



# **Mötet mellan dans och nordisk natur**

– en explorativ studie

Amanda Roynesdotter

GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN

Fristående kurs Nordisk Bachelor i Friluftsliv

Examensarbete 19: 2010

Handledare: Suzanne Lundvall

Examinator: Jane Meckbach

## Sammanfattning

**Syftet** har varit att utforska mötet mellan olika naturrums ”tilltal” och en dansares svar på detta tilltal. Avsikten är mer preciserat att utifrån ett fenomenologiskt perspektiv, beskriva innehåll och struktur på subjektiva upplevelser och erfarenheter såsom de framträder i mötet mellan naturen som fenomen och rörelse som improvisation och gestaltning.

Syftet har lett fram till följande frågeställningar:

- *Vad* uppfattar jag av de utvalda naturrummen?
- Vad väcker de olika naturrummen för *rörelser* i mig som dansare?
- *Hur* framträder dessa upplevelser för mig på ett reflekterande plan?

**Metoden** i denna studie har varit en explorativ studie dvs. utforskande. Jag reste till var och ett av de Nordiska länderna och sökte upp naturrum som var specifika för landet i vilka jag improviserade fram dansfraser. Mötet mellan naturrummen och dess element och mitt sätt att söka sammanhang och associationer gav impulser till mina rörelser. Ramar för dansimprovisationen sattes i termer av tid, yta och att dansimprovisationen skulle genomföras utan åskådare. Datainsamlingen har bestått av autobiografiska processdagboksanteckningar tillsammans med ett film- och fotomaterial från de olika platserna. En senare del i databearbetningen blev också att låta den konstnärliga processen komma till uttryck genom en utställning på ett galleri i Stockholm där film, foton och utdrag ur processdagboken ställdes ut. Med hjälp av ett fenomenologiskt perspektiv har jag uppmärksammat och beskrivit subjektiva erfarenheter av mötet mellan de olika naturrummen och rörelseimprovisationen. Vidare har Monroe Beardsleys kriterier för en estetisk upplevelse använts som ett redskap i mitt utforskande.

### Resultat/Slutsats

Det fenomenologiska angreppssättet öppnade för ett flerfaldigt sätt att samla in dokumentation på och visade sig vara värdefullt för att få en ökad förståelse för det samspel som jag erfor mellan mitt inre tillstånd och naturens påverkan på mina rörelser. Det gick att uppfatta olikheter i de rörelser som gestaltades och i de upplevelser och erfarenheter som kom att dokumenteras i de olika naturrummen. Genom att undersöka och beskriva upplevelsernas innehåll och struktur framträdde, såväl prereflexiva som reflexiva erfarenheter. I mötet mellan naturens tilltal och den uppkomna rörelsegestaltningen framstod kroppen som subjekt och objekt, men också som ett tillstånd av både och. En slutsats av studien är betydelsen av att undersöka innehåll och struktur på subjektiva erfarenheter som ett led i att kunna uppmärksamma och utveckla ett språk för dessa upplevelser och erfarenheter.

# INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Sammanfattning

Förord	sid 4
1 Inledning	sid 5
2 Bakgrund och teoretisk utgångspunkt	sid 6
3 Syfte och frågeställningar	sid 11
4 Metod och genomförande	sid 12
5 Redovisning av resultat	sid 14
6 Diskussion	sid 30

Käll- och litteraturförteckning

Bilagor

- 1: Käll- och litteratursökning
- 2: Google-bilder
- 3: Dansfilmen och dokumentationsfoton

## Förord

Jag vill börja med att tacka dem stått som stabila träd runt mig under det året som gått. De som aldrig vek från sin plats, som stått emot storm och regn, som beskyddat mig och gav mig grenar att klättra upp på så att jag fått luft under vingarna igen.

Men också de som fått mig att tappa balansen och tvingat fram överlevnadskan.

Ni vet vilka Ni är.

Tack för att ni fanns på min resa!



## 1. Inledning

I början av förra året, 2008, togs jag utan medgivande med på en resa som kom att ge mig en ny dimension av mig själv och av livet, men som också lät mig smaka på en djupare smärta jag fram till den punkten aldrig upplevt. Så är livet för oss alla, det är så det ska vara, och jag skriver inte detta för att vältra mig i medlidande, utan för att det intressanta i det är att jag utan minsta eftertanke valde att bearbeta detta i naturen. Jag valde inte det av någon annan anledning än att naturen drog mig till sig. Det kändes heller aldrig som ett val utan mer som en instinktiv handling. Naturen ville helt kravlöst omfamna mig.

”Naturen har aldrig svikit ett hjärta som älskat henne”

William Wordsworth<sup>1</sup>

Jag började på Nordiskt Bachelors i friluftsliv 60 hp, första veckan i september 2008. Som av en slump, eller kanske just precis som det skulle bli, var jag nu på väg mot helt andra äventyr än det jag ställt mig in på före sommaren. Det är under dessa månader med min klass och alla våra upplevelser tillsammans som ett frö blir sått till denna explorativa undersökning. Jag har alltid varit förundrad över att naturen alltid haft så stor påvekan på mig och jag har alltid känt mig nära knuten till naturen och då särskilt bergen. Men det var först nu i detta sammanhang under en sådan typ av utbildning som mina funderingar kunde bli riktiga uttalade frågor som jag också kunde ta vidare och börja undersöka.

Min första hypotes var att jag trodde att jag skulle kunna utläsa specifika resultat av att dansa, ett förutbestämt danssolo, som skulle filmas i olika naturrum. Alltså hur naturrummet skulle påverka solots rörelser. Men istället för att forska i vad naturen gör med det konstnärliga uttrycket, så kom forskningen också att handla om vad naturen och konsten gör med konstnären rent personligt.

Tiden var inne för just det. Jag frågade mig;

Vad gör naturen med oss? Vad gör den med mig? Vad kan jag utifrån se att den gör med andra? Vad talar den till mig om? Vad händer egentligen med mig när jag vistas ute i naturen? Och så ett steg vidare utifrån mitt konstnärliga yrke som dansare. Vilka rörelser kommer ut ur mig i olika naturrum? Hur vill jag forma min kropp i en omgivning som har naturligt skapade

---

<sup>1</sup> Ottosson, Åsa och Mats, *Naturkraft Om naturen lugnande, stärkande och läkande effekter*, (Falun: Wahlström & Widstrand, 2006).

former? Vad väcker olika naturrum för rörelser och känslor? Hur tolkar jag dessa rörelser som kommer? Kunde jag göra något av alla dessa tankar, undersöka det och göra det till mitt avslutande arbete? Det var många lösa trådar, många bilder och idéer men jag kände att det fanns något där som jag skulle dyka in i. Jag antog att den positiva kraft och starka påverkan naturen haft på mig också fanns att finna hos andra men att det inte pratades om eller skrivs ner i ord särskilt ofta, så min önskan var att kunna visa på detta genom min konstnärliga process och visa min dokumentation och öppna upp för vidare samtal och eftertanke runt naturens påverkan på oss.

När våren kom (2009) och alla resor tillsammans med klassen var slut i mars, började jag om. Nu på en soloresa. Jag hade fått klartecken från handledare och GIH och packade min väska igen efter dagar av pusslande för att få allt på plats. Så reste jag till Danmark, Island, Norge och Sverige på min explorativa dansresa.

## **2. Bakgrund, teoretisk utgångspunkt och forskningsläge**

En gren inom filosofin är fenomenologin, läran om det som visar sig. I fenomenologin vill man fånga upplevelsen av fenomenen, alltså tingen runt sig och relationen mellan dem och individen. En av pionjörerna inom fenomenologin Edmund Husserl (1859-1938) menade att vi inte kan fånga en beskrivning av tingen (fenomenen) runt oss utan enbart den mänskliga *upplevelsen* av dem.

I fenomenologin, som teori och metod, söker man göra full rättvisa åt de objekt som är föremål för undersökningen. Dessa objekt kan enligt Jan Bengtsson, professor i pedagogik och didaktik vid Göteborgs universitet och författare av boken *Sammanflätningar – fenomenologi från Husserl till Merleau-Ponty fenomenologin*, vara känslor, fysiska ting, kulturobjekt osv. Bengtsson menar att fenomenologin handlar om att få grepp om ”sakerna” såsom de visar sig genom erfarenheterna. Fenomenologin är därför en slags erfarenhetsfilosofi, och inte en metod i vanlig mening där ett antal principer vägleder den empiriska hanteringen av data.<sup>2</sup> Istället ska det som studeras visas såsom sakerna själva låter sig visas. Genom att söka beskriva strukturen och innebörden av det upplevda (i detta fall av mitt möte med naturrum och dess påverkan på rörelsegestaltning) kommer jag i mitt arbete att

---

<sup>2</sup> Bengtsson, Jan, *Sammanflätningar – fenomenologi från Husserl till Merleau-Ponty*, (Göteborg: Daidalos, 2001).

beskriva och tolka detta genom min upplevda erfarenhet. Det viktiga blir då inte att leta efter orsaker eller ursprung till det upplevda - utan fokus är att söka beskriva upplevelsen såsom den framträder,<sup>3</sup> alltså strukturen och innehållet i den upplevelse som framträder.<sup>4</sup>

Även fenomenologen Maurice Merleau-Ponty (1908-1961) poängterar att för att förstå världen måste vi göra detta genom vår kropp. Vi tolkar alltså vår omvärld genom hela oss och inte enbart genom vart och ett av sinnen. Människans kroppslighet är utgångspunkten för hennes meningsfulla relation med världen.<sup>5</sup>

Kroppens förståelse är ”intentionell” (på eng. intentional) alltså i den meningen att den är riktad mot något och att den kan hantera information, lösa problem, etablera mönster för handling utan att vi måste reflektera och låta tanken styra och handla. Enligt Merleau-Ponty sker detta kroppens möte med världen i två plan. Först på en primär nivå då kroppen öppnar sig för fenomenen, riktar sig mot världen och handlar spontant på egen hand sedan bearbetas detta sekundärt i vårt medvetande. Merleau-Ponty kallar detta för ”prereflexiva” och ”reflexiva” erfarenheter. Kroppen tar emot världen genom alla sinnen och så ”stelnar” upplevelserna till så att vårt medvetande kan reflektera och förstå det hela som objekt och sätta ord på det hela.<sup>6</sup> Många av våra intryck stannar på det prereflexiva planet då det hela tiden sker en utsilning av det som medvetandet måste och kan ta upp och reflektera över. Men även om vi inte reflekterar över det finns alla våra upplevelser lagrade i kroppen. Kanske har man inte alltid verktyg till att kunna reflektera över en upplevelse och därför stannar det på det prereflexiva planet och kan bearbetas först många år senare.

På ett liknande sätt som fenomenologin och Merleau-Ponty beskriver Rachel och Stephen Kaplan som är miljöpsykologer och professorer på University of Michigan i USA om att vi tar in omvärlden på två sätt. Med s.k. riktad uppmärksamhet eller spontan uppmärksamhet<sup>7</sup>. Den *riktade uppmärksamheten* är den som sköter planering, tar beslut, håller saker i minnet och håller koncentrationen på ting vi gör. Om man tänker efter vad man gör i sin vardag så

---

<sup>3</sup> Hassmén, Natahalie & Hassmén, Peter, *Idrottsvetenskapliga metoder*, (Stockholm: SISU Idrottsböcker, 2008).

<sup>4</sup> Ravn, Susanne, ”Fornemmelse for bevægelse”, i *Forum for idret*, 2010, s. 10.

<sup>5</sup> Tordsson, Björn, *Perspektiv på naturmötets pedagogik*, Kompendium från Högskolan i (Telemark i Bö), 2005, s. 36

<sup>6</sup> Tordsson, 2005, s 36.

<sup>7</sup> Ottosson, 2006, s 48.

går den typen av uppmärksamhet på högarv för det mesta. Den jobbar också på att stänga av många av de intryck kroppen och sinnena tar in för att vi ska fokusera på det som är det ”viktiga”. Vi bombarderas av många olika typer av stimuli och vi tvingas på så vis in i en självamputering av det sinnena tar in. Ute i naturen kan vi slippa det, det finns såklart många olika stimuli i naturen också men dessa kräver inte vår uppmärksamhet på samma vis utan finns mer där som de är. De skriker inte -Se här! Hör här! Gör det! Gör inte det!<sup>8</sup> Motsatsen till den riktade uppmärksamheten är den *spontana uppmärksamheten* som är den som träder in när vi kopplar av den *riktade* och tex går ut i naturen. Detta är dock till stor del ett aktivt val vi själva måste göra, bestämma oss för att byta miljö, uppsöka naturen eller bestämma att vi tex ska gå på teater eller något vi gör bara för att vi tycker om det. Är vi överstressade kan detta val, och kroppens signaler på att vi måste ta en paus, inte nå oss. Vi slutar att känna efter, och får detta pågå en stund så leder det till *mental utmattning*. Vi får koncentrationssvårigheter, sömnproblem, minnesproblem, yrsel, huvudvärk, känsloutbrott, ont i kroppen, bristande empati, mm. Det har blivit utmattningsstörningar i hjärnan och därför signalfel i hjärnans centrum för bla korttidsminne hippocampus och i amygdala, centrum för empati och känslor. Vi behöver precis som vi behöver sömn också stunder under vår vakna tid då vi inte hela tiden behöver vara i hundra procentig beredskap utan kan släppa den riktade koncentrationen och vara i miljöer där sinnesintrycken är lugnare och vi kan registrera dem utan att behöva ta några aktiva val.<sup>9</sup> Det händer i naturen när vi tex sitter och bara ser ut över havet eller kommer ut i skogen.

På samma vis kan vi uppleva andrum och ögonblick av befrielse när vi ser någon typ av konst. Vi går på en teater- eller dansföreställning, öppnar oss för att ta emot intryck och har satt av tid till att uppleva. Konsten berör oss likt naturen på ett djupare plan och vi kan tillåta oss att känna på många olika känslor. Vi får liksom en trygg ram runt oss.

Det är inget nytt att vi söker efter svar på varför naturen och/eller konsten berör oss så djupt. Redan på 1700 talet började filosofer att reagera mot filosofen Descartes syn på mänsklig erfarenhet vilken var mycket rationell och uppdelande av kropp och själ. Man fann det intressant att istället framhäva tankar om vad som karakteriserar den estetiska upplevelsen och hur den uppkommer. Estetiken fick och får ofta betydelsen av att vara emotionell och intuitiv och svår att förklara. Nu ville man förstå varför dessa upplevelser/känslor uppkommer.

---

<sup>8</sup> Ottosson, 2006, s. 49.

<sup>9</sup> Ottosson, 2006, s. 49.

År 1735 fördjupade den tyska filosofen Alexander Baumgarten sig i varför just poesi berörde så starkt och det var också han som införde just begreppet *estetik*. Han menade att den estetiska upplevelsen var svårare att definiera, men att den för den sakens skull inte var mindre betydelsefull än den kognitiva rationella upplevelsen, dvs. det vi ser och tolkar genom förnuftet och vårt intellekt.<sup>10</sup>

Utifrån dessa tankar satte många år senare Monroe Beardsley<sup>11</sup> 1982 upp fem kriterier som han menar kan karakterisera den estetiska upplevelsen. Av mig översatt:

- 1: Fokus på objektet. Den som ska få den estetiska upplevelsen måste vilja betrakta objektet under en lite längre tid än bara ett ögonkast.
- 2: Mottagaren ska känna sig fri och harmonisk.
- 3: Mottagaren får en känsla av att se ting objektivt, alltså som frigjort från sig själv.
- 4: Aktivt betraktande. Mottagaren vill utforska objektet.
- 5: Helhet. Mottagaren känner någon en form av integration med objektet. Hon känner en utvidgning av sig själv och en känsla av självuppfyllelse.

Enligt Beardsley måste den första punkten alltid vara med medan bara tre av de fyra kvarvarande (2-5) måste ingå för att det ska kunna klassas som en estetisk upplevelse.

---

<sup>10</sup> Waern, Y. Pettersson, R., Svensson, G., *Bild och föreställning – om visuell retorik*, (Lund:Studentlitteratur 2004), s. 22.

<sup>11</sup> Waern, et al., 2004, s. 22

Koreografen och dansforskaren Efva Lilja skriver i sin bok ”*Danskonst i fruset landskap*” om att använda sin kropp, som det första mötet med världen i sin process att skapa estetik:

”Som konstnär använder jag mig. Min kropp upplåts åt processen, min tanke famlar efter intellektuella koder för att gripa flyktiga tankar och återta makten över detta pågående”.<sup>12</sup>

Naturen och konsten ger oss rum att plocka fram de upplevelser som ännu inte bearbetats och låter oss uppleva dem igen genom sig. Vi ser oss själva i teaterstycket eller i trädet som söker sig mot solen. Vi kan skratta eller gråta, skrika eller vara helt tysta. Vi kan kanske inte beskriva det i ord det vi känner när vi går på en konsert med vår favoritartist eller när vi står med stark vind i håret ute vid havet men det är en läkande och stärkande känsla som vi behöver i vårt liv, hela livet. Efva Lilja diskuterar vidare i samma bok vad just rörelse ger uttryck för och hur den kan upplevas av mig själv, eller av en omvärld. Hon skriver:

”Viljan, om jag vill veta, sätter mitt inre (vilja, förstånd och minne) i arbete och nya betydelser skapas. Om jag litar till min egen förmåga till insikt, accepterar jag dessa mina erfarenheter som svar. Jag skapar själv en mening”.<sup>13</sup>

Ifrån boken *Naturkraft Om naturens lugnande, stärkande och läkande effekter*<sup>14</sup>, skriver författarna om olika sätt att se på naturen bl.a. ifrån ett naturvetenskapligt perspektiv på naturen, vilket på många plan har en dominerande plats i vårt samhälle där naturen framförallt är ett system där man strävar efter att kvantifiera, och man söker korrekta och konkreta svar på det man undersöker. Det är näringskedjor, utväxling, selektion och transformationsprocesser. Naturvetenskapen räknar *inte* in det vi kan uppleva med våra sinnen. Dessa ord som utväxling, selektion och transformationsprocesser är ord som likaså kan placeras in i ett människa/natur-perspektiv för att beskriva upplevelser och erfarenheter. Något sker i mötet mellan naturen och människan, en transformationsprocess.

---

<sup>12</sup> Lilja, Efva, *Danskonst i fruset landskap*, ELD, (Katarinetryck: 2002, s. 9)

<sup>13</sup> Lilja, 2002, s.14-15.

<sup>14</sup> Ottosson, 2006,

Ser man tillbaka på naturperspektivet i det förindustriella samhällets så ligger fokuset på vad naturen kunde ge i näring i form av mat och bränsle. Man kan alltså se på naturen genom olika *kulturella filter*, och uppmärksamma upplevelserna och erfarenheterna genom det.

Sammanfattningsvis kommer jag att utifrån denna bakgrund och teoretiska positionering att i mitt arbete hålla fokus på det som visar sig genom min upplevelse utifrån ett fenomenologiskt perspektiv, och använda mig av Beardsley kriterier för estetik som ett verktyg i mitt utforskande av naturmötet genom dans och det insamlade materialet. Liksom Lilja i sitt verk *Danskonst i fruset landskap* lät jag mig bli upptagen av den ström av intryck från omvärlden som vi möter med kroppen<sup>15</sup> och i denna skriftliga del ska jag vidare beskriva den upplevelsen med ord.

### **3. Syfte och frågeställningar**

Syftet har varit att utforska mötet mellan olika naturrums ”tilltal” och en dansares svar på detta tilltal. Avsikten är mer preciserat att utifrån ett fenomenologiskt perspektiv, beskriva innehåll och struktur på subjektiva upplevelser och erfarenheter såsom de framträder i mötet mellan naturen som fenomen och rörelse som improvisation och gestaltning.

Syftet har lett fram till följande frågeställningar:

- *Vad* uppfattar jag av de utvalda naturrummen?
- Vad väcker de olika naturrummen för *rörelser* i mig som dansare?
- *Hur* framträder dessa upplevelser för mig på ett reflekterande plan?

---

<sup>15</sup> Lilja, 2002.

#### 4. Metod och genomförande

Med utgångspunkt i ett kroppsligt kinestetiskt arbete som den här undersökningen utgår ifrån sökte jag efter en teori att luta mig emot och som kunde fördjupa min tolkning och en metod som gav mig rum att utforska. Jag kände att många av de vanliga teorierna och metoderna inte passade. Att sammanföra rena akademiska teorier med en konstnärlig process bör göras med finkänslighet för att inte förlora någon dimension, när den konstnärliga degen skall tryckas in i de mer akademiska "kakformarna". Som metod använder jag mig själv och min kropp som verktyg och utför ett arbete där jag utforskar innehållet och strukturerna i de upplevelser och erfarenheter som visar sig och det fenomenologiska tankesättet som teori passade perfekt att förankra sig i. Med hjälp av det har jag således försökt beskriva och tolka hur olika naturrum påverkat mig och mina rörelser genom att dansa korta improviserade solon i de olika naturrummen. Att improvisera i dans menas att framföra något utan att i förväg ha bestämt dess exakta utformning men inom vissa större ramar. Ordet **Improvisation** kommer av latinets *improvisus*, oförutsedd, oförmodad.

Jag var intresserad av just relationen mellan fenomenen på plats i naturrummen och min egen upplevelse av dem i min roll som både dansare och människa.

Datainsamlingen har bestått av autobiografiska processdagboksanteckningar samt ett film- och fotomaterial från platserna. För att ha samma utgångspunkt för varje land valde jag att bild-googla de fyra länderna för att se vilka bildmotiv som var de mest visade. Jag gick in på Googles startsida och skrev in landets namn och ordet natur och klickade vidare för att se bildresultaten. Därifrån plockade jag ut de bildmotiv som visades oftast och som verkade representera ett natursceneri som är karakteristiskt för landets natur. De olika bilderna jag fann från de fyra länderna hade var och en sitt uttryck. Jag försökte analysera vad bilden ville säga betraktaren. Vad var det den ville appellera till hos individen? Vilken känsla vill bilden ge betraktaren? Detta blev utgångspunkten för de naturrum som jag sedan kom att leta efter. Så reste jag därefter till Danmark, Island, Norge och Sverige och uppsökte platser ute i naturen utifrån de bilder jag sökt fram på nätet (Google), vilka var specifika för just det landet. Alltså en typisk dansk naturomgivning, en typisk isländsk naturomgivning osv.

Min tolkning av Google-bilderna var:

**Sverige:** Grön lummig löv och barrskog, små skogsgläntor med röda stugor och små glittrande insjöar eller öar i skärgården.

Känsla: Inbjudande, tryggt, fruktsamt.

**Danmark:** Sanddyner, hav och stora gula rapsfält.

Känsla: Öppenhet, vy, vind, framkomlighet.

**Island:** Vattenånga, geisrar, kokande hål i marken, glödande lava, vulkanlandskap.

Känsla: Mystik, vild, styrka, aggressivitet.

**Norge:** Höga dramatiska berg och grönbliitt hav och fjordar.

Känsla: överblick, perspektiv på livet, sin litenhet i det stora svårframkomliga landskapet.

Ramarna för den rörelseimprovisationen jag skulle göra på platserna var:

samma yta/areal att dansa på: 5\*5 m<sup>2</sup>

samma tid: 3 min

samma kostym: oömtåliga kläder

samma dansare (mig) och alltså samma rörelsebank

solo: dansa ensam alltså inga åskådare på platsen

Väl på plats improviserade jag fram en rörelsegestaltning genom att ta emot medvetna och omedvetna impulser från alla sinnen och de rumsliga fysiska villkoren. Jag svarade på naturens tilltal och uttryckte detta genom min egen kroppslighet alltså genom mina rörelser.

Jag förde kontinuerligt processdagbok över detta.

Hemma igen redigerade och klippte jag ihop en dansfilm ifrån allt filmmaterial, arbetade fram fotografier, sammanfattade min forskning i sin skriftliga form och skapade en utställning på

Galleri T i Gamla stan med vernissage den 10 januari 2010 som pågick fram till den 15 januari 2010.

## **5. Redovisning av resultat**

Här nedan följer en redovisning av mitt explorativa arbete genom en beskrivning av mina upplevelser och erfarenheter i text och bild. Redovisningen startar med bilder från de olika rörelseimprovisationerna i de olika naturrummen där jag besvarar mina tre frågeställningar. Därefter ges ett längre utdrag ur processdagboken för att ge dig möjligheter att följa beskrivningen av hur de olika naturrummen påverkade min rörelsegestaltning och min upplevelse av densamma. Senare i diskussionsdelen reflekterar jag över Beardslyes kriterier för en estetisk upplevelse och hur jag uppfattar att min egen upplevelse i mötet mellan dansen och naturrummen kan beskrivas i relation till hans kriterier.

Se gärna på dansfilmen samtidigt som du läser denna del eller innan för att få en djupare förståelse.

### **Sverige**





1: Vad uppfattar jag av det utvalda Svenska naturrummet?

Späd vårgrönka som tränger igenom förra årets döda skikt. Mjukt, krispigt och knallgrönt. Inbjudande och fruktsamt. Mitt i gläntan denna gamla ihåliga stubbe som i sin kamouflerande mosskappa ser ut som gläntans entré till den undre världen. Sticker man ner sitt huvud där möter man en helt ny värld.

2: Vad väcker **mitt utvalda** naturrum i Sverige för rörelser i mig som dansare?

Med bara ohärdade vårfötter är marken lite vass men på samma tid mjuk där grönskan växt till sig. Jag rör mig lite obalanserat men orädd. Jag cirkulerar runt gläntans centrum med stubben och när jag sen i min nyfikenhet stoppat huvudet ner i den blir mina rörelser till en balansakt och jag får uppleva en helt ny värld av liv inifrån marken. Det kryllar av liv inne i stubben och jag vill röra mig upp ur marken och sträcka mig uppåt. Växa.

3: **Hur** framträder dessa upplevelser för mig på ett reflekterande plan?

Det fina vårvädret och alla ljud från fåglar och vinden i träden satte såklart färg på mitt arbete. Jag kände mig nyfiken, lekfull och på gott humör. Den svenska naturen är också en trygg plats för mig som jag känner igen och vet inte hyser stora faror vilket gjorde att jag kunde leka som ett barn där.

## Danmark



### 1: Vad uppfattar jag av det **Danska** naturrummet?

Sanddyner, hav och stora gula rapsfält. Öppenhet, vy, vind, framkomlighet.

### 2: Vad väcker **mitt utvalda** naturrum i **Danmark** för **rörelser** i mig som dansare?

I det stora rapsfältet kunde jag genom att välja nivåer antingen känna mig som att jag flög över allt det gula, var som en lie med mina utsträckta armar klar att skära av/hösta rapsen eller bli en del av det gula och söka uppåt, parallellt med rapsen. Från det gula till det blå. Växa. Rapsen var också så hög och stark att jag nästan helt kunde luta mig emot dem och vila i deras ungdomliga växstyrka.

I sanddynerna vid havet kunde jag sätta spår i sanden och kasta mig nerför de branta sidorna. Först känna det extra suget i fallet då vinkeln på branten gjorde att det dröjde längre innan jag landade än om jag hoppat/kastat mig på ett vågrätt plan, sen landa med samma ljud och känsla som när man fångar en boll i en basebollhandske, en dov smäll och en direkt omslutning. Sen fortsätta att accelerera neråt och bara lita på att min kropp visste precis när och hur den skulle forma sig till underlaget för att inte skadas. Med en så otrolig perfekt timing utan att jag styrde med min tanke, armar, ben, huvud, rygg i perfekt samspel om när och hur dem skulle följa med i den allt snabbare rullningen nerför branten. Jag kände mig ibland som rinnande vatten.

### 3: Hur framträder dessa upplevelser för mig på ett reflekterande plan?

I mitt laborerande bland dessa lutande sanddynor blev jag varse vikten av att fullständigt lita på min kropp. När jag väl kastat mig ut eller startat en serie där jag rullade accelererande nerför var det bara att sluta kontrollera rörelserna och ge kroppens eget minne fullt spelrum. Hur många gånger som barn har jag inte gjort precis det här! Om än i snö, men kroppen har lagrat allt och minns hur den ska anpassa sig. Inget gjorde ont, alla armar och ben hamnade precis där de skulle och det var en skön lärdom. Jag tänkte på hur ofta i livet som man är rädd för att kasta sig utför och lita på sig själv, man ser bara de smärtsamma konsekvenserna men inser inte, för än man tillslut blir puttad ut av livet själv och faktiskt landar mjukt och utan skada, att konsekvenserna av att hoppa, våga, är betydligt mer uppbyggande och insiktsgivande än att stå kvar på kanten och vara rädd.

## Island



### 1: Vad uppfattar jag av det utvalda det **isländska** naturrummet?

På den sydöstra kusten vid havet finner jag pelarformade stenformationer, klippor som likt trappor reser sig mot himlen. Längre in i landet ryker det ur kokande hål i marken, vattenången är fuktig och varm och marken jag står på värmer underifrån, det känns som att jag rör mig i en varm dröm.

## 2: Vad väcker **mitt utvalda** naturrum **på Island** för **rörelser** i mig som dansare?

De enorma pelarna bildade trappor som jag kunde gå upp och ner för. Jag ville forma min kropp till dessa trappsteg och se hur min kropp passade in i de satta formerna och följa linjerna i stenarna. Smälta in och finna sätt att vila på de olika trappstegen. Som vi människor anpassar oss i vårt samhälle, förflyttar oss till olika stadier och nivåer i våra liv. Ibland passar vi in i formen, ibland är vi mitt i mellan två, ibland skulle vi behöva en större form. Att dessa former också var så rektangulära och raka fick mig att tänka över hur inrutat vi lever, A4, och vad vi måste, anses, anpassa oss till.

Ifrån de öppna hålen från jordens inre luktar det svavel och vattenångan ligger tät runt mig. Det är så mycket energi och styrka som kommer inifrån och mina rörelser speglar detta i pulserande, vibrerande rörelser. Värmen gör också mig kropp mjuk och jag kan känna att mina muskler blir längre och linjerna i kroppen förlängs. Marken under mig är varm. När jag står med mina bara fötter strålar det en mjuk värme upp ur jorden och jag vill jobba nära marken med rörelser där mycket av min kroppsytta möter jordytan.

## 3: **Hur** framträder dessa upplevelser för mig på ett reflekterande plan?

Kroppen söker det varma. Som ett barn som söker varm hud. Jag lägger mig ner och lägger kinden mot marken och lyssnar. Det känns som att ligga med örat mot en varm stor mage och lyssna på hur det bubblar där inne. Det känns tryggt och jag skulle vilja släppa taget och gråta. Jag kan också känna av en aggressivitet i det kokande landskapet och det talar till mig om livsfara. Här ska man inte leka. När jag råkar sjunka ner med min högerfot i den kokande grå leran får jag smaka på detta. Min fot blir svårt bränd och hela min kropp har fyllts med adrenalin och blivit spänd och kan inte längre röra sig dynamiskt.

Islands natur är inte ett känt landskap för mig. Jag är inte uppvuxen med att marken under mig kokar, att vattnet i bäckarna är varmt och dimman varm. Det var som att befinna sig i en drömvärld och det var också lite så jag handlade. Jag forskade runt som om jag inte kunde bli skadad, bara vakna ur den exotiska drömmen, men jag blev tydligt påmind att jag forskade där på fullaste allvar och med mig själv som insats. Jag hade bara tur att det bara var foten som tog sig en titt nere i den kokande grytan.

## Norge



### 1: Vad uppfattar jag av det utvalda Norska naturrummet ?

Omringad av höga dramatiska berg och grönblått hav och fjordar kan jag känna överblick, perspektiv på livet och också min litenhet i det stora svårframkomliga landskapet. Färgerna är starka, blått, turkost, sandens beige färg med alla olika färger i sig från krossade nermalda snäckor, som karamellströssel.

Havet var lugnt denna dag, endast en monoton rytm av vågorna som smög upp och ner på stranden. Jag kan se långt bort dit hav och himmel går ihop och hur dessa linjer så bryts av taggiga bergskedjor. Underbara och dramatiska.

## 2: Vad väcker **mitt utvalda** naturrum i Norge, för rörelser i mig som dansare?

På stranden på Sommarö i nord-norge står jag i min svarta mjuka klänning. Havet sköljer upp på stranden och lägger en lugnande rytm. Det är idylliskt och en turist på genomresa hade nog njutit och blivit lugn och blivit begeistrad men för mig blir detta för känslösamt, för vackert. Jag kämpar en inre kamp med att ta in miljön och uttrycka den i rörelser, det blir en fras med rörelser fulla av aggression, ilska och förtvivlan. Jag sparkar, slår och kastar mig fram och tillbaka likt en liten fisk som blivit uppspolad på stranden sprattlar jag för livet. Arg och sårbar.

## 3: **Hur** framträder dessa upplevelser för mig på ett reflekterande plan?

Jag är så liten. Men inne i mig är allt så stort. Som att jag med mina sinnen kan ta in hela det stora runt mig och få denna rymd inuti min själ. Den stora skönheten runt mig tar på ett vis lite luften ur mig, jag kan inte njuta den för att jag älskar den för mycket. Det blir ohanterbart. Jag har levt mitt liv här uppe i åtta år och jag ska lämna det för storstan. Kanske var det så att denna lugna helt undangömda strand gav plats åt dessa känslor att komma ut. Jag hade ju nästan oändligt med rum att röra mig på och havet sköljde bort mina spår och renade.

## Processdagbok

Här under följer utdrag ur min processdagbok där du får följa mina tankebanor kopplade till det jag upplevde och till de texter jag läst. Välkommen in i den konstnärliga processen!

**27 april 2009. Kl 8.30 i dansstudion i Västerås.**

*Vilka ramar ska jag sätta för att komma igång med rörelsematerialet? ... Känslorna och minnena ifrån mina turer i de länderna jag ska filma i? Ingen behöver veta mina ramar.*

*Kanske kan någon se dem men det är inget jag kommer att redogöra för.*

*Jag gör en liten fras för varje land. Hur minns kroppen dem?*

*Island, det varma vattnet som gjorde hela min kropp mjuk, de magiska.*

*Danmark, det salta havet som stänker upp i mitt ansikte då jag skär genom vågorna i kajaken, som salta tårar, eller var det mina egna tårar? Kraften i armarna. Hur jag styr med min höfts rörelser och mitt starka centrum de inre bukmusklerna som jag annars bara använt i dansen ger mig här en helt ny upplevelse. Jag kan känna kontroll.*

*Norge, med vinter, minusgrader, stela fingrar, lager på lager med ull och dun som gör mina rörelser klumpiga och enformiga.*

*Sverige med frusna sjöar som enorma speglar, krossar man en får man 7 års olycka, eller blir bara iskall, blöt och full med adrenalin.*

*Jag jobbar i danssalen, solen gassar in genom fönstret och kroppen är varm och mjuk, här inne ... Hur blir det där ute?*

*Redan tidigt i mitt arbete inne i studion börjar jag tänka, något talar till mig med tydlig röst och ifrågasätter de tankar som jag har...*

*Måste solot vara identiskt? Vad med naturens påverkan på dig? Ska du stänga av alla impulser som du får där ute? Är det inte just det du egentligen är intresserad av, vad som naturen inspirerar till?*

*Om jag stänger av impulserna till nya rörelser sätter jag ju en spärr i det konstnärliga flödet! Kan solot ens vara identiskt? Jag kan ju redan nu min allra första dag med rörelsematerialet ana att det aldrig kan bli det.*

*Hur kunde jag ens tänka det?!*

*Marken under mina bara fötter, vädret, sol, vind, regn, temperatur, fysisk och psykisk dagsform, kommer alla att vara "förstörande" faktorer på det som jag vill ska bli identiskt. Jag måste nog kapitulera för den idén! Det känns dock inte som något nederlag, är hellre glad att jag ännu är så pass öppen för dessa tankar och kan lyssna till dem, inte är stressad och avstängd.*

*Det känns ju betydligt mer spännande att se vad som sker i kroppen och vilka rörelser som varje plats initierar till. **Att låta platsen tala och lyssna.** Jag känner att jag inte ska gå emot den här insikten!*

*Om jag istället sätter upp några ramar tex samma tidrymd, samma areal etc.*

*Ramarna kan vara identiska.*

*Visst kan jag hålla mig till min första plan med att försöka dansa det samma varje gång. Men jag tror att kommer att bli stressad av det. Det blir liksom helt fel. Istället för att jobba med naturen och vad naturen gör med konsten som ju är min frågeställning så blir det en kamp för mig att få solot exakt som jag tänkt. Naturen kommer då att jobba emot mig istället för med mig. Så då faller liksom min idé. Om jag inte tar tillvara på formerna och den naturliga scenografin på platsen jag valt så är jag ju rent utsagt dum! För att jag inte tar emot det jag får.*

Som Björn Tordsson skriver i sin bok "Å svare på naturens åpne tiltale" känner jag igen mig i det han skriver om att man i friluftsliv förhåller sig som om naturen kommunicerar med oss. Det handlar om att vi måste ställa oss öppna för alla naturens uttryck och uppfatta dessa som betydelsebärande tilltal, som var och en av oss kan och borde ta till sig och tolka för att finna en slags mening. Han menar, att det här finns en parallellitet mellan att uppleva natur och kulturupplevelser av olika slag. Att det i vår tradition finns en öppenhet för en sinnerligt och känslomässigt sätt att närma sig naturen på som på många sätt likställer en naturupplevelse med att ta in något från kulturutryck, som teater, musik, dans, bildkonst mm.

Dock menar han, att naturen skiljer sig ifrån konsten och det han kallar "kulturuttrycken" i det avseende att naturen inte är präglad av människan, den har inte någon intention att berätta och föreställa något utan att naturen är det den är.

”Å oppleve natur innebærer derfor selv å lage seg en fortolkende forståelse av den, innen svært vide fortolkningsrammer: å finne det som betyr noe for den egne personen.”<sup>16</sup>

### **27 april 2009. Kl 17.30 på väg hem.**

*Känner att jag från denna dag då jag gått igång med det konstnärliga arbetet efter mycket tid med det praktiska pusslet äntligen är på väg in i det intressanta.*

*In i bubblan! Alla tankar och idéer ska gå runt, runt, runt för att silas ner till rent guld.*

### **28 April 2009 Tångfors, Hallstahammar**

*Några tankar runt val av kostym.*

*Oavsett vad jag bär för kläder kommer dem att på något vis föra sin egen talan och påverka den som ser. Jag funderar på vilka färger som jag kan bära, men hamnar även här i att alla färger också talar. Ska jag använda en färg som är vanligast i naturen, grön, brun, grå... ? Eller kanske röd? Som en symbol på den levande varelsen. Blodet. Ja.. nej.. vet inte..*

*Jag pratar med min vän och kollega om att naturen är romantik. Vill man romantisera något drar man in naturmiljöer. Jag ska inte dekorera en redan vacker plats, det är inte det som är min uppgift i detta. Jag ska undersöka vad som sker i min dansande kropp i dessa miljöer och detta skall jag göra i funktionella kläder som passar för ändamålet. Ingen kostym alltså.*

***Naturen ska stå i centrum för forskningen och då måste den få påverka inte bara vara en kuliss.** Jag ska också låta det vara vad det är, en forskning med bara mig själv som medverkande, gör det enkelt och naturligt. Det är ingen föreställning det är en forskning som kanske kan bli en föreställning en gång...*

### **29 april 2009. Förmiddag i skogen. Filmar i Sverige.**

*Tar med pappa ut i skogen för att finna ”platsen” och den är funnen fortare än förväntat.*

*En ”svensk” glänta med en stubbe mitt i med ett stort hål i.*

*Jag bara måste stoppa huvudet ner i där!*

---

<sup>16</sup> Björn Tordsson, Å svare på naturens åpne tiltale. The Norwegian University of Sports and Physical Education. Oslo 2003. sid 393

*Det går verkligen inte att göra något som man har tänkt i utgångspunkten!?*

*Marken vill inte att fötterna ska röra sig enligt min koreografi. Jag tappar all balans och ger upp. Det är sol och vårljud och jag ger upp utan att bli sur. Så jag leker istället. Sätter upp spelregler. Jag har en viss areal att röra mig inom och när det gått 2,5 minuter ska pappa som vänder sig bort medans jag dansar vinka så att jag avslutar innan 3 minuter. Leken är att jag ska röra mig som om jag går inne i en labyrint och letar vägen fram men utan att det får synas att jag letar. Jag ska komma till ett centrum.*

*Jag blir nyfiken, lekfull och på gott humör. Kan känna att det bubblar inne i mig. Men den kritiska rösten vill och gör sig hörd.*

*Vad är det här gott för egentligen?! Det pågår en inre strid mellan det intuitiva jaget och det intellektuella.*

*Det här kommer i alla fall inte bli som jag tänkt mig. Förmodligen bättre.*

**29 april 2009. Eftermiddag.**

**Resans start.**

*Efter dagen i skogen med pappa byter jag helt miljö. Igen! Resan har börjat.*

*Flygplatser och teatrar älskar jag. Det är en energi där, något är på väg framåt, man ska till något, uppleva något. Man är på väg mot något nytt. Arkitekturen är också ofta öppen, ren och det finns rum att röra sig i. Jag känner mig fri.*

*Att resa är gott för mig men för den nya sårbara processen med mitt arbete och den struktur jag började känna och se är det inte så gott. Jag tappar liksom tråden när jag inte får den tiden jag behöver för mig själv då min uppmärksamhet stjäls av all stimuli runt mig.*

### **30 april 2009 Århus.**

*På studsmattan i Århus med mina tankar hoppande hit och dit. Jag ser något och jag känner mig så nära att knäcka koden. Men jag finner inte in till kärnan. Jag blir stressad av andras närvaro i mitt sökande och av tidspress. Ska det här bli något bra måste jag få vara helt ensam under mitt filmande och ha så mycket tid som jag själv bestämmer. Det är ju det jag ska undersöka för mig egen del och skriva om; vad naturen gör med mig ute i dessa olika omgivningar. Då måste jag också vara ensam i arbetet ute i fältet. Jag kan liksom höra naturen tala men jag förstår inte språket när jag är i andras närvaro. Så jag blir irriterad och känner bara att JAG BEHÖVER VARA IFRED!!! Men det är svårt att säga på ett bra sätt så det inte verkar frånstötande. Jag behöver också tid att prata med någon som förstår det här jag är i just nu. Processen, frustrationen, alla frågor. Nu blir jag bara ledsen när dem jag försöker prata med inte ger mig motspel.*

*Så jag har lagt en plan. Jag reser ensam upp till Skagen och jobbar så länge jag behöver bland sanddynor och hav. Så får den instängda skaparångesten släppa ut och så får jag må som jag mår där ute. Ensam.*

”Varje människa har att tackla sin egen tystnad, sin egen ensamhet. Så mycket rör sig inom oss, i våra kroppars skal. Vi måste lyssna för att nå någon slags begriplighet”<sup>17</sup>

### **7 Maj 2009 Danmark Skagen**

*Jag har ändrat plan igen. Känner att det är ok så länge man är klar på varför man byter. Jag saknar ju någon att bolla mina idéer och tankar med och jag känner mig ensam i min process. Men jag gör mig också ensam för jag vågar inte släppa någon annan in.*

*Jag är så naiv att tro att bara för att de jag har runt mig inte har just densamma bakgrunden som jag har vad gäller dans så förstår de mig inte. Men jag såg det klart igår under en promenad i regnet att det är min enbart min rädsla. Rädslan för att inte vara bra nog, att de ska tycka att det bara är flummigt det jag gör osv. Men om jag inte släpper in och vågar att dela med mig av mina tankar är ju risken för att de gör det mycket större. Det är dessutom enbart stagnerande för processen och kvalitetssänkande att vara så feg att inte våga ta med någon in i vad jag gör tänker jag. Visst, jag behöver egen tid, tystnad och dagar helt ensam*

---

<sup>17</sup> Lilja, 2002, s. 8

*för att smälta men när jag ska bolla vill inte stå ensam med mina bollar och jonglera så tog med min pojkvän upp till Skagen och öppnade upp min dörr. När jag ger mitt förtroende och bjuder in så blir jag häpen av hur mycket bra som reflekterade tillbaks. Jag stärks i mitt arbete.*

*Jag finner en stor sanddyn nästan längst ute på Skagens tunga som skär igenom haven Skagerack och Kattegatt. En sanddyn som har stor lutning och som är helt orörd. Inte ett spår i sanden. Där vill jag sätta spår.*

*Jag jobbar ensam i några timmar. Sanden är mjuk men kompakt att landa på. Jag kan kasta mig hur jag vill utför sluttningen och som en trasdocka accelerera utför utan större kroppslig kontroll. Kroppen min vet vad den ska göra. Vika in huvudet, dra in armen, böja benen och krumma ryggen. När jag ska upp igen tar jag ett steg och glider neråt och ett nytt steg och glider tillbaka. Det är verkligen ett steg fram två tillbaka. Det blir rörelser antingen fyllda med mycket framåtriktat kraft för att ta mig uppåt, sega och tunga, eller näst intill helt avslappnade och utan kraft på väg neråt enligt Newtons lag snabbare och snabbare mot botten.*

*Sanden är varm på ytan av solen och sval när jag har brutit ytan med min kropp.*

*Att möta sanden med min hud känns nästan som en smekning, ibland helt mjukt och när jag kastar mig och landar känns det som att sanden tar emot mig, omsluter mig och formar sig precis efter min kropp så att jag inte ska göra mig illa.*

”Den kroppsliga svält som drabbar en ensam är hänsynslös och grym. En sådan svält kan lindras av en innerligt menad sensuell beröring. Den kan också lindras av den sinnerliga upplevelsen det är när hud möter snö”<sup>18</sup>

### **Lördag 16 maj 2009 Reykjavík Island**

*Jag har väntat en vecka på att komma ut, hindrad av stark vind och förkylning så har äntligen Iris och jag funnit en perfekt plats en timmes körning från Reykjavik. Vi såg vattenångan på långt håll och nu när vi står helt nära ser det ut som ett stort öppet sår i jordytan. Det är*

---

<sup>18</sup> Lilja, 2002, s. 18

*stora och små hål som kokar av gråblå lera och vatten, vit vattenånga som sveper in oss i en tät slöja och luften är fuktig och varm och luktar svavel. Jag är exalterad och ivrig, det är helt magiskt och jag är så glad att jag hoppar upp och ner i förtjusning. Jag sätter upp kameran och finner goda vinklar och så tar jag av mig skorna och känner hur jordens värme tränger in i mina fotsulor. Det är så tvärt emot allt annat jag upplevt i nordisk natur. Där det annars brukar vara kallt är det här varmt. Marken är varm, stenarna varma, bäckarna är varma. Det är en enorm energi under mina fötter. Inget lugn. En urkraft.*

*Medans jag står där och ställer in kameran och är på väg närmare de öppna hålen blir dimman av vattenånga tjockare och det börjar bubbla med aggressivt i hålen. I min iver tänker jag inte mer över det, det ser ju ännu finare ut på filmen. Utan att ha reflekterat över det som min kropp och mina sinnen uppmärksammade så går jag ännu närmare och börjar min improvisation.*

*Så sker det! Så får jag mitt straff. Hon hade försökt att skona mig genom sina varningar men i min iver hade jag glömt att lyssna in henne, Naturen, och plötsligt så har min vänsterfot försvunnit ner i den kokande leran. Marken har slutat bära mig. Min kropp agerar även här snabbare än min tanke och innan jag är klar över vad som hänt är foten uppdragen och jag försöker få bort den bubblande leran från min fot med händerna. Det är så hett!*

*Ännu känner jag inte smärtan för blodet är fullt adrenalin och hjärtat slår hårt. Jag blir som bedövad och säger till mig själv att det – nej det är inte så farligt, det går bra och så filmar jag lite mer, dock inte så nära. Jag måste ju få lite mer material!*

*Men min kropp är spänd och rörelserna blir stela och utan större dynamik. Kroppen är skrämmd och jag känner hur den drar ihop sig och kapslar in sig. På väg hem i bilen när smärtan avtar en aning då jag har foten ut genom fönstret för att kylas av vinden slår det mig. Jag lyssnade inte!*

*Hade jag inte varit så uppspelt och ivrig hade jag förstått signalerna som kom. Den tätande dimman och de irriterade kokande hålen som med tydlig röst sa - Kliv inte i mitt sår!*

*Men det var just det jag gjorde.*

*Senare konstateras tredje gradens brännskada. Foten ser helt kokt ut.*

*Jag blev märkt av Island.*

## **22 maj 2009 Tromsö Norge**

*Googlebilderna från Norge är nästan uteslutande bilder som är tagna uppifrån och ut. Från en hög plats, toppen av ett berg med 180 graders utsikt över blågröna fjordar och branta dramatiska berg. De talar om den lilla människan i det stora och om en känsla av att ha tagit sig upp på en topp, och nu kan blicka ut över det vackra och vilda och få perspektiv på tillvaron, man har bestigit något, känslan av triumf. Norge, så stolt och praktfullt.*

*Jag har funnit en plats ute på Sommarö i nord-Norge. En liten vit strand mellan höga bergssidor och med det stora havet utanför. Det är en underskön plats och dagen är stilla och ganska varm. Jag ställer kameran högt uppe i bergsidan och går ner till stranden.*

*Jag är en svart prick i allt det vackra. Det är så vackert att jag blir arg. Jag klarar inte att ta in skönheten. Eller kan det vara så att platsen ger mig utrymme för att sparka och slå?*

*När tidvattnet sen stiger kommer mina arga rörelser som satt spår i sanden att sköljas bort. Här är sanden kall så jag kyls ner. Under mina åtta år i Nord-Norge har stranden alltid varit dit jag åkt då jag burit på något som jag måste sjösätta och vinka farväl till eller när jag måste få huvudet igenomblåst.*

*När jag ser på filmen av den lilla svarta figuren som dansar där nere så ser jag sårbarheten i ilskan. Som en svart liten fisk som sköljts upp på stranden och kämpar sprattlande för att överleva.*

## 6. Diskussion

Syftet har varit att utforska mötet mellan olika naturrums "tilltal" och en dansares svar på detta tilltal. Avsikten är mer preciserat att utifrån ett fenomenologiskt perspektiv, beskriva innehåll och struktur på subjektiva upplevelser och erfarenheter såsom de framträder i mötet mellan naturen som fenomen och rörelse som improvisation och gestaltning.

Syftet har lett fram till följande frågeställningar:

- *Vad* uppfattar jag av de utvalda naturrummen?
- Vad väcker de olika naturrummen för *rörelser* i mig som dansare?
- *Hur* framträder dessa upplevelser för mig på ett reflekterande plan?

Jag har under mitt arbete bl.a. funderat runt Beardsleys kriterier för en estetisk upplevelse och hur dessa kan relateras till mitt utforskande av mina processdagboksanteckningarna och det dokumenterade mötet mellan de olika naturrummen och rörelsegestaltningen. De fem kriterierna var följande:

- 1: Fokus på objektet. Den som ska få den estetiska upplevelsen måste vilja betrakta objektet under en lite längre tid än bara ett ögonkast.
- 2: Mottagaren ska känna sig fri och harmonisk.
- 3: Mottagaren får en känsla av att se ting objektivt, alltså som frigjort från sig själv.
- 4: Aktivt betraktande. Mottagaren vill utforska objektet.
- 5: Helhet. Mottagaren känner någon en form av integration med objektet. Hon känner en utvidgning av sig själv och en känsla av självuppfyllelse.

Jag menar att det inte är alla gånger som man medvetet går in för att betrakta ett objekt, vilken konstform det än är, eller går in för att få en estetisk upplevelse. Upplevelsen kan lika gärna plötsligt komma inför ens ögon och intresset för att vilja beskåda det (objektet) ytterligare en stund kan väckas i ögonblicket. Jag tycker mig också ha märkt att det vi uppmärksammar är sådant som passar in med det som rör sig inom oss, i våra tankar och i vårt själsliv. Att vi tolkar världen utifrån den vi är just idag och gör kopplingar mellan det vi ser och hör och det som pågår inne i oss. Här nedan ett citat från min egen dagbok från vintern 2008.

Jag har kravlat en lång sommar, en hel höst och möter vintern med känslan av vara helt överkörd. Helt nermejad av en stor lastbil. Så under en promenad i ett iskallt Karrasjokk långt uppe i Nor Norge ligger hon bara där mitt framför mina ögon. En liten Askungen-docka i plast med blå klänning och ansiktet neråt i snön. Stora spår av bilhjul går tvärs över henne och längs sidorna. Hon är hel upptill men underkroppen är krossad och ligger i vassa bitar runt henne. Jag stannade upp som att jag mött en vägg. Där låg ju jag.

Från att vara en obetydlig sak på marken blev det hela en starkt estetisk upplevelse för mig och jag kom att uppfylla punkt 1, 3, 4 och 5 utan att jag i utgångspunkten hade för ögonen att jag skulle betrakta ett konstnärligt objekt eller söka en estetisk upplevelse.

Naturen gör detta helt instinktivt med oss. Och så gör även konsten.

Som i detta exempel blev mitt möte med dockan en plötslig estetisk upplevelse som jag i samma sekund som den uppstod tolkade och associerade till mig själv och hon blev för mig en fysisk bild av hur jag mådde. En ung kvinna med ansiktet tryckt ner i snön, med krossad underkropp och stora hål i magen, i total förtvivlan och sorg över att ha förlorat två blivande barn. I efterhand skrev jag också ner min upplevelse ur minnet och kunde ännu tydligare se varför jag tolkade det jag såg som en bild av mig själv.

I mitt arbete med utforskandet av vad de olika naturrummen gjorde med mig och min rörelsegestaltning har jag upplevt det liknande gång på gång, hur jag i naturen ser och möter bilder av mig själv och vad jag går igenom i livet och som att naturen liksom vill hjälpa mig att se ännu tydligare, för att jag ska kunna bearbeta och komma mig vidare framåt. Dessa har varit ögonblicksupplevelser som jag har lagt så starkt på minnet att jag sedan skrivit ner dem i min processdagbok, som du redan läst lite ur. Även i mitt efterarbete med filmen och fotomaterialet har jag upplevt detsamma. Som betraktare av mig själv i eftertid kan jag se att mina val av rörelser och dess känsla var allt annat än slumpartat. Det var kroppsliga och själsliga minnen som tog sig uttryck i rörelser. Jag har upplevt det som att fenomenologin följt med mig och hjälpt mig att uppmärksamma och beskriva de upplevelser och erfarenheter som jag gjort där kroppen både har varit subjekt, objekt och ett tillstånd av både och.<sup>19</sup> Låt mig beskriva det så här: Först så dansade/improviserade jag utifrån mina satta ramar ute i de olika naturrummen. Där ute i stunden fick jag många associationer till vem jag är just nu och

---

<sup>19</sup> Ravn, 2010.

varför, jag kunde snabbt reflektera över varför jag valde just de rörelsesätt jag gjorde och gav dem symbolik som passade in på mig själv. Detta var alltså *fas ett*, i ögonblicket. Jag gjorde mig den första erfarenheten. *Fas två* kom när jag lämnat platsen där jag laborerat och kom hem och satt mig för att skriva ner det väsentliga i mina upplevelser. Då gjorde jag på nytt en reflektion över mina val men då med de nyinskaftade erfarenheterna som grund. Alltså det ”nya” jaget, just nu. Min nya reflektion blev en fördjupning av den första som jag gjort ute, och jag upplevde det som att jag förädlade upplevelsen. I *fas tre*, som kom då jag jobbade fram filmmaterialet och fotografierna, blev det ännu en gång klarare vad det var som uttrycktes och vad som helt spontant och intuitivt hade kommit ut ur improvisationen när jag varit ute i naturrummet.

Hela tiden lades mina tidigare erfarenheter och tolkningar till varandra och blev till en tydligare form och en mer renodlad intellektuell beskrivning. Jag märkte att det i eftertid, flera månader efter utställningen och med det hela lite på distans, var mycket lätt för mig att berätta för mina nyfikna vänner som inte hade sett bilderna och filmen om vad det var jag ville uttrycka och vad jag hade känt där ute i mitt utforskande av naturrummen. Som om det, för varje gång jag skulle berätta om det för dem, blev allt tydligare för mig vad filmen, fotona och texten verkligen uttryckte. Det blev alltså om och om igen pre-reflexiva och sedan reflexiva upplevelser för mig. Allt med början i min kropp.

Att jag i min forskning utgått just i från min kropp, som Ravn beskriver i sin artikel *Fornemmelse av bevegelse* och som fenomenologin uttrycker det; att jag samtidig **är** min kropp och **har** min kropp<sup>20</sup>, visar på att jag på olika sätt har kunnat förhålla mig till min kropp i en reflektiv dimension av mitt medvetande. Alltså att kroppen *framstår* för mig, vilket betyder att jag på olika vis har kunnat rikta mig mot kroppen med ett objektivt perspektiv<sup>21</sup> och sett på mina rörelser och mina erfarenheter på ett vis utifrån och om och om igen vilket varit mycket intressant. Utan dessa tankesätt hade jag inte haft möjlighet att se alla dessa nya erfarenheter och strukturer runt mina olika rörelsegestaltningar och upplevelsen av dem.

Ravn skriver också om ytterligare en dimension av detta vilket filosofen Dorotheé Legrands argumenterar för och som hon kallar för den tredje dimensionen för kroppsmedvetenhet och

---

<sup>20</sup> Ravn, 2010, s.10

<sup>21</sup> Ibid., s.11

som jag kände igen mig i när jag läste om den. Det är en blandning av det subjekt-relaterade och den objekt-riktade dimensionen. Legrand kallar denna för en *pre-reflexiv performativ kroppslig medvetenhet* och den handlar om ”vad det känns som om” alltså en överordnad kroppslig förnimmelse som omedelbart är igenkännlig för subjektet<sup>22</sup>. Legrands menar att just denna medvetenhet är speciellt synlig t.ex. hos dansare, yoga-utövare och elitidrottare vilka beskriver sina rörelseerfarenheter med att dem på olika vis skiftar kroppsligt modus och på så vis förnimmer från kroppen själv<sup>23</sup> vilket är just det jag kände igen mig i. Jag har också under mitt laborerande ute i naturen satt mig i ett visst modus, helt öppen för naturens tilltal, för att kunna utforska rörelserna både på ett objektivt och subjektivt plan. Jag har också funderat över om det kanske kan bli förrädiskt att på detta sätt hela tiden lägga sina tidigare erfarenheter till grund för nya och omtolka sina upplevelser helt på egen hand och skapa sin historia och komma till konklusioner. Är de verkligen sanna?

Ofta så ger man specifika upplevelser ett starkt symboliskt värde vilket ju många gånger är bra för ens bearbetning av känslolösa upplevelser, men kan det finns en risk i att man lägger ett för starkt värde i den symbolen och inte kan se andra kopplingar eller förklaringar? Naturen är duktig på att ge möjligheter att se symboler, och utifrån hur man är som person är man mer eller mindre öppen att se dem. Fenomenologin går ut på, att i någon betydelse få grepp om sakerna så som de visar sig i erfarenheten, begreppslägga dem, men utan att våldföra sig på dem.<sup>24</sup>

Det behövs en öppenhet och sensibilitet i sin tolkning till skillnad från att klassificera och kategorisera enligt en mer vanlig forskningsmetod. Bengtsson skriver detta och fortsätter vidare i sin bok ”*Sammanflätningar - fenomenologi från Husserl till Merleau-Ponty*”: ”Man kan även låta sitt liv styras av övertygelser och målsättningar till den grad att man inte ser annat än det som passar med övertygelsen respektive målsättningen”<sup>25</sup>

---

<sup>22</sup> Ibid.

<sup>23</sup> Ibid., s.12

<sup>24</sup> Bengtsson, 2001, s.26.

<sup>25</sup> Ibid., s.26

Han menar på att detta inte bara gäller det han kallar fanatiker utan kan gälla oss alla i situationer då vi är stressade har det bråttom och måste vara effektiva och rationella.

Man tappar sin sensibilitet för sin omgivnings eller naturen tilltal.

I ett konstnärligt eller undersökande arbete som det här, och med just fenomenologin som metod, är det, som Ninitha Maivorsdotter, påpekar i sin magisteruppsats, också viktigt att inneha en hög medvetenhet och sensibilitet i och med svårigheten i att förmedla upplevelsen och också betydelsen av att bli förstådd.<sup>26</sup>

Ens egna personliga upplevelse kan vara svår att rättvist förklara med ord och därför är det viktigt att öka kunskapen om strukturer på subjektiva upplevelser genom att kunna kommunicera på flera olika vis t.ex. genom bild och film. Fenomenologins synsätt har, vill jag mena, underlättat kommunikationen runt uppsatsen tema.

Vidare kunde jag tydligt uppleva att i mötet med den nordiska naturen fanns den *estetiska upplevelsen* med hela tiden som en naturlig del. Jag kände att det man kan uppleva då man ser andra konstuttryck som teater, musik m.m. också hela tiden fanns med i mitt arbete ute i naturen, känslan av att leva sig in i, bli en del av och lyftas lite ur sig själv på ett positivt och objektivt vis. Naturen hade rum till hela mitt jag, lät mig uppleva mig själv och gav mig möjligheten att se, förstå och bearbeta mitt inre tillstånd. Jag svarade på naturens tilltal och uttryckte detta genom min egen kroppslighet och mina rörelser.

Min allra första tanke/ idé när vi skulle skriva uppsats var att jag ville undersöka om och hur olika naturmiljöer påverkar *åskådarens* uppfattning och upplevelse av den konstform som visas, i detta fall danskonst. Alltså om det valda scenrummets utseende genomsyrar/färgar rörelsematerialet och får olika betydelse. Jag skulle undersöka detta genom att dansa ett kort *identiskt* solo på fem olika platser. På en neutral plats (i en s.k. blackbox) och i de fyra nordiska ländernas karakteristiska miljö. Alltså i en typisk svensk, dansk, norsk och isländsk naturomgivning. Solot skulle filmas på dessa fem platser, klippas och samlas på en dvd. Dvd:n skulle så ges ut till fyra respondenter ifrån varje land, som efter att ha sett på filmen bli

---

<sup>26</sup> Maivorsdotter, Ninitha, *Den levda kroppen och det objektiva tänkandet- konsekvenser för idrottsforskning. Tre professorers erfarenhet av forskning på mänskliga studieobjekt*, examensarbete 2005, (Stockholm. LHS, 2005) s. 16.

intervjuade av mig. Utifrån dessa intervjuer skulle jag sedan extrahera svar/resultat på mina frågeställningar och föra en diskussion. I tolkningen av resultaten skulle jag också använda mig av mina dagboksanteckningar från dagarna då jag filmat. Detta var alltså utgångspunkten. Så som jag såg på det vid min start.

Precis som ett frö som gror och förvandlas till något nytt har mitt projekt utvecklats. Frökapseln var det som jag först såg och planterade, den första idén, när fröet grodde och sökte sig uppåt har frökapseln utspelat sin roll även om den var den nya idéns ursprung. Det är ju också just det som är att genomföra en explorativ studie, att ha ett sökande och prövande förhållningssätt. Jag valde att ur ett fenomenologiskt perspektiv undersöka vad naturen gjorde med mig som dansare och hur jag kom att tolka mina upplevelser och rörelser. Det kom också att bli bredare och mer komplext då forskningen även kom att visa vilken betydelse naturen har på mig som individ på ett personligt utvecklande plan, utifrån mig som människa och inte enbart konstnär. Anledning till att jag valde att göra en autobiografisk dokumentation, var att både kunna synliggöra den utforskande processen och dela denna med andra genom foto- och filmutställningen. Jag menar att det man upplever i naturen och det man upplever genom konst ligger på ett djupt personligt plan som jag inte kan ta mig rätten att gräva i, kräva svar på eller dra några resultat ur vilket jag först hade tänkt göra genom att forska på vad betraktaren av min dans upplevde. Jag valde istället att ha en öppen utställning där var och en utifrån sig själv kunde se och uppleva det de såg.

Björn Tordsson skriver ” Naturens tiltale er nettop åpent, ubestemt”<sup>27</sup>

Dette kan ”innenfra” erfares slik:

Det som naturen viser for oss, avhenger av hvem vi er. Den sannheten som naturen røper, er sannheten om meg. Dermed er naturopplevelse i friluftsliv personlig også i den forstand, at det bilde av naturen jeg vinner refererer tilbake til meg.<sup>28</sup>

Byter jag ut ordet **natur** med **rörelse** får det samma betydelse:

” Naturens/ *rörelsens* tiltale er nettop åpent, ubestemt”

”Dette kan ”innenfra” erfares slik:

Det som naturen/ *rörelsen* viser for oss, avhenger av hvem vi er.

Den sannheten som naturen/ *rörelsen* røper, er sannheten om meg.

---

<sup>27</sup> Tordsson, 2003, s.393

<sup>28</sup> Ibid.

Dermed er naturopplevelse/ *rørelsepplevesen* (i friluftsliv) personlig også i den forstand, at det bilde av naturen/ *rørelse* jag vinner refererer tilbake til meg.”

Min resa och det jag dokumenterat i ord, bild och film får tala till var och en, utan att jag vill kräva något tillbaka. Naturen är sådan och jag ser starkt upp till denna förmåga.

Vad det gäller projekts styrkor och svagheter är det lättare att se dessa efter en stund när man inte längre är mitt i processen. De svagaste länkarna i mitt projekt, som jag själv anser det, är att jag skulle ha haft mer tid på varje plats till mer djupgående rörelselaboration. Jag fick ofta en stark känsla av att det fanns stora möjligheter till att sila ut ett rörelseuttryck ur mina improvisationer i de specifika miljöerna. Jag tog tillvara på det tidsplanen höll för, men det kändes som om jag skulle ha velat vara flera dagar på varje plats och för att kunna lyssna in ännu mer. Att resa snabbt mellan länderna och platserna var inte särskilt bra för den konstnärliga processen i mig, som hellre hade velat att jag skulle vandra, åkt skidor, paddlat och cyklat mig igenom tankebanorna. Många ting fick liksom inte sin tid.

## Förslag till fortsatt forskning

När en process väl har startat på riktigt, fått den första skjutsen och börjat rulla, så blir det en del av hela mitt liv, något jag bär med mig varje stund och inhämtar nya impulser till i min vardag i det jag upplever. Den konstnärliga processen får liksom sitt eget liv, så länge jag ger den mitt fokus så andas den och växer. Jag kan känna mig som endast huset/kontoret till denna process och många gånger känner jag hur det jobbas på högvarv där inne men kan inte urskilja vad som sägs, det bara processeras. Så plötsligt så dimper det ner en ny idé, en bild av hur jag ska göra eller skriva det, en djupare tolkning och en mognare förståelse. Finurligt och härligt!

Jag skulle vilja ta min forskning vidare på flera plan. Vill gärna ha mer tid på de platser jag finner och jobba flera dagar med de förutsättningar som finns just där och så jobba fram ett material som jag kan skapa en liten soloföreställning av som både kan framföras på plats men också inne i ett traditionellt scenrum. Jag skulle också vilja spela in de ljud som platserna har och mixa ihop det till ljudbilder som jag kan använda i föreställningen ihop med koreografin och min sång.

Min dröm är också att sammanföra mitt friluftsintrasse med mitt konstnärliga arbete i en resa genom Norge och Sverige där jag går, paddlar, skidar och cyklar. På platserna dit jag kommer vill jag leta hos lokalbefolkningen efter deras minnen från vad naturen runt dem har gjort med dem. Det måste finnas så oerhört många starka natur-/människoupplevelser där ute och jag vill gärna plocka fram dem jag får lov till, skriva ner dem och göra en föreställning med utgångspunkt i dessa historier. En föreställning om hur naturen sårar och läker och få igång en öppenhet och samtal om vad naturen gör med oss och hur vi uppmärksammar dessa erfarenheter och utvecklas som individer av/ ur dem.

## Litteraturlista

Bengtsson, Jan, *Sammanflätningar – fenomenologi från Husserl till Merleau-Ponty*, (Göteborg: Daidalos, 2001).

Hassmén, Natahalie och Hassmén, Peter, *Idrottsvetenskapliga metoder* (Stockholm, SISU Idrottsböcker, 2008).

Lilja, Efva, *Danskonst i fruset landskap* (Katarinetryck, 2000)

Maivorsdotter, Ninitha *Den levande kroppen och det objektiva tänkandet konsekvenser för idrottsforskning: tre proffesorers erfarenhet av forskning på mänskliga studieobjekt*, (Stockholm Lärarhögskolan, 2005).

Ottosson, Åsa och Ottosson, Mats, *Naturkraft, om naturens lugnande, stärkande och läkande effekter* (Stockholm:Wahlström och Widstrand, 2006 ).

Ravn Susanne, *Fornemmelse for bevægelse*,(Odense:Forum for idret,Syddansk universitet, 2010).

Steinberg, John & Borghäll, Johan, *Rörelsekommunikation*, (Stockholm: Liber Utbildningsförlaget, 1982).

Tordsson Björn, *Perspektiv på naturmötets pedagogik*, (Kompendium, (Bö: Högskolan i Telemark, 2005).

Tordsson Björn, *Å svare på naturens åpne tiltale*, Diss, ( Oslo, Norges Idrettshögskole, institutt for samfunnsfag, 2003).

Waern Y, Pettersson R, Svensson G. *Bild och föreställning – om visuell retorik*, (Lund: Studentlitteratur, 2004).

# Bilaga 1

## KÄLL- OCH LITTERATURSÖKNING

### VAD?

Vilka ämnesord har du sökt på?

Ämnesord	Synonymer
<i>Naturen och människan, Konst och natur</i>	<i>Danskonst, naturens läkning</i>

### VARFÖR?

Varför har du valt just dessa ämnesord?

*Har valt ord som har båda med konst/ danskonst och natur att göra för att finna artiklar som berör dessa ämnesråden. Tyvärr fick jag inga träffa på artiklar som omhandlade detta. Så jag har inte använt mig av databassökningen som man ska redogöra för nedan. Men istället böcker som jag redogjort för i litteraturlistan.*

### HUR?

Hur har du sökt i de olika databaserna?

Databas	Söksträng	Antal träffar	Antal relevanta träffar
		0	0

### KOMMENTARER:

## Bilaga 2:

Google bilder från Sverige, Danmark, Island och Norge.

Sverige:



Nedan visas bilden på: [www.yimby.se/2009/01/miljovanligt-att-bo-tatt...](http://www.yimby.se/2009/01/miljovanligt-att-bo-tatt...)

Danmark :



[www.petersencamping.dk/gronhoj%202008%20del%202...](http://www.petersencamping.dk/gronhoj%202008%20del%202...)

**Island:**



<http://www.springtime.se/comers/pages/org/STT/images/Island%20Billeder%20038.jpg>

**Norge:**



<http://www.coldingfoto.se/gfx/Norge/thumbs/Norge%20310.jpg>



[http://t2.gstatic.com/images?q=tbn:bHWK\\_CfK8Y4xzM:http://files.reseguiden.se/files/79/rg\\_931079\\_m600.jpg](http://t2.gstatic.com/images?q=tbn:bHWK_CfK8Y4xzM:http://files.reseguiden.se/files/79/rg_931079_m600.jpg)

