i alt annet. Hvis du rir på disse bølgene av energi og gjør det time etter time har du en mulighet til å oppleve mange forskjellige nivåer av ditt dypeste personlige jeg i psyken, og helt andre opplevelser av å være i kroppen.

I ravekulturen brukes ofte rusmidler for å komme i slike tilstander. Hege mener kroppen har sine egne rusmidler, slik som endorfiner.

- Disse kan frigjøres ved at du stamper høyre og venstre fot – da skjer det noe i kroppen. Dette er urgammel kroppskunnskap. Derfor har alle såkalte ”primitive” kulturer trommer, de bruker det på forskjellige måter i fotarbeidet og gjennom kroppen. Det skjer noe med kroppene våre da og vi kommer til andre tilstander. Det som skjer i rytmene, det utrolige nærværet, er ikke at man går vekk fra noe. Det er ikke at man er i et rom og så aner man ikke hvor man er og hvem som er i rommet, man er tilstede i det rommet, men det utvider seg.

**Hengivelse til dansen** Hege mener at vi alle er dansere av natur. *5 rytmer* kan for det rasjonelle sinn fremstå som meningsløst, da

dansen ikke skal frembringe et konkret resultat, man skal ikke oppnå noe.

- Vi lever i et samfunn som er veldig funksjonsrettet. ”Jeg gjør dette for å oppnå det og det.” Hvis vi danser så er det ikke for å oppnå noe, av typen ”jeg skal oppnå en transe eller en ekstase”. Dette er ikke noe man skal oppnå, men noe man skal hengi seg til. Da skjer det av seg selv, fordi det ligger i vår natur, det må skje. Når vi skal oppnå noe så blir vi ofte stående i veien for oss selv. Vi vil så gjerne gripe etter noe og så blir det så sterkt at det som egentlig kunne folde seg ut ikke får muligheten til å folde seg ut. Jeg mener ikke at vi ikke skal utrette ting eller ha resultater, eller at det er noe galt med å sette seg mål, men dansen i seg selv trenger ikke ha det.

Hege tror at *5 rytmer* vil vokse i popularitet.

- Behovet for følelsen av kropp, dans og bevegelse kommer til å bli sterkere etter hvert som vi forsvinner mer inn i pc-ene og sitter i ro. Kroppene våre kommer til å bli så lite glade for det, at vi kjenner et behov for noe annet. Hvis ikke dør kroppene våre. Det er det som skjer i vår kultur – kroppene våre dør bort og blir bare en funksjon, så blir vi syke og skjønner ikke hvorfor vi er syke.

*5 rytmer* appellerer til mennesker som liker å danse, men som føler seg begrenset i mer

konvensjonelle former for dans, eller dans på utesteder.

- Dans på utesteder har ofte en fast form. Står man med armene ned langs siden, gynger litt fra den ene siden til den andre og ser litt rundt seg, da er det greit. Løfter man armene så har jeg opplevd at folk har kommet og spurt ”hva er det du går på a? Hvilken pille er det, har du flere av dem eller?”. Opplevelsen av å bare kunne danse og danse og at kroppen går av seg selv og alt er i en slags harmoni, er en veldig god tilstand. Hele rommet gynger i samme takten, og det er en følelse av fellesskap. Det er en stammefølelse som jeg tror er urgammel i oss, de gamle ritualene går jo over dagevis i gamle kulturer, så det er en kobling til det. Men i rave og housekulturen er det noe som blir stimulert fra utsiden i stedet for at det er kroppen som er med i den prosessen. Jeg mener at stimuliet ligger i kroppen selv, man trenger ikke noe kjemisk fra utsiden, sier Hege og inviterer alle til å bli med på dansen. ■

[www.schoolofmovementmedicine.com](http://www.schoolofmovementmedicine.com)

[www.dans5rytmer.no](http://www.dans5rytmer.no)

[www.gabrielleroth.com](http://www.gabrielleroth.com)

[www.5rytmer.no](http://www.5rytmer.no)