



Adresse Fossveien 24
0551 Oslo
Norge

Telefon (+47) 22 99 55 00

Post Postboks 6853
St. Olavs plass
N-0130

Faktura Postboks 386
Alnabru
0614 Oslo

Org.no. 977027233
Giro 8276 0100265

Anette Torgersen

Bevegelse helt enkelt : en pedagogisk didaktisk analyse av Kinetic Awareness, en bevegelsesbevisstgjøringsteknikk for dansere

PPU – Dans
Balletthøgskolen 2011

KHIODA
Kunsthøgskolen i Oslo,
Digitalt Arkiv

www.khioda.no
khioda@khio.no

Publikasjoner som arkiveres/publiseres i KHIODA reguleres av Lov om opphavsrett til åndsverk.

Opphavsmannen beholder opphavsretten til materialet i KHIODA, men gir brukerne tillatelse til å sitere fra verket, samt videreformidle det til andre, i henhold til åndsverkslovens regler. En forutsetning er at navn på utgiver og opphavsmann angis.

Kommersiell bruk av verket er ikke tillatt uten etter skriftlig avtale med opphavsmannen.

Bevegelse helt enkelt-

En pedagogisk didaktisk analyse av Kinetic Awareness, en bevegelsesbevisstgjøringsteknikk for dansere



"I say yes to all forms of dance. Though I might not want to do them all, I think all movement is wonderful. Each style is identified by what it leaves out as much as what it uses of movement possibilities... Kinetic Awareness is the beginning of real total dance."

Elaine Summers(Wooster . 1988).

**Anette Torgersen
PPU-dans, Kunsthøyskolen 2010-2011.**

**En pedagogisk didaktisk analyse av Kinetic Awareness,
en bevegelsesbevisstgjøringsteknikk for dansere**

1.0. Innledning	2.
Del 1. Det pedagogiske ståsted for Kinetic Awareness	
2.0. Hva er Kinetic Awareness og hva er hensikten med arbeidet	3.
3.0. Historisk bakgrunn	3.
4.0. Kinetic Awareness' pedagogiske ståsted i relasjon til ulike læringsteorier	5.
4.0.1. Behaviorismen	5.
4.0.2. Den åndsvitenskapelige tradisjonen	6.
4.0.3. Sosiokulturell teori	9.
4.1. Konfluent pedagogikk, helhetlig læring	13.
4.2. Oppdagelse av kroppen i bevegelse	15.
4.3. Kunnskapssyn, elevsyn og lærerrollen i Kinetic Awareness	16.
4.3.1. Kunnskapssyn	17.
4.3.2. Elevsyn	19.
4.3.3. Lærerrollen	20.
Del 2. Kinetic Awareness i lys av den didaktiske relasjonsmodellen	
5.0. Begrepet didaktikk	21.
6.0. Hvordan arbeider man praktisk med Kinetic Awareness	22.
6.1. Læreforutsetninger	23.
6.2. Rammer	24.
6.3. Mål	27.
6.3.1. De fem målfasene	29.
6.4. Innhold	31.
6.5. Læringsaktiviteter	33.
6.6. Vurdering	34.
7.0. Avslutning	35.
Litteraturliste	38.

Innledning

Faget bevegelsesbevisstgjøring med teknikken Kinetic Awareness er et arbeid som er nedarvet i en mester-elev tradisjon fra 1960` tallet. Tidligere er teknikken ikke systematisert i sammenheng med pedagogisk didaktisk tenkning. Med denne oppgaven vil jeg analysere det pedagogiske ståstedet til Kinetic Awareness og belyse noen sentrale emner for hvordan teknikken Kinetic Awareness er oppbygd og hvordan arbeidet læres ut. Samtidig ønsker jeg å forholde meg redelig og ydmyk i overfor hva mine tidligere mestere har lært meg.

I denne oppgaven skal jeg ta for meg den læringsteoretiske forankringen Kinetic Awareness hviler på og belyse noe praktiske pedagogiske prosesser som pågår i undervisning av teknikken. Oppgavens ordlyd er: " En pedagogisk didaktisk analyse av Kinetic Awareness".

Oppgaven er strukturert i to deler: Del 1. Det pedagogiske ståsted for Kinetic Awareness. Del 2. Kinetic Awareness i lys av den didaktiske relasjonsmodellen. I del 1 ønsker jeg å gjøre rede for det pedagogiske ståstedet til Kinetic Awareness. Dette gjør jeg gjennom og først presentere hensikten med Kinetic Awareness og arbeidets historiske bakgrunn. Videre omhandler jeg Kinetic Awareness i relasjon til behaviorismen, åndsviteskaplig tradisjon og sosiokulturell teori. Jeg trekker frem konfluent pedagogikk, som ligger Kinetic Awareness nært og går dypere inn i tema oppdagendelæring. Del 1 avsluttes med å belyse elevsynet, kunnskapssynet og lærerrollen i Kinetic Awareness.

Del 2 omhandler jeg Kinetic Awareness i lys av den didaktiske relasjonsmodellen. Jeg redegjør for begrepet didaktikk og hvordan man praktisk arbeider med Kinetic Awareness. Dette gjør jeg videre gjennom å belyse hvert delmoment av den didaktiske relasjonsmodellen, som er læreforutsetninger, rammer, mål, innhold, læringsaktiviteter og vurdering. Oppgaven avrundes med et avsluttende kapittel, der jeg trekker noen få tråder fra det pedagogiske arbeidet over i det kunstneriske aspektet av Kinetic Awareness.

Del 1. Det pedagogiske ståsted for Kinetic Awareness

2.0. Hva er Kinetic Awareness og hva er hensikten med arbeidet?

Kinetic Awareness er en progressiv release-basert teknikk innen for samtidsdans, der hensikten er å vekke opp det kinestetiske sinnet, din bevegelses intelligens. Når en årvåkenhet er vekket i bevegelsessystemet, kan arbeid med danseteknikk, *performanceskills* og kunstneriske prosesser starte. Bevisstgjøring av kroppen i bevegelse ligger som et grunnleggende arbeid i Kinetic Awareness, og sees som et essensielt element som danseren bringer med seg inn i sitt dansetekniske og kunstneriske arbeid og private liv.

Formålet med teknikken er å legge til rette for at hele mennesket kan få være med i arbeidet med dans og bevegelse. Det blir lagt vekt på å øve opp evnen til nærvær i kropp, bevegelse, emosjoner, tanke og ånd, og dette blir brukt som viktige referanser når danseren skal bruke seg selv som instrument i utøvende scene- og dansekunst. Et mål for danseren er å beherske samspillet mellom kropp, bevegelse, sinn og følelser, mens vedkommende er utøvende på scenen.

Kinetic Awareness er en myk, ikke- invaderende metode for å opparbeide kontakt med kroppen. Det legges til rette for at danseren kan utforske ulike aspekter av seg selv med kropp og bevegelse som inngangsport. Anatomi læres ut som et objektivt kart, når kroppens funksjoner utforskes subjektivt. Arbeidet legger til rette for en bevisstgjøringsprosess av kroppen i bevegelse og er et innovativt verktøy for danseelvenes utvikling og for at positive forandringer kan skje.

Noen viktige grunnpilarer i arbeidet er elementer som nærværstrening, pust,

”grounding”/kontakt med underlaget og kroppens tyngde, støttepotensialet som ligger i å oppleve mottrykk fra underlaget, og næringspotensialet som ligger i økt evne til å ekspandere sitt bevegelsesrepertoar. Fra dette perspektiv løfter vi frem kroppen og bevegelsenes ressurser, fremmer sikre og trygge bevegelser, stabiliserer og spennings-regulerer kroppen. Dette for å legge til rette for ressursorienterte referanser i danserens kropp. Med dette som grunnlag kan danseren begynne å frigjøre fryste spenninger, som kan inneholde både positivt og negativt ladet materiale. Videre kan det materiale som frigjøres i danseren integreres inn i kunstneriske prosesser. (Becker, 1993)

3.0. Den historiske bakgrunnen til Kinetic Awareness

Kinetic Awareness er på mange måter et produkt av sin samtid, arbeidet er en av mange progressive danse- og bevegelsesformer som utviklet seg på 1960`-70tallet, i en reaksjon mot tradisjonelle danseteknikker. Teknikken var en del av den postmodernistiske dans- og bevegelsesforskningen, som pågikk i miljøet rundt Judson Church i New York på denne tiden.

Kinetic Awareness er utviklet av amerikanerinnen Elaine Summers som var danser, filmkoreograf og danse og bevegelsesterapeut. Tidlig i sin dansekarriere ble hun konfrontert med sykdommen osteo - artrittis, og risikoen for å måtte slutte som danser. På grunn av sykdommen begynte hun å utforske hvordan hun kunne bevege seg med minst mulig smerte for å kunne fortsette sin dansekarriere.

Hun studerte i 1960` og 1970årene med Carola Speads, som kalte sitt arbeid Physical Re-Education. Under en kortere tid var hun også student av Carlotte Selvers, som underviste i teknikken som ble kalt Sensory Awareness. Begge var jøddinner og hadde vært studenter hos Elsa Gindler i Tyskland, og flyttet til USA i begynnelsen av andre verdenskrig.

Elsa Gindlers arbeid, " Arbeit am Menschen", ønsket å øke forståelsen av mennesket som helhet, det holistiske mennesket. I tradisjonen til dette bevegelsesarbeidet har man lagt vekt på den subjektive og helhetlige opplevelsen av klientens bevegelser, å eksperimentere, utforske kropp og psyke, søke bevegelsesfrihet, høste fruktene av nærværstrening og konsentrasjon, nyte større fleksibilitet, koordinasjon og velvære i kroppen. Elsa Gindler gjorde sine oppdagelser på forbindelsen mellom kropp og psyke uavhengig av, men samtidig med at Wilhelm Reich gjorde sine undersøkelser av hvordan psyke er reflektert i kroppen. Vi snakker her om tiden 1920-1930 (Saltonstall. 1988).

Elsa Lindenberg var en elev av Elsa Gindler som bosatte seg i Norge og levde sammen med Wilhelm Reich i perioden 1935-1940. Tradisjonen som lever videre fra hennes arbeid heter spenningsregulering, og norske dansere som Ingunn Rimestad, Lise Ferner, Bibbi Winberg, Steffi Lund m.fl. har integrert dette på ulike måter inn i sitt virke som dansere og pedagog.

Inspirert av sine lærere, zen-meditasjon og måneder med intens selvobservering, utviklet Elaine Summers danse- og bevisstgjøringsformen Kinetic Awareness. Hun utviklet bruken av ulike størrelser av gummiballer som støttende verktøy for å legge til rette for positive endringsprosesser i kroppen. Et arbeid som definerer spenningsmønstre i kroppen, åpner for en dyp tilstedeværelse og et åndelig nærvær i bevegelse og uttrykk. Kinetic Awareness har vært et verktøy for dansere siden 1960` tallet og var en viktig del av miljøet rundt Judson Church Group i New York. Kollegene Trisha Brown, Meredith Monk, David Gordon med

flere studerte med henne på denne tiden. Lenge var det obligatorisk for danserne i Trisha Browns kompani å studere Kinetic Awareness. Siden har flere generasjoner dansere studert med Elaine Summers og fått utbytte av teknikken og hennes forskningsarbeid. (Becker, 1993)



Flowing Rock Still Water, Lincoln Center 1987. Koreografi Elaine Summers

4.0. Kinetic Awareness i relasjon til ulike læringsteorier

Behavioristiske, åndsvitenskapelige med kognitive og konstruktivistiske retninger og sosiokulturelle teorier har alle ulike menneskesyn som påvirker deres ulike ideer om læring, kunnskap, eleven og lærerrollen. Idegrunnet de ulike teoriene opererer med, vil styre og påvirke hvilke didaktiske grep som blir tatt i bruk innen for de ulike læringsteoretiske retningene.

4.0.1. Behaviorismen

Behavioristene ser mennesket som et ytrestyrt biologisk objekt uten selvstendig vilje. Filosofisk ståsted for denne læringsteorien er realisme basert på filosofer som Aristoteles, Locke og Hume, og mye av læringsverdier som oppstod under opplysningstiden ligger til grunn for behaviorismen i dag. Fra nyere tid har vi Thorndikes og læringspsykologen Skinner med rendyrkede hedonistiske teorier basert på vitenskapelig forskning. Drivkraften for læring og motivasjon er ytrestyrt gjennom hedonisme, søke glede og unngå ubehag. Kunnskap bygger på vitenskapelige sanne naturlover som er forsket frem, hva vi kan se, måle og veie vektlegges for å finne sannhet. Denne ferdige kunnskap blir formidlet til eleven, som oppfattes som et tomt ark som skal fylles og formes med informasjon. Læreren er en formidler og forleser og tar gjerne i bruk mål-middeldidaktikk. (Imsen, 2008) Om jeg skal dra en linje fra denne læringsideologien til Kinetic Awareness, vil arbeidets forankring i anatomisk og fysiologisk kunnskap kunne trekkes inn. Anatomi læres gjennom små forelesninger under arbeidets gang i klassene. En Kinetic Awareness-lærer skal ha grundige anatomiske og fysiologiske kunnskaper, som hviler på vitenskapelig forskning. Denne

objektive kunnskapen om kroppens funksjon er en viktig forankring for det mer subjektive materialet som blir utforsket. Et annet behavioristisk begrep som dukker opp er hedonisme. Når en danser oppdager og erfarer nye, mer hensiktsmessige bevegelsesmønstre som gir mindre risiko for skader vil kroppen automatisk "huske" dette, og selv begynne å arbeide seg mot dette nye bevegelsesmønsteret. Det "nye" kan øves, gjentas og eleven bør kognitivt forstå og reflektere over forandringen for at den skal bestå og fullt ut integreres. Her opplever kroppen noe som er godt, kontra en gammel vane som kan gi slitasje, smerter etc. Kroppen regulerer seg selv mot "det gode" om ikke tanken hindrer dette og den begynner og arbeide seg mot en organisk *alignment*- en organisk funksjonell plassering. (Saltonstall, 1988). Etter min mening vil en utøver med en *aligned body* som danser med korrekt teknikk, kunne danse uten smerte. For å danse korrekt teknisk, kreves det en organisk plassert kropp. Den form for hedonisme som er nevnt her er ikke styrt av en ytre belønning, men likevel finnes det et aspekt av kroppens orientering mot økt velbehag kontra smerte.

Kinetic Awareness som fag og dets filosofiske plattform står langt fra behaviorismen og realismen da fokus ligger på subjektiv utforsking av samspillet mellom tanke, affekt, kropp og bevegelse. Faget er prosessorientert og ønsker å fremme bevegelsesbevisstgjøring og *psycho-physical integration*, en integrering mellom psyken og det fysiske, samt å bruke denne erfaringen i kunstnerisk arbeid. Da behaviorismen er mål-middel orientert og ikke fokuserer på menneskets indre liv, vil denne retningen ta avstand fra verdier og forskningsområder Kinetic Awareness interesserer seg for.

4.0.2. Den åndsvitenskapelige tradisjon

Den åndsvitenskapelige retningen ser mennesket som et indrestyrt subjekt, som har behov, egen vilje og evne til å ta ansvar for egne handlinger. Filosofiske retninger som denne læringsteorien bygger på er idealisme, humanisme, eksistensialisme og naturalisme, med Platon, Kant, Rousseau, Rogers m.fl. Ulike behov styrer drivkraften og motivasjonen til læring, det kan være ønske om å søke mening, vekst og selvrealisering. Indre motivasjon drevet av nysgjerrighet og utforskertrang, fører til ønske om å lære noe. Kunnskap er preget av subjektiv sannhet, bearbeidelse, konstruering og tolkning, menneskets indre vesen, følelser og tanker utforskes med ulike tilnæringsmetoder. Selvoppfatning og identitet er et stort teoretisk felt innom åndsvitenskaplig læringsteori og forskningstradisjon, fordi denne retningen er opptatt av å forstå tanker, følelser og bakenforliggende årsaker til handlingenes intensjoner.

Eleven er aktiv og bearbeider og konstruerer kunnskapen selv, og kan ikke manipuleres. Læreren ønsker å se elevens perspektiv og støtter eleven i å hente frem egen kompetanse, på den mer progressive siden av denne retningen vil lærer og elev stå i et likeverdig forhold til hverandre. Didaktisk vil denne retningen ta i bruk mange forskjellige orienteringer for å fremme elevens vekst, egen refleksjon og undring, både undervisnings-, elev-, relasjons- og prosessorientert didaktikk kan brukes separat eller flettes sammen. (Imsen, 2008). Mange av disse didaktiske strukturene ligger etter min mening nært ståstedet for Kinetic Awareness innen læringsteori.

“I came to Kinetic Awareness through curiosity and frustration. Throughout my years of dancing (ballet since the age of 6), fundamental questions about the body and its functioning emerged, but were never answered to my satisfaction. I never got a real answer to: How do my muscles work when I do plié, or How can I relax my shoulders? How do they get stuck? “Pull up” did not make any sense to me. Or even “release”- How could I release?

When I came from to New York from Cape Town, South Africa, I followed an historical trail. First I studied Graham, Cunningham, and Eric Hawkins techniques, then Ideokinesis and Contact Improvisation. Finally I landed on the floor in Elaine Summers’s loft on 537 Broadway. There, in a room filled with people lying on blankets apparently doing nothing much, I finally found some profound answers to my questions. Elaine gave me the guidance, but also the “tools” to find out the answers I needed. Her work, Kinetic Awareness, allowed me to trust that my body knows how to move and how to take care of itself.” (Becker, 1993)

Her forteller Master Teacher Frances Becker om sin vei til Kinetic Awareness og om sitt ønske om å søke mening og sammenhenger innenfor sitt fagfelt. Hun drives av nysgjerrighet og motiveres av behovet for å spesialisere sin forståelse av kroppens funksjon for å forstå dansetekniske prinsipper. Fremfor alt ønsker hun å forstå og erkjenne denne kunnskapen i sin egen kropp, et godt engelsk uttrykk for dette er “to embody the knowledge” - å kroppsliggjøre kunnskap. Der hun tidligere fikk noen “ytre indikasjoner” på sine spørsmål, får hun nå mulighet til å undersøke sitt anliggende i et indre landskap der vitenskapelig kunnskap om kroppens funksjon, hennes subjektive tanker, følelser og kroppslige forståelse kan møtes. Hun kan nå konstruere ny kunnskap. Etter å ha båret på noen spørsmål i flere år får hun mulighet til å utforske dette selv i egen kropp med en lærer som veileder. Læreren tilrettelegger her for at hun subjektivt kan bearbeide, konstruere, tolke sin “egen sannhet” i egen kropp. Hun blir introdusert til ulike *tools* – læringsaktiviteter som bringer henne mot større bevissthet omkring hennes faglige og personlige spørsmål. Gjennom arbeidet beskriver hun at hennes tillit til egen kropp og kunnskap økte, hvilket kan virke positivt inn på selvoppfattelsen og identitet.

Slik jeg forstår den åndsvitenskapelige læringsteorien med forankring i humanistisk psykologi, berører Frances Beckers møte med Kinetic Awareness her mange sider ved hva denne retningen står for. Eleven står i sentrum og får her fullt spillerom for vekst og utvikling både faglig og personlig, og dette kan legge grunnlag for selvrealisering. En pedagogisk retning som springer ut av den åndsvitenskapelige tradisjonen er konfluent pedagogikk, som jeg mener Kinetic Awareness ligger nær. Verdier og metoder fra denne retningen blir tatt i bruk og jeg vil komme nærmere inn på dette senere i oppgaven, kapittel 4.1.

I den åndsvitenskapelige tradisjonen beskjeftiger seg man med vitenskap relatert til begrepene ånd og dannelse til humanitet. Danning av hele mennesket står sentralt, med vekt på kulturarven, tenkning, refleksjon og resonnering. Videre kan vi skjelne mellom en tradisjonell og en progressiv forgrening for hvordan man skal angripe dette feltet som berører læring, ånd og humanitet. Der tradisjonalismen er fag- og kultursentrert med direkte undervisning er progressivismen elevsentrert med indirekte undervisning. Deduktiv logikk og metoder brukes i tradisjonalismen og induktiv logikk og metoder anvendes i progressivismen, for å nevne noen ytterpunkter. (Imsen, 2008). Mange danseteknikktradisjoner fortsetter i dag som de har gjort i mange generasjoner, men nytt syn på kropp, bevegelse og læring har påvirket mange lærere til å prøve nye arbeidsmetoder. Etter min mening undervises mange dans- og bevegelsesteknikker ikke helt rendyrket tradisjonelt eller progressivt i dag. Med bevissthet på ulike metoder blander pedagoger innfallsvinkler fra begge ståstedene, men vil ofte ha en hovedtyngde på den ene siden. Det tradisjonelle dannelsesbegrepet med fokus på moral og tenkning er opptatt av å bevare og bringe videre vår kulturarv gjennom f.eks. undervisning i klassiske språk og litteratur. Med deres øyne vil våre klassiske balletter og litterære verk gi en inspirasjon til en indre ånds dannelse. Historisk ”..snakket en gjerne om en allsidig og harmonisk dannelse av alle sider ved mennesket med en viss avstand fra det praktisk nyttige” (Solerød, 2008, s. 74) Kinetic Awareness er som jeg forstår dannelsesbegrepet, ikke bærer av tradisjonalismens grunnsyn på læring og hva som skal læres ut. Arbeidet lener seg mot den progressive siden av en åndsvitenskapelige tradisjonen, gjennom sin elevsentrerte og erfaringsbaserte undervisning. Kinetic Awareness fremmer nytten av å kunne forstå funksjonen og anatomien i egen kropp i bevegelse, og overføringsverdien av dette i arbeid med scenisk uttrykk. Der tradisjonalismen legger mer vekt på ideenes verden med en kognitiv forståelse av ånd for å oppnå dannelse, er Kinetic Awareness opptatt av å oppleve ånden som en integrert del i kroppen. Som jeg ser det kan i Kinetic Awareness ånden erfares og danses, ånden er et naturfenomen og kan manifesteres i ulike bevegelsesformer. Gjennom å gjøre

kunnskapen din egen vil Kinetic Awareness tradisjonen mene at eleven går igjennom en form for subjektiv naturlig dannelsesreise, der han/hun søker mening gjennom å forstå sin kropp, sitt bevegelsesuttrykk og dettes relasjon til omverdenen. Du blir ikke et allmenndannet menneske i tradisjonell forstand gjennom arbeid med Kinetic Awareness, men kan gjennom kontakt med kroppens natur utvikle humanistiske verdier.

4.0.3. Sosiokulturell teori

Sosiokulturelle teorier ser mennesket i relasjon til den kulturelle konteksten det lever i, som et produkt av sin klasse, tidsepoke og kultur. Mennesket er aktivt og konstruerer seg selv i interaksjon med ting, andre mennesker, miljøet og kulturen det omgis av. Det filosofiske ståstedet for denne sosiologiske retningen er en videreutvikling av humanistisk psykologi. To menn som står sentralt for utviklingen av teorier innom denne retningen er Vygotsky, en russisk psykolog og Mead, en amerikansk filosof og sosialpsykolog. Læring og utvikling pågår gjennom sosialt samspill og motivasjon er delvis "ytrestyrt" da forventninger fra miljøet rundt kan påvirke eleven til å ønske å anpasse seg. Mennesket utvikles gjennom speiling fra andre, og kunnskap overføres fra kulturen og internaliseres aktivt hos eleven. Språket og dialogen er viktig i kunnskapsoverføringen, og ofte blir lærings situasjonen løftet inn i sin naturlige, dagsaktuelle og virkelige kontekst. Læreren hjelper eleven med å strukturere kunnskap og har en viktig rolle i å anpasse nivået for å oppnå optimal læringskurve. Kontekstuell og samfunnskritisk orientert didaktikk kan være to tilnærminger ved bruk av denne læringsteorien. (Imsen, 2008)

Om jeg analyserer aspekter av Kinetic Awareness i relasjon til denne læringsteorien vil jeg først fremheve at selve teknikken var et produkt av kritiske reaksjoner til samtiden. Den sosiokulturelle retningen kalles også for kritisk pedagogikk, fordi læreren ønsker å legge til rette for å utvikle en kritisk holdning i eleven. Onske om å utvikle en evne til å se kritisk på samfunnet, kunnskapskilder, m.m. sprang ut av samtiden, der mange unge studenter var kritiske til gamle tradisjoner og begynte og stille seg spørrende til sin kunnskapsarv. Kinetic Awareness reflekterer kulturelle strømninger fra denne tiden på 1960' - 70-tallet i dansemiljøet i New York. Et progressivt utbrudd der tradisjon og konformitet ble satt på prøve, samboerskap/ fri kjærlighet kontra ekteskap, flower power /fredsbevegelser /studentopprør kontra Vietnamkrigen, dydighet/moral kontra sex/promiskuitet osv. En epoke da unge mennesker gikk fra en tid med "kjærlighet uten sex" som en form for ideal til utforsking av sex uten kjærlighet, og i kjølevann av dette sprengtes noen grenser i forhold til

synet på kroppen. En stor frigjørelse for kroppens stemme og eksistens startet. Fra vårt dualistiske arv hadde kroppens naturlighet blitt avvist, nå ble kroppen inkludert og utforsket. Med dette som bakteppe vokste den postmodernistiske generasjonen av dansere frem med blant annet release-baserte teknikker og kontaktimprovisasjon.

“no to spectacle
 no to virtuosity
 no to transformation and magic and make-believe
 no to the glamour and transcendency
 no the star image
 no to the heroic
 no to the anti-heroic
 no to trash imagery
 no to involvement of performer or spectator
 no to style
 no to camp
 no to seduction of spectator by wiles of the performer
 no to eccentricity
 no to moving and being moved.”

“Yvonne Rainers sitat ovenfor beskriver tydelig den dreining i fokus som postmodernismen i dansen signaliserer. Det er den *ekte* og *rene* bevegelsen og dansen som nå settes i sentrum, som motpol til den mer teatrale og konstruerte moderne dansen. Mange hadde sett seg lei på at den moderne dansen var blitt like opptatt av kodifisering, stil og teknikk som den klassiske balletten.” (Haraldsen (red), 2010 s. 233)

Kinetic Awareness er en release-basert teknikk som utforsket etter min mening deler av Yvonne Rainers manifest, Summers arbeid var del av den postmodernistiske kunst epoken som virket fra 1960årene og framover. Sentralt i arbeidet med Kinetic Awareness er relasjonen til hvordan du bevisst utforsker og bruker kroppens spenningsnivåer. Videre kultiverer danseren dette og kan etter noen år med trening beherske en bevisst bruk av spenningsnivåer i scenisk arbeid for å være vel artikulert og for å skape dynamikk. Hvordan bevege seg med så lite spenning som mulig?, hva er muskelspenning?, var spørsmål som ble undersøkt. Hva er dans? var et annet forskningsområde. Med utgangspunkt i kroppens anatomi og funksjon søktes det etter kroppens “natur”, den naturlige veien for kroppen å bevege seg. Som Rousseau på 1700 tallet søkte seg bort fra det “bedervede kulturlivet” og ut i naturen for å undersøke menneskets opprinnelse og grunnlag. Hva var menneskets rene naturtilstand uten kulturens falske former? var et spørsmål han prøvde å penetrere. (Solerød,

2008) Om vi ikke ser like skeptisk på vår tids kultur som Rousseau leste sin samtid, vil jeg her vise noen paralleller til hva release baserte-teknikker søkte etter og hvorfor det ble en reaksjon mot formelle danseteknikker. Noen tradisjonelle teknikker kan manipulere og forvrengte en dansers naturlige bevegelser og organiske mekanikk inn i en gitt og tenkt form. Denne formen, denne bevegelseskulturen, satte man spørsmål ved på 1960`-70-tallet. Her blir et tradisjonelt formspråk satt opp mot et utforskende arbeid av kroppens "natur", for å søke frem "nye" bevegelser og et nytt bevegelsesvokabular. Der Rousseau søkte *menneskets opprinnelse og grunnlag*, søkte Elaine Summers og andre dansere og bevegelsesforskere på denne tiden *bevegelsens opprinnelse og grunnlag*. Rousseau søkte seg bort fra kulturlivet for å finne menneskets rene naturtilstand, der Summers med andre skrelte bort gitt form og søkte kroppens naturlige funksjon som utgangspunkt for bevegelse, en form for leting etter bevegelsenes naturtilstand. Denne prosessen endte i et nytt formspråk vi dag kaller release-baserte teknikker.

Kvinnebevegelsen fikk ny vind i seilene på denne tiden, med nye og gamle krav på sin agenda. En viktig sak for kvinnebevegelsen var å vinne respekt for kvinnens egen kropp, og få retten til å ta avgjørelser angående sin egen kropp. *Hun* og ingen andre hadde rett til å bestemme over den. (www.wikipedia.no 10.02.2011). Som jeg ser det har Kinetic Awareness spilt en viktig rolle i denne bevegelsen, da en kvinne kan vinne tilbake sin fysiske integritet gjennom kontakt med og bevisstgjøring av egen kropp. Summers sa flere ganger under min tid som lærling: "Det er på tide at ikke bare mennene sitter på kunnskap om kvinnekroppen, fordi denne kunnskapen bygger på deres syn på kvinnen. Menn sitter på forskning om hvordan kvinnen skal føde, hvilken prevensjon hun skal bruke m.m. Vi må ta tilbake vår autoritet over våre kropper." F.eks. heter pubis-benet vårt, skambenet på norsk og blygbenet på svensk. Etter min mening var det helt sikkert ikke en kvinne som tilbake i tid kalte dette benet for skam- og blygbenet.

Elaine Summers er en innovativ kvinne og hun påpekte for meg at hun hadde studert bena til alle hovedrolleinnhavere hun kom over i amerikanske Hollywood filmer. Konsekvent hadde hun sett at mannlige filmstjerner hadde meget vel *aligned-legs/ god benplassering*, mens ingen kvinnelige hadde det. Med vel *aligned-legs/ plasserte ben* får du en rak holdning og får tilgang til din fulle kraft fra jorden, uten blir du mer utydelig i ditt fysiske uttrykk, savner støtte og fremtrer svak med fravær av kraft. På toppen av å ha svak ben-plassering har ofte de kvinnelige skuespillerne i filmene høyhelte sko, som gjør dem ennå mer fysisk svake. Vi anser ofte at en kvinne er sexy med høyhelte sko, men en kvinne som løper etter trikken i

høye sko er knapt i sin fulle kraft til fysisk å respondere til den gitte situasjonen. De fleste regissører, om ikke alle var menn på den tiden, valgte grovt sett sterke tydelige menn og svake utydelige kvinner i sine hovedroller. Kanskje en ønsket rollefordeling sett med mannens øyne. Ut fra dette var Summers påpasselig med at vi alle skulle jobbe på vår benplassering, som en del av en prosess for å finne tilbake til vår naturlige plassering, for å få tilgang til vår kraft og fulle potensial som menneske og kvinne.

Om jeg skal gi en didaktisk analyse av selve undervisningen i Kinetic Awareness så tar den ikke i bruk didaktiske metoder fra den sosiokulturelle læringsteorien, som den kontekstuelle og samfunnskritiske orienterte. Arbeidet i klassen orienterer seg ikke rundt aktuelle samfunnshendelser, politikk og sosiologi. Med fokus på den individuelle subjektive prosess gjennom arbeid med kroppen, står arbeidet i klasserommet et godt stykke unna det sosiale samspillet som vektlegges for læring i sosiokulturell teori. Selv om jeg vil påstå at det pågår en ordløs sosialisering mellom kroppene i et klasserom der elevene arbeider med Kinetic Awareness. Det oppstår en form for utveksling av informasjon gjennom fysisk nærvær, når hele rommet sammen utforsker en kroppsdel samtidig. Etter et utforskende arbeid kan elevene danse sammen i rommet og alle utveksler med hverandre gjennom bevegelse ulike aspekter av hvem de er, hva de har oppdaget og holder på å oppdage.

Denne sosialiseringen som pågår i en Kinetic Awareness klasse er hovedsakelig gjennom de kinestetiske og taktile sansene, som er to av de første sansene vi kommuniserer gjennom når vi er foster og nyfødte og i våre første leveår, som er dominert av ikke verbal læring. Læring skjer i et landskap, der tidlig kunnskap fra våre liv får våkne opp, samtidig som nye erfaringer kan få komme til. Språket er et viktig redskap i sosiokulturell læringsteori, i Kinetic Awareness blir det lagt vekt på det nonverbale språket som læringsutveksling og danseelevne kommuniserer med hverandre gjennom bevegelse. I Kinetic Awareness kommer elevene med minner og informasjon fra tidligere sosialiseringprosesser i kroppene sine. I klassen tas det utgangspunkt i individuelle læringsprosesser, der eleven utforsker sin kropps historie og hvordan den fungerer i bevegelse. Prosessen er støttet av en veileder som speiler eleven og finnes der som en ressurs eleven kan bruke i sine subjektive oppdagelser. Senere overgår noen læringsaktiviteter til arbeid og refleksjon i gruppe og samspill med andre. En sosiokulturell læringsvei vil være å lære noe gjennom samspill med andre til du har nådd et nivå der du kan bruke kunnskapen individuelt, her vil Kinetic Awareness didaktisk gå i motsatt rekkefølge. Som jeg ser det vil eleven først få kunnskap om og bli støttet til å kjenne sin egen kropp før han/hun går i møte med andre kropp, den didaktiske progresjonen vil gå

fra det individuelle mot det gruppeorienterte. Noen elever har mangler i sin sosialisering fra kjernefamilien og læring i gruppe kan bli utfordrende, da mye energi går til å anpasse seg gruppen og eleven får mindre energi til faget som skal læres. Med svak speiling fra hjemmet kan en elev ha svakt selvbilde, og trenger ytterligere å bli styrket i sin speiling gjennom signifikant andre utenfor sin familie. (Askeland, Sataøen, 2009) Den signifikante andre kan etter min mening f.eks. være læreren i Kinetic Awareness. Eleven får over tid bygge opp tillit til læreren, og får rom til å oppdage sin kropp gjennom forutsigbar og kontinuerlig speiling fra læreren. Langsomt kan eleven bygge opp trygghet og oppnå en mer solid evne til selvoppfattelse. Når dette er oppnådd, kan eleven ta til seg mer av den faglige kunnskapen innenfor arbeid med bevegelse og dansetekniske ferdigheter. Jeg tør påstå at f.eks. dansere med svak selvbilde kan oppleve kontaktimprovisasjon som krever mye kontakt med andre som utfordrende, og at et mer minimalistisk arbeide med utforskning av egen kropp og dens relasjon til underlaget kunne forberede dem til å få mer faglig utbytte av denne danseformen.

Et av formålene i sosiokulturell teori er å utvikle samfunnet. Jeg anser at bevisstgjøring av kropp, sjel og tanke, kan lede frem til en mer ansvarsfull samfunnsborger. Hvordan kan et menneske ta ansvar for seg selv om det ikke er bevisst på hva det skal ta ansvar for? For å ha god kommunikasjon og evne til å gå inn i samspill med andre er det viktig med grenser som forteller deg om hva som er ditt og hva er den andres. Jeg tror på at om vi begynner med oss selv og utvikler oss gjennom læring og erkjennelse så vil dette påvirke vårt samfunn. I arbeid med Kinetic Awareness som gir mulighet til å sette vår egen kropp fri, vil det påvirke vår psyke og våre tanker. Gjennom awareness – årvåkenhet, våkner mennesket til å ta del i samfunnet på en bevisst måte, et indirekte bidrag til sosialisering og vekst i samfunnet.

4.1. Konfluent pedagogikk, helhetlig læring

Den konfluente pedagogikken har sitt utspring i kognitiv læringsteori, som igjen har utgangspunkt i et humanistisk grunnsyn. (Inglar, 2002) Mannen som utviklet denne retningen på 1960' 70tallet var George Issac Brown. Han mente det emosjonelle aspektet i læringsprosesser var forsømt, og utvikling av dette området står sentralt i hans teorier. I konfluent pedagogikk vektlegges helhetssynet på mennesket i læring. Dette innebærer at kognitive, affektive og handlingsaspekter henger sammen og påvirker hverandre, og alle tre områdene vektlegges likeverdig i læringsprosessen. Kinetic Awareness kan sees som en bevegelsesmetode der helhetspedagogikken blir tatt i bruk, konfluent pedagogikk som betyr

sammen-flytende, "bringe sammen til en helhet"(av latin con = sammen og fluere = flyte sammen)(Grenstad, 2004, s. 233).

Slik jeg forstår denne pedagogiske retningen, så flyter alle prosesser sammen mot samme mål på en bevisst og systematisk måte i lærings situasjonen, de intellektuelle, de affektive og de psykomotoriske. Hele mennesket skal engasjeres i undervisningen og et viktig mål er at eleven ser en sammenheng mellom lærestoffet og sin egen opplevelse og situasjon.

Selvaktualisering av kunnskapen som erverves av eleven står sentralt. Dette utspiller seg i Kinetic Awareness gjennom hvordan eleven gjør anatomikunnskaper til sine egne gjennom subjektiv opplevelse og erfaring av anatomien i sin egen kropp, på engelsk kalt experiential anatomy.

Pedagogen har stor tillit til individets evne og vilje til å foreta bevisste og erfaringsbaserte valg. For å kunne gjøre dette praktisk må eleven kunne differensiere og lære å kjenne de ulike delprosessene i seg selv og i sin kropp. En stor del av inngangen til helhetspedagogikken er for eleven å lære å utvikle en dialog og et samarbeid mellom disse tre ulike aspektene i seg selv. Dette skjer gjennom erfaring av ulike puste- og bevegelseseksperimenter, videre integrerer eleven opplevelsene gjennom refleksjon og med å sette ord på sin oppdagelsesprosess. Under eksperimentene inviteres eleven til å observere det som skjer, og får spillerom til å utforske og prøve seg frem i sitt eget subjektive landskap av intellektuelt, emosjonelt og kroppslig materiale.

Videre flettes disse prosessene sammen mot et mål, som eleven ut fra sine forutsetninger velger. I Kinetic Awareness er på mange måter veien målet, veien er subjektiv og læring skjer gjennom erfaring og oppdagelse. Eleven høster erfaringer og kunnskap og fletter denne informasjon sammen til sin unike forståelse av bevegelseslære og forståelse av seg selv, basert på undersøkelser av sin egen kropp i bevegelse.

"I samspill mellom intellekt og følelse fremtrer særlig to psykiske prosesser som viktig: Undring og fantasi. Undring er en form for tenkning med et sterkt islett av interesse og engasjement. Det danner den rake motsats til blaserhet og apati. Undring setter gjerne fantasien i sving. En prøver seg frem, forestiller seg situasjoner og hendelser og mulige løsninger på problem, en prosess som er velegnet til å utvide perspektivet og utdype livsfølelsen." (Myhre, 1997, s. 324).

I Kinetic Awareness er det for meg undring som driver eleven fremover, undring over egen kropp og dens funksjon. Undring over følelser som både sitter fast i og som utspiller seg i kroppen. Denne undring fører ofte til lyst å lære noe om kroppen og hvordan hensiktsmessig bruke den i dans eller andre disipliner og sysler. En elev kan overraskes av hvor tydelig et

tankemønster manifesterer seg i sin kroppsholdning, valg av bevegelser og hvordan bevegelsene blir utført. I ofte undring, en nysgjerrighet kjølvanet av slike oppdagelser oppstår og interesse. Hvorfor oppstår slike fenomener i meg? Et materiale presenteres f.eks. i elevens kropp, som kan gi mange ideer til nye valg. Vil jeg fortsette å ha spente skuldre eller vil jeg forandre det, kan være en problemstilling som viser seg i kroppen. Dette setter fantasi og kreativitet i gang for hvordan eleven skal endre seg om eleven ønsker dette. I hele denne prosessen ligger læring.

4.2. Oppdagelse av kroppen i bevegelse

Reformpedagogikken oppstod rundt 1900, som en reaksjon mot "den gamle skolen", der nærmest all fokus lå på kunnskapsstoffet. Læreren var i en kunnskapsformidlende rolle og eleven var passivt reseptiv. Det nye alternativet var barnesentret undervisning/Child – centered Education. Eleven skulle selv regulere sin utvikling, gjennom selv å utforske, oppdage, erfare og konstruere sin kunnskap. *Oppdagende læring* ble et begrep som vokste ut av reformpedagogikken. Viktige navn i utvikling av dette var Ellen Key, Ludwig Gurlitt, Alexander Neill, Maria Montessori, Rudolf Steiner for å nevne noen. En av de mest framtrepende progressivistene var pragmatikeren Dewey (1859-1952). I forlengelse av pragmatisk, kognitiv og konstruktivistisk tradisjon med Dewey, Piaget m.fl., finner vi den konfluente pedagogikken. (Solerød, 2008).

"Ofte kan oppdage sidestilles med begrepet fatte, begripe eller forstå: "Nå forstår jeg det!" I det øyeblikket jeg forstår det jeg steller med, blir stoffet på en spesiell måte mitt: Jeg har grepet det og skjønner hva det dreier seg om. Å oppdage kan vi i flere sammenhenger også si er å finne mening i det det dreier seg om." (Grenstad, 2004 s. 17)

Om jeg overfører Grenstads tanker til Kinetic Awareness, så handler metoden for danseeleven om å oppdage sine bevegelsesmønstre i kroppen. Saltonstall (1988) beskriver Kinetic Awareness som et arbeid, der du *discover your bodymind*, som betyr å oppdage den sanselige kroppen. For eksempel: en danseelev er ubevisst sine spenninger i skuldrene. På grunn av dette begynner eleven hver bevegelsesimpuls med å trekke opp skuldrene. Gjennom nærværstrening som øker vår evne til å være tilstede i kroppen, kan vi øke vår evne til å merke oss selv. Med økt evne til å merke oss selv, kan vi som danseelever under et bevegelseseksperiment oppdage på egen hånd. "hm, jeg trekker visst opp skuldrene mine når jeg starter en bevegelse med hele kroppen". Her gjøres en enkelt liten oppdagelse, som senere kan bli en brikke i et større utforskende puslespill. Danseeleven "forstår" sine skuldre innenfra og begriper hvordan de fungerer som en del av en helhet med resten av kroppen.

Enklere blir det også å korrigerer seg selv, og danseeleven får en økt følelse av integritet siden kunnskapen om skuldrene er blitt han/hennes egen. Fra dette ståsted blir det mer stimulerende å motta justeringer fra læreren, og elev og lærer kan inngå en dialog i læringsprosessen.

Når en danseelev er i kontakt med sin kropp og læreren gir korreksjoner, har allerede danseeleven våkne nervebaner til de kroppsdelene som skal justeres. Danseeleven kan da med sin kinestetiske intelligens "forstå" korreksjonene, og nervene og musklene er klare for å utføre det læreren har påpekt. Har ikke danseeleven kontakt med kroppen vil han/hun motta korreksjonen på et intellektuelt nivå og prøve å justere kroppen ut ifra en tanke eller et bilde om hvordan det skal se ut fra et ytre ståsted. Danseeleven kan komme noen skritt på veien med den ytre forståelsen, men det vil ta lengre tid før kunnskapen blir kroppslig og motorisk integrert og eleven får kanskje aldri eierskap til den.

En oppdagelse, en begynnelse til læring og forståelse. Danseeleven avdekker et mønster i seg selv. Informasjon kommer opp i dagen og kan være til viktig hjelp for danseelevens videre utvikling. I Kinetic Awareness får danseeleven selv mulighet til å oppdage sin egen kropp og sine bevegelser. Denne prosessen er subjektiv, det er kun danseeleven som kan oppdage sine egne bevegelser. Bare danseeleven sitter med opplevelsen av sin egen kropp og hvordan bevegelsene påvirker tanke, affeksjon og kropp. Læreren kan peke på hva han/hun ser som viktig informasjon, men kan aldri oppdage noe for eleven. (Grenstad, 2004).

Videre vil danseelevens egen oppdagelse av sine bevegelsesmønstre være en erfaring som kommer fra å merke sin kropp i bevegelse. Det er en oppdagelse som kommer fra elevens egen kropp og ikke fra et "ytre øye", som ser kroppen. "Når kroppen oppdager seg selv", som nesten er det samme som økt tilstedeværelse i kroppen, er det en form eksistensiell erkjennelse av at kroppen lever og er til. Når dette oppstår ligger det et større potensial for endring og læring. Det kinestetiske sinn får nye bevegelsesmuligheter å velge mellom. Stort sett, når kroppen oppdager en mer hensiktsmessig måte å bevege seg på, beveger den seg mot denne nye kunnskapen. Av erfaring er kroppen nysgjerrig på bevegelser som øker velvære frem for ubehag. Vi kan som tidligere nevnt si at kroppen har en hedonistisk drift, den vil ofte selv regulere seg mot det som er bedre for den, når den har fått "smaken" på den gode nye oppdagelsen.

4.3. Kunnskapssyn, elevsyn og lærerrollen i Kinetic Awareness

Jeg plasserer det filosofiske ståsted for Kinetic Awareness i humanismen, naturalismen og pragmatismen med vekt på psykologiske retninger som humanistisk psykologi, kognitivismen.

eksistensialisme og fenomenologi. Gjennom denne forankringen vil jeg behandle kunnskapssynet, elevsynet og lærerrollen i Kinetic Awareness.

4.3.1. Kunnskapssyn

I Kinetic Awareness står kunnskap om kroppen og bevegelse sentralt, og gjennom studier av dette berører arbeidet ved et eksistensialistisk syn på et kunnskapsområde.

“Det eksistensfilosofiske perspektivet innebærer blant annet at mennesket har fri vilje, og at det selv må bestemme hva det skal gjøre. Mennesket er et meningssokende vesen som har evne til å ta ansvar for sine handlinger. En er ikke så opptatt av hva mennesker “er” eller hva som er dets innerste “natur”. Eksistensialistene nøyer seg med å konstatere at mennesket har en følelse av å “være til”, og det er det som er det sentrale.”

(Imsen, 2008, s 33.)

Fra mitt ståsted er studier av bevegelse som å studere “liv”, det å “være til”. For å vite og definere noe om det levende og hva det er, trenger vi å vite noe om døden. Overført til bevegelse så fødes en bevegelsesimpuls, den lever og så dør den hen, til en ny bevegelse fødes. Når vi går til kjernen av hva bevegelse er, ser vi på mange sykler av fødsel, liv og død. For å analysere en bevegelse behøver man kunnskap om det eksakte øyeblikk bevegelsen begynner, veien den går og eksakte øyeblikk der den er avsluttet. En essensiell kunnskap for en bevegelsespedagog som skal arbeide med andre menneskers bevegelser. I det øyeblikk du starter en bevegelsesimpuls, handler mennesket. Eksistensialistene mener at mennesket har evne til å ta ansvar for sine handlinger sammen med fri vilje til å ta valg. Disse bevegelsesovergangene og de ulike valg mennesket tar, er hva man studerer og får kunnskap om i Kinetic Awareness. Et eksistensielt spørsmål som videre dukker opp er da: Hvor kommer bevegelsen fra?, som ligger som et bakteppe i Kinetic Awareness, et litt gjemt område for utforskning. Et uttalt spørsmål, men som eleven konfronteres med etter en tid med observasjon og interesse for sine bevegelser. De bringes inn til en oppdagelse og noen ganger en erkjennelse av dette rommet som ligger bortenfor liv og død, den væren som gjennomsyrrer all bevegelse. På mange måter oppdager de i seg selv hvor bevegelsen kommer fra og hvor den dør hen, som også kan føre dem til å kontemplere. “Hvem er jeg og hvor kommer jeg fra?” Elevene får en eksistensialistisk kunnskap om sin kropp og sine bevegelser. Min erfaring er at når elever opplever dette rommet og når dansen springer ut herfra, så oppstår en kunnskap om å være tilstede i sin kropp og være et helt og integrert menneske. Med denne kunnskapen bringer mennesket fag, mellommenneskelighet og personlige erfaringer sammen, og som jeg ser det mener Kinetic Awareness at kunnskap på alle tre plan må erverves for å bringe mennesket fremover.

Jeg vil vise til et sitat fra Nancy Stark Smith som med Steve Paxton var med å utvikle kontaktimprovisasjon, etter min mening peker hun mot samme "eksistensielle kunnskapskilde" som jeg omhandler her i dette avsnittet. Benevnningen jeg gir denne kilden er ofte "det bevisste tomme rommet", der bevegelse springer utfra. Nancy Stark Smith kaller det "the Gap", et mellomrom mellom to bevegelser eller valg. Erkjennelse av dette rommet og evne til å stå idet gir et mylder av valg som danseren kan lære å beherske.

"Where you are when you don't know where you are is one of the most precious spots offered by improvisation. It is a place from which more directions are possible than anywhere else. I call this place the gap. The more I improvise, the more I'm convinced that it is through the medium of these gaps-this momentary suspension of reference point – that comes the unexpected and much sought after 'original' material. It's 'original' because its origin is the current moment and because it comes from outside our usual frame of reference" (Nancy Stark Smith, 1987)

Smith's sin uttalelse gir for meg en indikasjon på at det er viktig for en danseelev og erkjenne "the Gap", og at det er en del av den tekniske treningen frem til utøver å kunne kontakte det og bevege seg derfra.

Viktig er også det affektive aspektet på veien til kunnskap." Nærmere bestemt dreier det affektive aspekt seg om hvilke følelser eleven har når de står ovenfor noe de skal lære, hvilke følelser de har under læreprosessen, og hva de føler etter at oppgaven er avsluttet. Det kognitive refererer til intellektuelle prosesser som resulterer i sakkunnskap og i kjennskap til seg selv og ens egen situasjon. Browns sentrale poeng er at det ikke forekommer noen form for læring uten i forbindelse med følelser, og at det omvendt ikke gis følelser uten at intellektet i større eller mindre utstrekning er involvert" (Myhre, 1997, s. 324).

Å bringe med seg det affektive inn i læringsprosessen er et viktig aspekt av hvordan eleven kommer frem til sin kunnskap om sin kropp i Kinetic Awareness. I klassen vil eleven bli guidet og spurt f. eks: "Hvordan føles armen din nå?" Dette ville kunne bli spurt før øvelsen, underveis og etter at den er utført. Affektiv kunnskap berører ikke bare emosjoner men også den sanselige persepsjonen som pågår under læring. På søken etter hva du føler og merker i kroppen, kan mange ulike typer informasjon komme til eleven: som kroppsfornemmelser, forståelse av ulike anatomisk relasjoner, hvor kroppen befinner seg i rommet, stemninger og ulike affekter.

Kinetic Awareness har sine røtter tilbake til Elsa Gindler, som sa: "Å vite er ikke nok, du må gjøre det" (Saltonstall, 2008, s.72). Slik jeg ser dette er vi nær pragmatismen med danning gjennom handling og praksis. I Kinetic Awareness må kunnskap og utvikling av din bevegelsesintelligens skje gjennom erfaring, kun teoretisk kunnskap vil aldri gi deg noen forståelse av dette fagfeltet. Refleksjonen over det praktiske arbeidet er like viktig som

erfaringen i læringsprosessen for at eleven skal komme til integrert kunnskap. I Kinetic Awareness vil vi absolutt se på kunnskap som subjektiv, og den er dynamisk, foranderlig og relativ. Eleven mottar sanseintrykk fra arbeid med bevegelse, eksperimenter og utforsking. Disse inntrykkene organiseres kognitivt, gjennom teoretiske studier av anatomi og bevegelseslære, loggskrivning og verbal deling med medelever. Læringsprosessen pågår gjennom erfaring- og refleksjonsbaserte metoder individuelt og arbeid i par og grupper. Målet for den tillærte kunnskapen er et utviklet og integrert menneske som kan anvende sin lærdom i arbeid med kropp og bevegelse profesjonelt og personlig.

4.3.2. Elevsyn

Eliane Summers sa en gang til meg: “ Det tempo eleven velger for sin utvikling er det rette tempo for eleven. Du som pedagog må respektere dette”. Dette utsagnet tar oss rett til begrepet selvregulerende pedagogikk, som har sitt utspring i naturalismen med barnet og eleven i sentrum. Eleven er aktiv og tar ansvar for egen læring gjennom å selv stake opp veien, læreren er en med-reisende som støtter elevens prosess. Rousseaus er på mange måter reformpedagogikkens far og publiserte under romantikken det pedagogiske verket “Èmile”, der han maler et idealistisk bilde av en gutt som vandrer på utforskende turer ute i naturen sammen med en voksen huslærer, som fungerer som en veileder. Han kommer ikke med noen informasjon før barnet spør, han viser ikke til intellektuelle forklaringer men leder barnet til oppdagelser og erfaringer i møte med naturen. (Solerød, 2008) Som jeg forstår utsagnet til Rousseau: “Naturen som oppdrager”, mener han at veksten og modningen i eleven blir oppdrageren, og denne formen for “en oppdrager” kaller Rousseau for naturen. I Kinetic Awareness går eleven gjennom en modningsprosess, der avdekking av kroppens bevegelsesmønstre blir inngangsporten til utvikling. Der Èmile vandrer i naturen og oppdager i stor frihet seg selv og omverdenen, med en lærer som vitne, vil en elev i Kinetic Awareness gjøre en “vandring” i sin kropp og oppdage sine bevegelser og kroppens funksjon, også med en lærer som vitne. “Naturen som oppdrager” utspiller seg etter min mening i arbeid med Kinetic Awareness, gjennom å dra læring av våre oppdagelser. Vi kan se på begrepet “natur” som vekst og utvikling, som tar plass i arbeid med kropp og bevegelse.

Med eleven i sentrum, ser man i Kinetic Awareness eleven som en plante som må få utfolde seg i sitt unike bevegelsespråk og få riktig næring til rett tid for å kunne manifestere sitt fulle potensial. I tråd med den naturalistiske tenkning har Kinetic Awareness stor tro på elevens

utvikling av kroppens frihet, kroppens selvutfoldelse og uttrykk, kroppens vilje og interesse til livsutfoldelse og hans/hennes ønske om å leve i harmoni med kroppens bevegelser.

4.3.3. Lærerenrollen

Elaine Summers sa til meg, under min Teacher Training prosess: "Du kan ikke fortelle et tre: Voks!" Med dette mente hun at manipulering ikke fungerer om kunnskapen skal bli elevens egen. Eleven går veien og lærerens jobb er å støtte elevens utvikling, og fungere som en veileder og ressursperson. Læreren legger til rette et tema som utforskes og står ved siden av eleven og underviser indirekte under prosessen. Slik jeg tolker Kinetic Awareness, tenker man om progressiv undervisning at skal den lykkes bør læreren "være sin retning". Siden undervisningen ikke er målorientert, men prosess orientert snakker vi om "å være prosessen/retningen". "Learning by doing", et kjent sitat fra Dewey.(Imsen 2008) Praktiserer vi dette lærer eleven fra det læreren gjør i samklang med det han sier og er, en rolle modell som har et samspill mellom det motoriske, kognitive og affektive. Forvirring oppstår i læringsprosessen om læreren har en splitt mellom hva han gjør og hva han sier, som vil si ikke helhetlig læring. Læreren bør ikke ha intellektuelle verdier om respekt, ikke bedømmende undervisning, trygghet etc. om han/hun ikke "er det" eller lever det. På denne måten kreves det mye av læreren både faglig og menneskelig. Læreren må til stor grad "være sin retning" for å inngi trygghet og tillit, hvilket er essensielt i prosessorientert pedagogikk som i Kinetic Awareness involverer bevisstgjøring av mennesket og skapende arbeid.

Du kan ikke få en elev til å åpne seg eller forstå sitt bekket om du som lærer ikke selv har erfaring av å åpne deg eller har bevisstgjort ditt eget bekket. Under utdannelsen til Kinetic Awareness kreves det mange timer egen psykoterapi, kroppsterapi og gruppeterapi ved siden av undervisningspraksis, teori og grundig kunnskap om anatomi og fysiologi. Dette for å være godt rustet til å ta vare på psykologiske prosesser som kan oppstå i klasserommet. Faget krever at læreren har dyp selvforståelse som redskap til å speile og lese elevens prosesser.

"In my experience, Kinetic Awareness has been most meaningful to people who can suspend their own judgment of their body enough to accept the guidance of a good teacher, but then have the interest to maintain the process of growth in their own lives. (...)The teacher sets an example and provides suggestions for new experiences of awareness, but the students must make the technique their own." (Saltonstall, 1988, s.72).



En Hane och en Hona (1997), en helaftens forestilling vist på Pusterviksteateret i Gøteborg, med støtte fra Sveriges kulturråd. Forestillingen sprang ut av et bevegelsesforskende arbeid basert på metodene Kinetic Awareness og Body-Mind Centering

Del 2. Kinetic Awareness i lys av den didaktiske relasjonsmodellen

5.0. Begrepet didaktikk.

Didaktikk kommer fra det greske ordet *didaskein* som kan forstås som “å belære, undervise, formidle, analysere, bevise, lære, bli undervist og tilegne seg”.

“I didaktikk inngår teori og forskning. Samtidig handlingsplanen med den praktiske planleggingen, gjennomføringen og vurderingen av opplæring. Disse to sidene henger sammen ved at den teoretiske didaktikken gir grunnlag for refleksjon både over det praktiske og didaktiske arbeidet.” (Lyngsnes, Rismark, 2007, s.21)

Slik jeg ser det kan didaktikk ses som kjernen i fagområdet pedagogikk, som også rommer deldisipliner som filosofi, psykologi, vitenskapsteori, etikk, skolehistorie, sosiologi og sosialantropologi. Gjennom det didaktiske arbeidet vil kunnskap fra alle de andre deldisiplinene bli hentet inn for å utvikle en bred didaktisk innsikt. For eksempel vil det pedagogiske ståstedet til Kinetic Awareness med fagets filosofiske verdier ligge til grunn for elevsynet, kunnskapssynet og lærerrollen. Dette sammen med kunnskap fra psykologi, pedagogisk læringsteori og det historiske bakteppet for teknikken, en syntese av alle deldisiplinene vil være med å prege hvordan jeg didaktisk organiserer det praktiske arbeidet.

Om jeg tar for meg praksistrekanten (se figur under), har del 1 av denne oppgaven drøftet det pedagogiske ståstedet til Kinetic Awareness. Denne analysen av teknikken har ligget på nivå P3, der kunnskap fra filosofi, psykologi, sosiologi og læringsteori har blitt trukket inn for å belyse det pedagogiske arbeidet som pågår i arbeid med bevegelsesbevisstgjøring. Videre i del 2 vil jeg bevege meg i området P2 og P1 for å reflektere over hvordan du praktisk legger til rette for økt forståelse av kroppen i bevegelse gjennom arbeid med Kinetic Awareness.

P3 Refleksjon, etikk, og kritikk



 P2 Didaktikk, planlegge, organisere/gjennomføre, vurdering

P1 Praksis situasjonen

Ved planlegging, gjennomføring og vurdering av undervisning kan man ta i bruk ulike didaktiske modeller for å strukturere det pedagogiske arbeidet. Her vil jeg ta i bruk den didaktiske relasjonsmodellen for å se på ulike delmomenter som pedagoger må reflektere over ved planlegging, utføring og vurdering av undervisning i Kinetic Awareness. Den didaktiske relasjonsmodellen ble utviklet av Bjørndal og Lieberg, som en videreføring av Heimann og Schulz' kritikk mot mål- og middelmodeller innenfor didaktisk arbeid.

“Et skapende og dynamisk samspill mellom lærere og elever anser vi således for å være et av de viktigste kriterier for god undervisning”(Bjørndal og Lieberg 1978.s 22.) Men selv om de så på undervisning som en dynamisk og kreativ prosess, måtte den være planlagt og systematisk. De påpekte at det ikke er tilstrekkelig at læreren planlegger undervisningen intuitivt. De trenger også modeller og et begrepsapparat som hjelpemidler til å gjøre den didaktiske analysen så reflektert som mulig.” (Lyngsnes, Rismark, 2009, s 78).

I dag har den didaktiske relasjonsmodellen 6 ulike faktorer som spiller inn: 1. elevforutsetninger, 2. rammefaktorer, 3. mål, 4. innhold, 5. læringsaktiviteter og 6. vurdering. Slik jeg forstår den didaktiske relasjonsmodellen, står alle i relasjon til hverandre når du skal planlegge, gjennomføre og kritisk vurdere din undervisning for å skape en dynamisk prosess mellom lærer, faget og eleven.

Om jeg går nærmere inn på de ulike delfaktorene i den didaktiske relasjonsmodellen kan vi se på: “Hvorfor vi velger det vi gjør i Kinetic Awareness?”, som leder til tanker om elevforutsetninger, rammefaktorer, mål og vurdering. “Hva læres ut i Kinetic Awareness?”, som peker mot innholdet. “Hvordan undervises Kinetic Awareness?”, hvor vi tar i betraktning rammefaktorer, læringsaktiviteter og vurdering.

6.0. Hvordan arbeider man praktisk med KA

Du kan studere Kinetic Awareness i gruppe eller individuelt. Vanlig er det å gå et introduksjonskurs på 10 -15 klasser for så å gå videre til spesialkurs med ulike temaer. Elaine Summers krevde at du gikk et til to år og studerte basekunnskapen før du fikk innpass i hennes Kinetic Awareness Dance Class. Under et introduksjonskurs går du gjennom hele

kroppen. Hver klasse har en kroppsdel som tema (nakken, skuldrene, ryggen, bekkenet, lårene, leggene, føttene, ansiktet, brystkassen-(pust), armene og hendene), og slik jobber man gjennom hele kroppen i løpet av et kurs. (Saltonstall, 1988).

Under mine år som lærer i Kinetic Awareness har jeg gitt de ulike delfasene i klassene en overordnet benevnelse, for å få en forståelse av prosessens gang og strukturen i arbeidet. Klassene har et innhold som følger en grunnstruktur utviklet av Elaine Summers, som grovt er delt inn i fem arbeidsfaser, jeg har definert fasene: 1. *Åpning*, 2. *Veien inn*, 3. *Prosess*, 4. *Veien ut* og 5. *Lukke*. Hver arbeidsfase har noen faste læringsaktiviteter som er:

1. Åpning: *Inventory* – kroppsmeditasjon
2. Veien inn: *Slow movement and anatomy* – langsomme bevegelser og anatomi
3. Prosess: *Ballwork* – ballarbeid
4. Veien ut: *Movement and creative skills* - bevegelse og kreativitet
5. Lukke: *Integration and sharing* – refleksjon, integrering og deling

Når man snakker om Kinetic Awareness henvises det ofte til fase nummer tre: “ballarbeidet”, som vi skal komme nærmere inn på senere, men dette er bare en del av hele systemet.

Metoden har en læringsstige som inneholder fem målfaser. I alle fasene gir vi tid til bevisstgjøring av bevegelse. Vi sanser, føler og handler for å utvikle motoriske ferdigheter og “performing skills”.

6.1. Læreforutsetninger

Hvorfor ser vi på elevens læreforutsetninger når vi skal undervise i Kinetic Awareness?

Kinetic Awareness er på mange måter et produkt av reformpedagogikken, med elevsentrert undervisning og selvregulerende pedagogikk. Som tidligere nevnt i del 1, kap. 4.3.2. Når det gjelder hvilket syn Kinetic Awareness har på eleven, ønsker vi å legge til rette en prosess der eleven kan utforske sine bevegelser. Vi ønsker dermed å anpasse undervisningen til eleven, og forberede oss på hvordan vi skal møte eleven der hun/ han er. Læreforutsetninger som du tar i betraktning som lærer i Kinetic Awareness er de forkunnskaper eleven bringer med seg til klassen fra tidligere arbeid med bevegelsesbevisstgjøring og andre relaterte fag, som dans, sport, bevegelse, meditasjon og kreativt arbeid. Ulike målgrupper vil ha forskjellige læreforutsetninger. Kinetic Awareness blir undervist for ulike typer målgrupper som scenekunstnere (dansere, skuespillere og operasangere), musikere, visuelle kunstnere, grupper med behov for fysisk og psykisk forebygging og rehabilitering, spesielle interessegrupper med fokus på bevegelsesmeditasjon og spiritualitet og “vanlige mennesker”. Felles for alle målgruppene er en interesse for å lære noe om sin kropp i bevegelse, og hvordan de ulike

gruppene forvalter denne form for bevegelsesforskning kan ha stor variasjon. For å vurdere læreforutsetningene til målgruppen vil det også være relevant å være bevisst hva som er nytt for dem og hva de eventuelt interesserer seg for. Hva kan gruppen ha av ressurser for å lære seg faget og hva kan være hindringer?

I denne oppgaven fokuserer jeg på dansere som målgruppe. Dansere har erfaring med å bruke sin kinestetiske intelligens, og liker å utforske og ekspandere sitt bevegelsesvokabular. Med kinestetisk intelligens mener jeg her at dansere har velutviklede motoriske evner, og at faget dans og bevegelsesbevisstgjøring videreutvikler og spesialiserer disse evnene. Fra tidligere erfaring med undervisning av Kinetic Awareness for dansere, vet jeg at de normalt har stor appetitt på å lære mer om sin kropp. Spesielt om de oppdager at de kan bruke kunnskapen til å bli bedre dansere. Noen dansere ser fort overføringsverdien til sin danseteknikk, andre merker at de blir bedre kunstneriske utøvere ettersom de får mer tilgang til sine emosjoner og sitt indre sjelsliv. Der jeg har sett mer motstand og engstelse er der hvor de skal nærme seg sin emosjonelle kropp. Mange dansere jeg har arbeidet med bruker dansen som en kontroll bort fra følelser og kan bli utfordret i arbeid som fremmer kontakt med kropp og emosjoner. Her går jeg skånsomt til verks, jeg har hatt mange dansere som kun relaterer til det fysiske aspektet av arbeidet over mange år og det er helt greit, samtidig kan de få stort utbytte av teknikken. Kinetic Awareness er en selvregulerende teknikk, så danserne opplever ikke arbeidet som invaderende. Tvert imot gleder de seg over å få mye tid i fred og ro til å utforske seg selv som menneske og sin kropp som et verktøy for dansekunstnerisk arbeid.

Kinetic Awareness ligger nær den konfluente pedagogikken med røtter i humanistisk psykologi. Læreren vil da se eleven i perspektiv av at mennesket har fri vilje og selv kan bestemme hva det vil gjøre. Hovedvekten i humanistisk psykologi legges på personens indre tanker og følelser, og at alle mennesker har et behov for åndelig vekst som driver det fremover mot selvrealisering. (Imsen, 2008). Etter min mening pågår to parallelle prosesser i Kinetic Awareness: den ene er det fagsentrerte arbeidet med å utvikle kompetanse i bevegelse og dans, den andre er en selvutviklings-prosess med kropp og bevegelse som inngangsport. Målet er å skape en synergi mellom de to læreprosessene for å utvikle en scenekunstner. For å gripe begge læringsveiene i arbeidet trenger eleven å ha noen grunnleggende forutsetninger, som å ønske arbeide med seg selv både motorisk, kognitivt og affektivt. Alle er ikke like motivert for å ta ansvar for en slik krevende prosess, og eleven bør ha en viss selvstendighet. Dog er det mulig å vekke dette i eleven.

Alder og kjønn kan også ha stor betydning for hvordan læreren nærmer meg eleven. Noe jeg ikke går dypere inn på her.

6.2. Rammer

Rammefaktorene i Kinetic Awareness berører forhold som gir muligheter eller begrensninger i læringsprosessen. De omhandler tidsrammer, rom, utstyr og læremidler. Inn under dette kommer også organisatoriske forhold: arbeidskontrakter, timeplanstrukturer, samarbeidsstrukturer, ansvarsområder og ledelsesstrukturer for å nevne noen. (Lyngsnes, Rismark, 2009).

I undervisning i Kinetic Awareness kan en praktisk start på planleggingen være å konkretisere tidsrammen for arbeidet. Skal undervisningen pågå over lang tid eller kort? Det kreves en tillitsfull relasjon mellom lærer og elev for å gå inn i en bevisstgjøringsprosess. Tillit er en forutsetning for at en elev skal kunne åpne seg for ubevisst materiale i seg selv og ha mot til å kjenne etter hva det betyr i kroppen. Dette krever tålmodighet og må opparbeides over tid. Ut fra dette planlegger læreren undervisningen etter lengden på kurset. Under et kort kurs med nybegynnere vil læreren ikke ha tid nok til å lede elevene inn i en omfattende prosess, men har læreren elevene over lang tid kan det planlegges et mer "dyptgående" arbeid. Læreren må ta ansvar og evne å "holde" det som åpnes i eleven, derfor er det viktig å ta i betraktning hvor lenge prosessen skal pågå med studenten.

En klasse i Kinetic Awareness er optimalt aldri kortere en to timer, fordi arbeidets natur er langsom og det kreves tid for å komme ned og inn i kroppen. En Kinetic Awareness-klasse med danseimprovisasjon er som regel to til tre timer lang. Vanlig er også intensivkurser på to til ti dager.

Optimale rammer for arbeidet vil være å ha et godt arbeidsrom/studio. Siden mye av undervisningen pågår på gulvet bør det være rent. Ellers kan det bety mye at rommet har frisk luft, er varmt og at det inngir en tiltalende atmosfære som støtte for å skape et trygt arbeidsklima. Sjenerende støy eller høy musikk fra nærliggende rom bør unngås. Da prosessen kan oppleves privat for elevene, kan læreren legge til rette for å avskjerme muligheten for unødig trafikk inn og ut av arbeidsrommet fra utenforstående.

Utstyr som brukes i undervisningen er gummiballer i ulike størrelser, to ulltepper og loggbok. Et standard "ballsett" jeg ber elevene kjøpe består av to store og to små baller, dette kan variere fra lærer til lærer. Når Kinetic Awareness undervises ved høyskoler og universitet der

faget blir brukt som et pedagogisk fordypningsemne, vil pensum bestå av disse bøkene, pluss eventuell annen tilleggslitteratur:

Bøker:

Dowd, I. (1981): *Taking root to fly*. Private publication (90s.).

Elson/ Kapit (1993): *The Anatomy Coloring Book*. Harper Collins College Publishers. (80s.).

Saltonstall, E. (1988): *Kinetic Awareness, discovering your body-mind*. Publishing Center for Cultural Resources (73s.).

Spead, C. (1992): *Better ways of breathing*. Healing Arts Press. Rochester, Vermont (115s.).

(Plus tilleggs-litteratur)

Artikler:

Becker, F. (1993): *Kinetic Awareness*, Contact Quaterly.

Green, J. (1992): *The use of Balls in Kinetic Awareness*. Joperd, The Journal of Physical Education, Recreation & Dance. Volume 63, Nr.8.

Torgersen, A. (2004) *Kinetic Awareness*, På Spissen, Norskedansekunstnere. Nr. 2-3.

Wooster, A.S. (1988): *Moving to Dance*. The Drama Review.

Et annet aspekt av begrepet rammer i undervisning av bevegelsesbevisstgjøring og danseimprovisasjon er: "Hvordan skape trygge rammer for prosessorientert undervisning?"

En arbeidskontrakt mellom lærer og elev er viktig for å skape tydelige rammer for arbeidet. Kinetic Awareness har en prosess-, elev- og relasjonsorientert didaktikk, det vil da være naturlig å involvere elevene i utarbeidelsen av en kontrakt. Sammen kan de finne ut hvilke holdninger de ønsker å fremme i klassen med hensyn til respekt for hverandre, hvordan dele opplevelser, fravær, komme for sent, glemming, for sent innlevert arbeid m.m. Noe den alltid skal inneholde er taushetsplikt: det som blir delt, blir der i undervisningsrommet. Elever kan fortelle andre om sine egne opplevelser, men ikke om andres fra undervisningen. Det samme gjelder for læreren, han/hun skal ikke fortelle ting som elevene har betrodd videre til sine kolleger eller andre personer. Ved arbeidsprosessens start er det viktig å være tydelig og at begge parter er innforstått med når klassen begynner og når den slutter, og over hvor lang tid prosessen de har sammen skal strekke seg. Læreren kan gi informasjon om hvordan undervisningsstrukturen er oppbygd og hva undervisningen skal inneholde. For eleven kan det

oppleves trygt å vite eksakt hvor lang klassen er og vite noe om kursets oppbygging. Eleven skal åpne og lukke en prosess i hver klasse, med lukking menes avslutte arbeidet i klasserommet og gjøre seg klar for å gå ut i en eventuelt sosial situasjon i hverdagen igjen. Når disse rammene er satt, etableres en "beholder" for prosessen, og når eleven får tillit til den legges det til rette for et dypere utforskende arbeid.

6.3. Mål

Jeg vil her trekke noen tråder videre fra del 1, det pedagogiske ståsted for Kinetic Awareness har forankring i åndsvitenskaplig tradisjon med røtter i naturalismen, Rousseaus barne/elev sentrerte pedagogikk og humanistisk psykologi med vekt på vekst og selvrealisering. På grunnlag av dette vil "veien" frem til målet stå mer sentralt for arbeidet, enn selve målet. Konsekvensen av dette er en prosessorientert didaktikk, og fra dette ståstedet vil jeg her belyse tema mål i Kinetic Awareness.

"Det er enighet om at mål har sin plass i opplæringen, men det er ulike syn på hvordan og hvor presist målene bør formuleres. Noen mål kan være svært konkrete og faktaorienterte og angir det som Stenhouse (1975) kaller et kvantitativt kunnskapsinnhold. Det dreier seg om lukkede mål som er presise og entydige og tolkes likt av alle, for eksempel at " elevene skal kunne gjengi multiplikasjonstabellen". Kvalitativt kunnskap kaller Stenhouse de mer kompliserte eller følelsesmessige, estetiske og kreative forhold. Når det er snakk om å få del av kulturarven, vil det nytte lite med målbare, snevre og eksakte målformuleringer. Særlig innenfor estetiske fag påpeker Eisner (1975) at snevre mål ikke har noen større verdi. I slike fag skapes både mål og framgangsmåter i større grad underveis i prosessen. I praktisk arbeid handler det med andre ord om å justere seg alt etter hvilke forhold elevene arbeider med" (Lyngsnes, Rismark, 2009, s.94).

Slik jeg ser det fremmer Kinetic Awareness kvalitativ kunnskap i eleven, som forståelse for egen kropp i bevegelse, sin psyke, en åndelig dimensjon og estetisk og skapende arbeid. I arbeidet står eleven i sentrum og tar i bruk selvvirksomhetsprinsippet, også betegnet som selvregulerende pedagogikk. På grunn av arbeidets prosessorienterte natur, der veien er viktigere enn målet, er det ikke alltid relevant og ønsket å definere målbare mål for arbeidet. Kinetic Awareness har et progressivt syn på læring, der mål styrer i mindre grad enn i mål-middel didaktikk. I dette arbeidet presenteres mer en retning for eleven, enn et mål. Læreren gir eleven retningen, som kan være å undersøke en kroppsdel eller utforske ulike spenningsnivåer, mens kroppen er i bevegelse. Eleven reflekterer over eller diskuterer med medelever hva de kom fram til fra sine bevegelseseksperimenter, men det er ikke målbare resultater som kan sammenlignes, som er interessante i denne typen læring. En elev finner ikke ut noe som er bedre kunnskap enn en annen elev.

F.eks. hvordan skulle det være å sitte og se en rose og en pelargonia vokse og så få beskjed om å gi en karakter på hvilken blomst som var best, vakrest eller har høyest kompetanse? Elevens subjektive opplevelse og undring fremmes i arbeidet, og hvordan måler man dette? Etter min mening egner ikke faget seg for karaktersetning, der du måler elevens arbeid og prestasjoner. Ulike elever har forskjellige ståsted og varierende hensikt med hvorfor de går inn i faget. Elevene vil også ha helt ulike utviklingstempi, potensiale og retninger innen faget. Siden elevene går veien selv, vil de være interessert i ulike deler av faget, og blir gitt tillatelse til å dyrke dette.

Hensikten med faget Kinetic Awareness for dansere, er å åpne veien for en bevisstgjøringsprosess, der samspillet mellom kropp, bevegelse, sinn og følelser er i fokus. Eleven får utvikle sin kinestetiske sans og intelligens for å fremme evnen til "å lytte, og forstå" sin egen og andres kropp i bevegelse. Denne kunnskapen anvendes i improvisasjon og dansekunstnerisk arbeid.

Ser vi bort fra den selvregulerende prosessen i eleven, som får stor plass i Kinetic Awareness, skjer det synlig læring, utvikling og vekst i eleven i klassene. Noe læreren observerer og som eleven selv kan definere, men hva ser man og hva kan dokumenteres? Du kan f.eks. se en elev få bedre *leg-alignment*/ben-plassering, bedre holdning, mer hensiktsmessig og integrert fysisk struktur, økt bevegelighet i ledd, økt fleksibilitet, økt evne til å artikulere fra ulike kroppsdeler, økt evne til å artikulere enkelte kroppsdeler fra andre, økt kontakt med kroppen, en mer spenningsregulert kropp, økt tilgang til og bevissthet sine følelser, økt konsentrasjon, mental og intellektuell modning, friere og mer bevisst bevegelsesuttrykk, økt evne til å ta valg i arbeid med improvisasjon, utvikling av kreativitet for å nevne noen utviklingsområder.

Her kunne man sikkert sette opp noen graderte mål som skulle gjøre det mulig å sette en karakter på elevens arbeid i klassen, og det kunne fungere. Læreren har jo noen mål for arbeidets gang, som f.eks. at eleven skal få kontakt med kroppen og bli mer bevisst sine bevegelser, men det er del av en lang vei, en livsprosess i eleven. Rent ideologisk skulle det være motstridende, om du som lærer legger til rette en progressiv utforskende prosess der du formidler at veien er viktigere enn målet og så plutselig trå til med tradisjonelle verdier der resultatorienterte merkelapper blir satt på elevens arbeidsprosess. Etter min mening og i progressiv ånd vil da læreren ikke "leve sin retning", og dermed ikke være troverdig i sitt fag.

Noen mål og "retninger" for hva eleven skal lære å utforske i arbeid med Kinetic Awareness kan for eksempel være:

- ha utforsket alle kroppsdelene i kroppen
- ha oppøvd økt evne til tilstedeværelse i kropp og psyke
- ha utforsket og forstått sammenhengen mellom kropp og psyke
- ha erfart og opplevd anatomikunnskap om skjelett og muskler
- ha lært teoretisk anatomikunnskap om skjelett og muskler
- ha fått kunnskap om og erfaringer fra bevegelsesbevisstgjøringsarbeid og danseimprovisasjon
- ha lært å overføre kunnskapen til dansetekniske ferdigheter og arbeid med dansekunst

Om jeg nå f.eks. går nærmere inn på et mål /" en retning" som å: "ha utforsket og forstått sammenhengen mellom kropp og psyke": Fra min erfaring kan en elev arbeide med nakken over tid og oppdage noen muskelspenninger som er vanskelig å penetrere. På et visst tidspunkt avdekker eleven at det sitter "sorg" i spenningene, og når eleven får mulighet til å uttrykke sorgen affektivt og motorisk så forsvinner muskelspenningene. Når eleven oppdager og uttrykker denne sammenhengen har en psykisk-fysisk integrasjon funnet sted. Ytterligere arbeid på andre arenaer må kanskje tillegges for at forandringen skal bestå, men det har skjedd en transformasjon fra spent muskel til ikke spent som gir erkjennelse i eleven. Etter min mening har eleven nådd dette målet når han/hun kan reflektere over sin læring og trekke ut ulike hendelser fra arbeidsprosessen og sette dem sammen, for så å se sammenhengen mellom musklene i nakken, sine bevegelser og "sorgen".

I konfluent pedagogikk som blir tatt i bruk i Kinetic Awareness har du et samspill mellom kognitive, motoriske og affektive mål hele veien gjennom læringsprosessen. Kognitive mål gir intellektuell kunnskap som i Kinetic Awareness kan være evne til å beskrive, analysere og reflektere over sin arbeidsprosess, samt forstå og anvende seg av anatomi-, fysiologi- og psykologikunnskaper og teori om bevegelseslære. Motoriske mål i arbeidet gir fysisk forståelse, som å oppnå kontakt med kroppen i bevegelse og ha evnen til å vise, utøve og uttrykke seg gjennom arbeid med bevegelse og dans. Andre områder kan være å kunne utforske, skape og koreograferer bevegelsesmateriale. Til sist har vi affektive mål som i Kinetic Awareness gir emosjonell kompetanse. Aspekter av læringen vil da berøre evne til å

oppleve og sanse sin kropp, emosjonelt relatere til seg selv og andre og kunne skape, uttrykke og formidle noe med kropp og bevegelse. Videre vil denne kompetansen styrke evnen til kommunikasjon og samarbeid med andre i klassen under par- og gruppearbeid.

6.3.1. De fem målfasene

I Kinetic Awareness er det fem målfaser for arbeidet gang. Fasene ligger som et overordnet skjema som vi forholder oss til gjennom hele undervisningen, og som vil styre hvilket innhold klassen får. De gir en retning og en struktur for hvordan utvikle en *mover*, en bevegelseskunstner. Målet er å være i kontakt med hele kroppen når du er en utøvende danser, evne å være en dynamisk og kreativ bevegelseskunstner som kan ta kinestetiske valg, og som tar impulser fra intellektet, kroppslige fornemmelser og emosjoner. Fasene kan også være en veileder for hvordan danseeleven kan overføre prinsippene til de ulike danseteknikkene som utøves, som å mestre disse fasene innen for den danseteknikken de praktiserer. På nybegynnernivå arbeider vi nesten bare med fase en og to. Videre på et mer avansert nivå veksler vi mellom alle fasene. Her vil en finne store forskjeller mellom ulike lærere, men det er ganske vanlig å være litt innom alle fasene i løpet av en klasse eller et kurs. Mange dansere bruker fase en og to som sin daglige praksis for å vekke opp kroppen og gi oppmerksomhet og lindring til sine "vondter", som en profesjonell danser kan ha mange av. Fase en og to er også virkningsfulle som forberedelse til danseteknikk-klasser, forberedelsesritual før forestilling, restitusjon og "oppladning av batteriene", lindring og heling av småskader og åpning til kreativt arbeid.

1. Danseeleven lærer å bli bevisst alle kroppsdelene separat fra hverandre og kan artikulere alle de forskjellige kroppsdelene hver for seg i alle de retninger de kan bevege seg, så langsomt som mulig og med så lite anstrengelse/muskelspenning som mulig. Dette med eller uten ball.
2. Danseeleven kan sakte med lite spenning artikulere flere kroppsdelers samtidig. Danseeleven øver på å sakte bevege alle ulike kroppsdelers i kroppen samtidig, med så lite spenning som mulig. Utforsker pust og sirkulasjon samt flere kroppssystemer.
3. Danseeleven kan integrere fase 1 og 2, og kan danse med bevisst forhold til hvordan forandre spenningsnivå og energi fra lite til mye spenning.

4. Danseeleven kan variere hvilken hastighet bevegelsene skal ha fra meget langsomme til meget raske, og samtidig beholde tilstedeværelse og bruk av så lite spenning som mulig.
5. Danseeleven behersker alle tidligere nevnte faser; kan bevege seg gjennom rommet og relatere til andre. Danseelevens konsentrasjon og bevissthet om bevegelsesartikulasjon, pust, bruk av spenningsregulering og hastighet er ferdig utviklet. Danseeleven kan bruke disse ferdighetene i forestillingsarbeid.
(Saltonstall, 1988, s.30-31).

6.4. Innhold

Mål og innhold hører sammen når undervisning planlegges. Innholdet er hva en undervisning skal handle om, og målet viser hva som skal læres i innholdet. Når undervisning pågår, skal *noen* lære *noe*. En tradisjonalist vil vektlegge *noe* med fagfokusering i sentrum, mens en progressivist vil fokusere på *noen* med elevens behov og interesser for øye. Dette viser at man kan ha utgangspunkt i faget eller eleven for valg av innhold. Tre forhold kan legge premissene for dette: 1. fagets egenart, 2. samfunnets interesser, 3. elevens behov. (Lyngnes, Rismark, 2009) Som nevnt tidligere i del 1 har Kinetic Awareness sin forankring i den åndsvitenskaplige tradisjon, og hviler på den progressive fløyen av denne tradisjonen med elevsentrert og erfaringsbasert undervisning. En tradisjonalist vil kognitivt *forstå ånden* og ideenes verden, en progressivist med en pragmatisk vei til dannelses ønsker å *erfare ånden* og skape og handle ut fra opplevelser og utforskning. Det faglige innholdet i Kinetic Awareness vil dermed bære preg av elevens behov for læring og vekst, gjennom å søke mening i arbeid med bevegelse.

Kinetic Awareness tar nok mest i bruk fagets egenart og elevens behov ved valg av innhold for undervisningen. F.eks. i en klasse der læreren fokuserer mest på fag kan klassen bygges opp rundt gjennomgang av ben-plassering, der elever skal ha lest deler av pensum om dette tema når de kommer til klassen. Læreren formidler anatomi om benas struktur, linjer, muskler, skjelett m.m. og gjennomgår praktisk ben-plassering med hver enkelt elev, mens de andre drar læring av å se lærer demonstrere ben-plasseringsprinsippet på alle elevene i klassen. Klassens innhold planlegges etter hva læreren faglig synes er viktig for elevene å lære seg utfra planlagt pensum. Styres innholdet av elevens behov, kan en Kinetic Awareness-lærer gå "nullstilt" inn til en klasse uten noen plan. Læreren tar da "puls" på klassen, føler seg frem til "hvor de er" og bestemmer innholdet der og da på stedet. Danseelevne er kanskje slitne etter en forestilling og trenger restitusjon, da kan kroppene vekkes mykt og langsomt

med massasje, og passivt assisterte bevegelser i par, eller elevene får velge hvilken kroppsdel de vil arbeide med på ballene for å få full uttelling av tiden som blir gitt til restitusjon. Dette bør ikke nødvendigvis gå på bekostning av fag, læreren kan gi kunnskap om hva danseren trenger under restitusjon psykisk og fysisk og samtidig drive klassen fremover med ulike øvelser som ikke avviker så mye fra hva han/hun skulle ha gjort dersom klassens innhold hadde et faglig utgangspunkt. Grovt sagt går progressivisten fra elevens behov mot faginnholdet, mens tradisjonalisten tenderer å gå fra faginnholdet mot elevens læringsnivå, som også kan være en speiling av elevens behov.

Et annet interessant spørsmål angående hvordan læreren skal forholde seg til innholdet i Kinetic Awareness er: "Skal læreren gå" mot" eller "med" klassen?". Om læreren kommer inn med en plan for dagens undervisning og klassen er avvisende og uttrykker mye motstand, kan en løsnings være at læreren overser motstanden i elevene og selv "driver" undervisningen fremover som planlagt og har faget som fokus. En annen variant er å gi "tillatelse" til nærvær av motstanden og delvis tilpasse innholdet etter dette, et tredje alternativ, hvis motstanden har pågått over tid, kan være å la klassen ha motstand som tema og innhold. Der elevene "er" blir innholdet, læreren bruker øvelser fra faget Kinetic Awareness for å konfrontere elevene med deres motstand. Elevene inviteres til å bevisstgjøre sin motstand og ta ansvar for den, samtidig som faget læres ut.

Hva læres ut i Kinetic Awareness? I undervisning av Kinetic Awareness handler det om å bevisstgjøre egne spennings- og bevegelsesmønstre, som en teknikk for å forberede eleven for arbeid med dans og scenisk arbeid. Elevene får innføring i anatomi og ulike puste- og bevegelseseksperimenter blir lagt tilrette, slik at eleven kan undersøke sitt bevegelsesapparat. Elevene erfarer og opplever praktisk og teoretisk kroppssystemene: muskler og skjelett. Gjennom dette lærer studenten å ha full oppmerksomhet og tilstedeværelse i de forskjellige deler av kroppen når han/hun er i bevegelse. Elevene arbeider med å artikulere bevegelseskvaliteter, tanker, følelser, stemninger og symbolmateriale som vekkes i dem i møte med bevisstgjøring av kropp, bevegelser og psyke.

Denne bevisstgjorte kunnskapen integreres direkte i dansetekniske klasser, der informasjonen kan brukes til å løse dansetekniske problemer og finjustere det dansekunstneriske instrumentet. Fysisk og psykisk materiale fra prosesser i faget bruker studenten til å utforske sin kreativitet i arbeid med bevegelse. Temaer som blir vektlagt, for å nevne noen er:

- Tilstedeværelse, *awareness* arbeid, utvikling av sanseapparatet, pust, *grounding*- (kontakt med gulvet), benplassering, bevegelsesartikulasjon, fokusering og tillit.

- Praktisere observasjon uten å dømme seg selv
- Vekke opp bevegelsesintelligensen
- Fysisk og psykisk selvreguleringsprosess
- Bevisstgjøring av mentale, fysiske og emosjonelle mønstre og hvordan disse påvirker studenten som menneske og kunstner
- Åpne veien for at det indre liv kan bli uttrykt i bevegelse
- Akseptere seg selv, praktisere "ikke-bedømming"
- Observere, se og bli sett
- La kroppen strekke seg selv
- Fra bevisstgjøring til kunstnerisk uttrykk gjennom arbeid med improvisasjon.

6.5. Læringsaktiviteter

Læringsaktiviteter er de arbeidsformer læreren anvender i sin undervisning. Hvilke arbeidsmetoder tas i bruk for å lære elevene innholdet, så de kan nå sine læringsmål? Hvilke aktiviteter skal læreren gjøre og hvilke skal eleven gjøre? Hvordan legger læreren til rette for læring, og hvilke planer og fremgangsmåter velges for dette?

“Vi kan si at metoder er handlingsredskaper og fremgangsmåter lærere bruker i sitt arbeid med å legge forholdene til rette for elevens deltagelse, forståelse og læring.” (Lyngsnes og Rismark. 2007 s.98). Metodene er her læringsaktiviteter som fremmer utvikling i læreprosessen for eleven.

Med et filosofisk ståsted i humanismen, naturalismen og pragmatismen med vekt på psykologiske retninger som humanistisk psykologi, kognitivisme, eksistensialisme og fenomenologi, vil dette speiles i de læringsaktiviteter som pågår i Kinetic Awareness. Det vil være aktiviteter som fremmer kognitiv, affektiv og motorisk vekst, og selvrealisering aspektet vil stå sentralt. Kinetic Awareness er som nevnt i del 1, basert på *oppdagende læring* i tråd med pragmatismen og konstruktivismen. Dette vil prege hvilken type læringsaktivitet som blir valgt.

I Kinetic Awareness ønsker vi da å legge til rette øvelser, som fremmer elevens evne til å utforske, oppdage, erfare, søke mening m.m. Vi tar i bruk ulike fremgangsmåter for å fremme kontakt med og bevisstgjøring av kroppen i bevegelse. Læreren har en veiledende rolle og legger til rette temaer som eleven kan utforske. Et tema kan være en kroppsdel som f.eks. nakken. Målet for undervisningen kan da være at eleven undersøker sin nakke, lærer anatomi om denne kroppsdel og kan bruke informasjon som han/hun lærer og opplever i arbeid med dans. For å oppnå det bruker læreren ulike arbeidsaktiviteter.

Læreren kan starte med en kroppsmeditasjon, også kalt *Inventory*, som går gjennom hele kroppen, samtidig gis det ekstra fokus på nakken mot slutten av meditasjonen. Eleven ledes

inn i kroppen og øver opp evnen til å lytte til sin kropp og komme i kontakt med den. Neste aktivitet er *Slow movement*, eleven beveger nakken sin så langsomt som mulig i alle retninger den kan bevege seg, med så lite anstrengelse som mulig. Bevegelsen gjøres sakte fordi eleven skal få tid til å oppleve det som pågår i nakken, og ha ro til å oppdage hvordan nakken fungerer i bevegelse. Under dette arbeidet kommer det frem informasjon som for eksempel: hvor spenninger sitter i nakken, hvilken kvalitet bevegelsene har, hvordan det føles å utføre dem, hvilke minner, emosjoner og tanker lagres i denne delen av kroppen osv.

Dette var eksempler på to læringsaktiviteter i Kinetic Awareness for å legge til rette for elevens deltagelse, forståelse og læring i prosessorientert arbeid med kropp og bevegelse. Kinetic Awareness har seks hoved-læringsaktiviteter. Hver av de seks har ulike typer øvelser som utføres av eleven. De seks er:

1. *Inventory*, Kroppsmeditasjon
2. *Slow Movement*, Langsomme bevegelser
3. *Anatomy*, studere teoretisk og praktisk anatomi
4. *The ballwork*, "Ballarbeidet" og *release work*/ frigjøringsarbeid
5. *Movement and creative skills*, bevegelse/improvisasjon og kreativitet
 - "Performing skills"
 - Soloarbeid
 - Partnerarbeid
 - Gruppearbeid
 - Utarbeidelse av koreografiske materiale
 - Symbolarbeid
6. *Integration and sharing*, Integrering og samtale
 - Forelesninger i bevegelseslære
 - Refleksjon og samtale/deling
 - Logg
 - Besvarelse av skriftlige oppgaver

Andre læringsaktiviteter som kan tas i bruk:

- Pusteøvelser
- Berøringsarbeid
- Palpering (Definere f.eks. skjelett-deler, muskler, organer m.m. på andres og egen kropp med berøringsteknikker)

6.6. Vurdering

Ved vurdering av en læringsprosess prøver vi å analysere hvordan undervisningen og læringen fungerer. Vi kan vurdere om elevene lærte det vi hadde satt som mål, og vi kan vurdere lærerens undervisningsopplegg og elevens læringsprosess. Kanskje læreren må revurdere undervisningsopplegget om elevene ikke nådde målet som var satt for dem, eller læreren senker nivået på læringsmålet for elevene. Ulike grupper med elever kan ha ulike læringsforutsetninger som spiller inn. Når vi vurderer undervisning, er det en kompleks helhet av alle kategoriene i den didaktiske relasjonsmodellen. Vi må vurdere samspillet mellom alle faktorene som er delaktive, for å forstå og videreutvikle helheten i relasjonen mellom dem, og hvilken påvirkning det har på undervisningen. (Lyngsnes, Rismark 2009).

For eksempel kan vurdering av eleven i Kinetic Awareness omhandle: Ved en videregående skole og høyskole vil fremmøte og aktiv deltagelse spille en stor rolle i vurderingen av eleven. Det er elevens modning og subjektive bevisstgjøringsprosess som skal vektlegges. Eleven får underveis veiledning individuelt og i gruppe. Eleven leverer inn en evalueringsoppgave i slutten av hvert semester/kurs, der fokus er på bevisstgjøring av egen prosess og utvikling. Eleven leverer inn hvert semester/ kurs en skriftlig oppgave som omhandler for eksempel temaer som pust og lungenes funksjon, benplassering, organenes rolle i bevegelse, symbolarbeid og kroppen m.m. Obligatorisk innlevering av oppgaver vurderes med godkjent/ ikke godkjent med skriftlig eller muntlig kommentar.

Underveis og etter endt gjennomføring av et kurs i Kinetic Awareness vil det være naturlig for læreren å vurdere og kritisk analysere planleggingen og den praktiske gjennomføring av undervisningen. Hva fungerte og hva fungerte ikke? Forsto elevene kinestetisk noen av grunnprinsippene? Fikk læreren elevene til å åpne seg eller ble elevene skeptiske?, Hva kan i så fall ha vært årsaken til utfallet? Her kan det være mange tolkninger og årsaker flettet sammen. Læreren reflekterer over ulike aspekter ved sin undervisning og elevenes mottakelighet og respons, for å tilpasse undervisningen elevens læringsprosess og læringsmål.

7.0. Avslutning

I det store og det hele vil jeg si at Kinetic Awareness er et viktig fag for scenekunstnere å få med seg under sin skolering, fordi det støtter og utvikler det fysiske uttrykket. På den annen side tror jeg ikke du kan nå til topps med bare Kinetic Awareness om du skal beherske danseteknikker som klassisk og moderne på høyt profesjonelt nivå. For noen dansere er faget et viktig støttefag og for andre er det deres rette vei til et kunstnerisk uttrykk f.eks. innen improvisasjon og postmodernistiske teknikker.

I denne oppgaven har jeg belyst den pedagogiske siden av Kinetic Awareness, men Elaine Summers var også ved siden av å være en lærer en danser, koreograf og anerkjent filmskaper. Arbeidet bærer også videre noe av hennes kunstneriske ånd og poesi, og hennes evne til å vekke dette i andre. Når jeg snakker om Kinetic Awareness som en helhetlig læringsprosess så er den det også for meg, fordi arbeidet også legger til rette for "å gi liv til kunstnersjelen" i eleven. Dette krever tekniske danseferdigheter, men også et rom i undervisningen der eleven kan finne dette i seg selv. Det unike med dette arbeidet er at Kinetic Awareness gir dette rommet for modning og utforskning.

For meg i min karriere som dansekunstner var dette noe av det viktigste jeg fikk fra Kinetic Awareness. I en klasse med Summers sa jeg i frustrasjon: " Nå skal jeg bare egne tid til å bli terapeut og glemme dansen" og hun svarte " Vel, jeg vet ikke om jeg tror på deg, fordi du har en danser i din sjel". Det både smertet og gledet meg hva hun hadde sagt, og ikke lenge etter satte jeg i gang et arbeid med en trilogi av tre helaftensforestillinger, som jeg produserte over fire år. Noe jeg vet jeg aldri hadde gjort dersom jeg ikke hadde studert Kinetic Awareness. Personlig trengte jeg en metode som både ga liv til det fysiske og det psykiske i en kunstnerisk prosess, der andre dansere kanskje har andre veier frem til sitt kunstnerskap.

Jeg vil avrunde oppgaven med en slags "bevegelses-hverdagstekst" fra de to kjente Buto artistene Eiko og Koma, som var elever av Elaine Summers. En tekst som speiler godt hva en elev kan oppleve i en Kinetic Awareness-klasse.

CONVERSATIONS

In the body

Begin listening eyes closed

listen to the movement of the body/air

a still dance

let one part of the body come to your attention

a hand

a foot

let its 'voice' emerge in movement

allow the rest of the body to float/follow

Listen to the voices of the fingers and toes
where they want to go
Offer support from the rest of the body
hand wrist elbow shoulder whole body

Allow these other parts some voice too
accepting `disagreements` if necessary

Enjoy a dialogue between parts of the body
And its surroundings

(derived from Eiko and Koma, Tufnell and Chrickmay.1993, s.59)



Elev som praktiserer "ballarbeidet" en øvelse i Kinetic Awareness, Den Norske Balletthøyskolen, 2004.

Litteraturliste:

Becker, F. (1993) *Kinetic Awareness*, Contact Quarterly.

Grenstad, N. M. (1986) *Å lære er å oppdage*. Didakta

Haraldsen, H. M. (red) (2010) *Dans. estetikk og samfunn*. Tell forlag

Inglar, T. (2002) *Lærer og veileder. Om pedagogiske retninger, veiledningsstrategier og veiledningsteknikker*. Gyldendal Akademisk

Imsen, G. (2008) *Elevens verden. innføring i pedagogisk psykologi*, Universitetsforlaget

Myhre, R. (1997) *Grunnlinjer i pedagogikkens historie*. 2. Utgave. Oslo: Ad Notam Gyldendal.

Rismark, M og Iyngsnes, K. (2007) *Didaktisk arbeid*. Gyldendal Norsk Forlag AS

Saltonstall, E. (1988) *Kinetic Awareness. discover your body-mind*. Publishing Center for Cultural Resources

Sataoen, S. O, og Askland, I..(2009) *Utviklingspsykologiske perspektiv på barns oppvekst*. Gyldendal Akademisk

Smith, N, S. (1987) *Taking no for an answer*. Contact Quarterly, Vol. 12 No 2.

Solerød, E. (2008) *Pedagogiske grunnproblemer - i historisk lys*. Universitetsforlaget

Tufnell, M and Chricketmay, C. (1993) *Body Space Image. Notes toward improvisation and performance*. Dance Books

Wikipedia.no (10.02.2011) Kvinnebevegelsen, Avsnitt: Historie

Wooster, A.S. (1988) *Moving to Dance*. The Drama Review.