



slip gymnasterne løs

Gymnaster rummer oceaner af kreativitet og nye bevægelser – hvis instruktøren tør spørge – og gymnasterne siger JA! Improvisation er en grænseoverskridende disciplin, der involverer både følelser og mod. Men når det lykkes - kan magi opstå

DETTE NUMMERS RYTMETEMA INDEHOLDER: **IMPROVISATION FJERNER LIVETS AUTOPILOT** // Ernest Holm Svensen har skrevet en bog om nærvær • **HUD, MUSKLER OG KNOGLER I BEVÆGELSE** // Samuel Andersen giver gode råd til improvisation • **INTRODUKTION TIL KONTAKTIMPROVISATION** // Konkrete øvelser du kan bruge med det samme • **EKSPERIMENTET 03** // Britt Dahlgaard Jensen fortæller om konceptet og videregiver erfaring

Improvisation fjerner livets autopilot

Moderne mennesker har kapslet sig ind i en døs af vaner, som fjerner alt det unikke i tilværelsen.

Improvisation i alle former kan åbne op for en ny verden, siger forfatter til bog om improvisation og nærvær

Improvisation er en livsåbner, der bringer mennesket ud af hverdagens forudsigelighed.

Forfatteren Ernest Holm Svendsen har viet sit liv til at gøre mennesket mere nærværende - overfor arbejds-kolleger, børn og ikke mindst sig selv. I sin bog "NÆRVÆR - en praktisk guide til at leve i nuet" giver han råd til hverdagsmennesket, der har glemt barnets tilgang til verden.

»Verden er blevet så kompliceret, at flere og flere ting er nødt til at blive klaret af hjernens autopilot, som ellers blot er lavet til at håndtere simple ting som: At gå, at sætte sig på en stol, at køre bil. Men når autopiloten tager over, ser den ikke det unikke - den ser blot nogle kendte strukturer og reagerer rutinemæssigt på dem. På den måde går du glip af alt det unikke i tilværelsen,« siger han.

Ernest Holm Svendsen har opbygget sin bog over en række eksempler og øvelser, der skal gøre folk bedre til at komme til stede i nuet og på den måde være nærværende.

Improvisation er én af disse øvelser.

»Improvisationer er grænseoverskridende, fordi man tvinges til at bevæge sig i nuet - med chancen for at falde igennem. Og er der noget mennesker ikke kan lide, så er det at blive til grin,« siger han og fortsætter.

»Men når man eksempelvis bevæger sig improviseret, så bliver hver øvelse unik. Man bliver ligesom et barn, der leger sig til bevægelserne uden at have noget at miste.«

Men det kræver øvelse at kunne give sig fri.

Kreativitet skærpes

»I legen med bevægelsen har man intet at miste - intet at skulle præstere. Det er nemt hjemme, lidt sværere i træningssalen og ekstremt udfordrende foran et publikum. Den som tør stille sig op foran andre mennesker og improvisere er en sand mester,« siger Ernest Holm Svendsen.

Men for ham er det heller ikke målet - at vise sig frem.

Det handler om at udforske de ukendte

sider af sig selv - og sin bevægelse.

»Hvis du tager udgangspunkt i nuet og ser hver øvelse som unik, som kan udforskes, så er du nået langt,« siger han.

I følge forfatteren, kan man nå en menneskelig udvikling, som går langt ud over gymnastik, teater eller musik. En udvikling, som kan rense underbevidstheden - endda bearbejde undertrykte følelser. Han forklarer det således.

»Der findes et ord - katharsis - som stammer fra Aristoteles, græsk filosof og det moderne teaters skaber. Normalt defineres katharsis som tilskuerens indlevelen i et bestemt handling. Vi identificerer os med skuespillerens situation og investerer energi. Når projektet lykkes og ender lykkeligt - eller ulykkeligt, bliver vi renset sammen med helten,« siger han og fortsætter.

»I improvisationen kan man opnå en åbenhed, der gør, at man i processen bearbejder sine følelser nu og her -

Fortsættes på næste side...



og på den måde oplever en enorm "katharsis".«

I praksis har Ernest Holm Svendsen mærket det, da han spillede improvisationsteater. Kort forinden var to studerende blevet skudt på Århus Universitet, hvor han læste. Han var ikke selv til stede, og troede ikke, at det havde påvirket ham synderligt.

»I improvisationen kom jeg hele tiden til at sige replikker som "nu må du ikke skyde nogen", eller "bare du nu ikke bliver ensom og begår selvmord". Jeg bearbejdede simpelt hen mine følelser på scenen,« siger han.

Improvisation kan altså løse op for indpakkede – og hæmmende – følelser. Men det kræver noget hos de udøvende. Man skal, ifølge forfatteren, være: Parat til hvad som helst – i færd med ingenting.

Ja!

I teatersport improviserer skuespillerne over nogle få ord og fastlagte handlingsforløb. Når det lykkes rigtig godt, spekulerer publikum på, om det virkelig var sandt. Om replikkerne ikke var fastlagt på forhånd?

»I improvisationen giver én person hele tiden tilbud om en retning. Trompetisten sender musikken i en ny retning og spørger resten af bandet, om de vil være med,« forklarer Ernest Holm Svendsen.

»Hvis bandet går med, så opstår noget unikt, som ikke kan konstrueres. Vælger de derimod at ignorere trompeten, så lyder det som en grum fejl.«

Han beskriver samme situation i bevægelsen. En danser sender en impuls i en andens krop. Hvis personen siger JA og følger impulsen opstår magien. Modsat bliver det et kluntet sammenstød af to kropsmasser.

»Grundlæggende skal du turde give slip på det, du selv havde forestillet dig – din indre plan – og være åben. Du skal så og sige træde til side og lade bevægelsen flyde frit igennem dig.«

Og trækker man denne kunst op på et større plan, så kan improvisationen, ifølge forfatteren, være med til at hjælpe én i mere menneskelige gøremål. Eksempelvis i diskussioner, hvor man kan blive bedre til at lytte og fange andres ideer og være mere åben i samarbejde. Men vigtigt er det, at man holder op med at tænke i begrænsninger – i stedet i muligheder.

Ernest Holm Svendsen tager et eksempel fra den kolde krigs rumkapløb. Amerikanerne fandt ud af, at kuglepenne ikke fungerer i et vægtløst rum. Blækket bliver ikke presset ned af tyngdekraften. Dette problem brugte man tusindvis af dollars på at løse. Russerne brugte i stedet en blyant.

»Når man tager kontrollen fra autopiloten, så kommer der en udvikling. Det er derfor så mange store opfindelser udspringer af fejltagelser – eller mennesker, som formår at vende hverdagen på hovedet,« siger Ernest Holm Svendsen.



BLÅ BOG // ERNEST HOLM SVENDSEN

Forfatter til bogen NÆRVÆR - en praktisk guide til at leve i nuet (Gyldendal, 2004)

Underviser gennem foredrag og kurser i nærvær, improvisation og kreativitet

Cand. Mag. i dramaturgi og multimedier

Info: www.bodhi.dk