

Bevegelse som utforskning og utfoldelse

Gunn Engelsrud, fysioterapeut og førsteamanuensis, seksjon for helsefag, UiO

Artikkelen ble mottatt 8. juli 2004 og akseptert for publisering 15. februar 2005. Artikkelen er vurdert av to eksterne referereer.

Innledning

Bevegelse oppfattes som grunnleggende i fysioterapi (1-4). Perspektivene på bevegelse, kropp og trening er mange. Forskning innen feltet varierer fra laboratorieforsøk til kvalitative feltarbeid og teoretiske studier (5,6). I denne artikkelen ønsker jeg å vise hvordan jeg har utviklet en form for bevegelsespraksis. Hensikten er å belyse hvordan fysioterapeuter som deltok i praksisen beskriver sine erfaringer med bevegelse.

Praksisens kontekst

Jeg har siden midten av 80-tallet holdt kurs og seminarer i bevegelse for fysioterapeuter. Parallelt med å undervise kolleger, har jeg selv beveget meg mye gjennom dans og improvisasjon, og jeg har tatt utdanning innen eksperimenterende bevegelse (7). I forlengelsen av disse erfaringene utviklet jeg et seminar med utgangspunkt i min egen bevegelseslyst. Til sammen har 60 fysioterapeuter deltatt på seminarene. Deltagere på tre eller flere seminarer er informanter i denne artikkelen.

Praksisens grunnsyn

Praksisen bygger på at bevegelse er et grunnleggende menneskelig behov og uttrykksform. Jeg ser bevegelse gjennom et livsverdensfenomenologisk perspektiv (8,9). I et slikt perspektiv forstås kroppen som relasjonell og subjektiv. Kroppssubjektet forstås ut fra at det erfarer seg selv, andre og omverden i et gjensidig forhold. At subjektet for-

stås som et kroppssubjekt er grunnleggende. Hva subjektet selv erfarer og hva det betyr for subjektet å bevege seg, kan i tråd med en fenomenologisk forståelse, ikke taes for gitt, men må utforskes og undersøkes.

Jeg ser mine kursdeltakere som subjekter som gis anledning til å arbeide med sitt eget forhold til å bevege seg. Deltakerne oppfordres til å tillate seg å være i bevegelsen og kroppen slik det er for personen selv. Mitt utgangspunkt er at alle kropper er gode nok slik de er. Ingen får høre at de gjør feil. Jeg skal ikke forandre på dem. Min oppgave er å inspirere til å bevege seg ut fra egen situasjon, lyst, behag og behov. Jeg underviser ved å bevege meg og viser så klart jeg kan hva jeg er opptatt av. Deretter har deltakerne frihet til å tolke min undervisning på sin egen måte. For å gi et lite innblikk i praksisen vil jeg gi et eksempel på hva jeg tar opp og hvordan en time på mine bevegelsesseminarer kan starte:

«Vi skal oppholde oss en stund på gulvet, du kan legge deg ned og finne den stillingen du synes er mest komfortabel, bruk litt tid og finn ut hvordan du foretrekker å ligge akkurat nå. Legg merke til forholdet mellom kroppen og gulvet og tillat vekten av kroppen å være slik den er. Legg merke til pusten og la pusten komme inn i kroppen og gli ut av kroppen. Hvis du skulle føle deg ukomfortabel med det jeg sier eller det du kjenner så ta hensyn til det og ta en pause. Du trenger ikke tenke at du skal forandre på noe, men forsøke å være der du er i din egen vekt mot gulvet...».

Med utgangspunkt i dette kan den enkelte finne sin måte å arbeide på og sette sine egne behov i første rekke. Vi arbeider alltid mye med ulike variasjoner av å rulle på gulvet. Jeg kan for eksempel si:

«Vi skal jobbe litt med rulle og finne ut hvordan du initierer det å rulle fra å ligge på ryggen over til siden. Finn ut hvordan du helst vil starte bevegelsen, hva gjør du for å finne den for deg enkleste måten. Hva skjer i relasjon til gulvet? Hvordan kan du bruke gulvet? Hvordan kan du skyve? Hva betyr måten du skyver i gulvet på for bevegelsene i resten av kroppen? Hvordan underkroppen og bena innstiller seg når du tar initiativ til å rulle fra overkroppen...».

Jeg har erfart at det er en utfordring for mange å finne en måte å rulle (rotere) uten at underkroppen ekstenderes. Vi jobber derfor spesielt med å slippe hoftedeppet (eller folde hoftedeppet inn som jeg uttrykker det) og holde kontakt med fotsålene i gulvet. Gjennom å rulle på flere måter, kan deltagerne stimuleres til å utforske bevegelsen i eget tempo og ut fra egne forutsetninger. De kan utforske hvordan det kjennes å rulle, og hvilke minner eller assosiasjoner det gir. Rulle er en grunnleggende bevegelsesmåte hvor rotasjon, egen kraftbruk og logikk i egen kropp kan merkes. Forholdet til egen vekt, tyngdekraften, pusten og rommet kan videre utnyttes til at det å rulle kan føres videre til å sette seg opp og til å kunne komme seg opp fra underlaget til stående.

Jeg gir deltakerne tid til å snakke sammen om det de erfarer i bevegelse og legger vekt på den enkeltes forhold til å bevege seg. Samtale om erfaringen har betydning for å gjøre forholdet til å bevege seg intersubjektivt tilgjengelig og satt inn i en faglig sammenheng.

Metoder for å undersøke erfaring

Undersøkelsen er plassert i en kvalitativ forskningstradisjon (10,11). Dette innebærer

Sammendrag

Artikkelen omhandler fysioterapeuters erfaring fra en utforskende bevegelsespraksis. Praksisen er fundert i en fenomenologisk forståelse av erfaring og er plassert i en kvalitativ forskningstradisjon. Det empiriske materiale består av 20 fysioterapeuters skriftlige formuleringer om sin erfaring fra deltagelse i bevegelsespraksisen. En tematisk analyse med nærhet til deltagerens egne formuleringer er valgt som fremstillingsform. Resultatene viser at det har betydning for deltagerne å føle seg komfortable i egen kropp. Tillit og

tid er vesentlige faktorer for å skape tilgang til egne bevegelseser. Forholdet til andre er særlig sensitivt for hvordan det å bevege seg oppleves. Artikkelens hovedbidrag er å konkretisere hvilke erfaringer en bestemt bevegelsespraksis skaper. Et sentralt punkt er, i tråd med en fenomenologisk forståelse, at hva som erfares når vi beveger oss ikke skal tas for gitt, men kontinuerlig undersøkes og utforskes.

Nøkkelord: Bevegelse, erfaring, fenomenologi, kvalitativ forskning

at personene som inngår i et forskningsprosjekt oppfattes som subjekter som står i et fortolkende forhold til seg selv, andre og omverden. Kvalitativ forskning er rettet mot å undersøke meningssammenhenger personer inngår i og skaper. Jeg er opptatt av hva deltagerne finner vesentlig og hvordan de formulerer det de sanser i bevegelse. På seminarene har deltagerne snakket mye om sin erfaring med meg og hverandre. Jeg oppfattet at det ikke var tale om en taus eller uartikulerbar kunnskap, men at deltagerne ikke hadde skaffet seg teoretiske og kulturelle referanser for å gjøre sin egen erfaring gyldig. Selv anser jeg den sansebaserte, kinestetiske og uttrykkende bevegelseserfaringen som svært vesentlig, og jeg ønsket å gi deltagerne mulighet til å si noe mer sammenhengende om sine erfaringer.

Inspirert av Johansens bok (12) om skriveerfaring og perspektiver som «å skrive fra kroppen», ba jeg deltagerne omtale sine erfaringer skriftlig. Johansen sier at «å skrive er å tenke på en særlig anstrengende måte» (s. 41). I forhold til å erfare bevegelse, er det å skulle formulere seg skriftlig noe som har opptatt meg. Johansen sier at det å snakke kjennes «like naturlig som å gå eller puste. Ordene faller meg på tungen, det ene ordet tar det andre. (s 41)». Gjennom å skrive bringes orden i den muntlige taleflyten. Jeg ønsket å stimulere mine deltagere til noe tilsvarende; å skulle formulere seg om bevegelseserfaring og å skulle skrive om erfaringen til meg. Begrunnelsen for å skrive er at jeg ser det å tenke, å bevege seg, å føle og å skrive som likeverdige menneskelige ytringer som kan stå i et gjensidig forhold. Her støtter jeg meg til filosofen Merleau-Ponty (9) som ser det å uttrykke seg språklig som en forlengelse av erfaringer av å bevege seg i verden. Levde erfaring kan ytres både i bevegelse og skrift, og der ingen av delene oppfattes som uttømmende, men forsøksvis og alltid i prosess.

Deltagere og materiale

Jeg henvendte meg til 24 personer som alle hadde deltatt på mer enn tre seminarer. Jeg sendte en skriftlig forespørsel hvor deltagerne ble bedt om å skrive om sin erfaring med å delta og sin erfaring med å skrive til meg. Jeg spurte dem om hva har berørt og skapt mening for dem. Jeg fikk 20 svar, fire håndskrevne og resten på e-post eller vanlig post. Materialet utgjorde til sammen omtrent 50 sider tekst. To av de som svarte har deltatt tre ganger, en har deltatt ni ganger og de fleste har deltatt mellom fire og seks ganger. Fem av deltagerne har hovedfag, en har doktorgrad. Alle, utenom en, har en relasjon til

arbeid med pasienter enten som yrkesaktive i klinisk praksis og som undervisere og veiledere i utdanning. Fire er ansatt hel- eller deltid i høgskoleutdanning. Flest deltakere har bakgrunn fra fagområdet psykiatrisk og psykosomatisk fysioterapi. Gruppen er relativt homogen når det gjelder arbeidstilknytning, alder og fagområder. Deltagerne som har bidratt med materiale til denne undersøkelsen er en gruppe som i utgangspunktet er motivert for de seminarene jeg tilbyr. En av deltagerne sier: «Vi er predisponert for at bevegelse gir mening. Selvsagt er det også derfor vi søker seminarene».

Analyse av materiale

Jeg har foretatt en tematisk analyse av materialet. Det betyr at jeg har valgt utsagn som viser hvilke temaer deltagerne finner vesentlige. Jeg setter utdrag fra den enkeltes tekst inn i en sammenheng med utdrag fra de andre tekstene. Nærhet til materialet er retningsgivende for fremstillingen, og jeg lar deltagerne egne ord få plass. Begrunnelsen er at det nettopp er deres egne fortolkninger jeg vil ha frem. Jeg sier deretter med mine egne ord hvordan jeg fortolker det de skriver og gjør en sammenstilling av deltagerne formuleringer under overskrifter som jeg har utviklet. Jeg trekker også inn teori som bidrar til å belyse erfaringene. Slik gir jeg erfaringen en faglig betydning og gjør det deltagerne sier gyldige i min forsknings-sammenheng. Dette nivået går ut over den enkelte informants selvforståelse.

Validitet og etiske overveielser

I materialet uttrykker deltagerne erfaring som går ut over det jeg fra før hadde kunnskap om. Det er ikke slik at jeg, selv om jeg har en relasjon til alle, har lagt ordene i munnen på dem eller fungert begrensende på hva de har fortalt meg. Det kunne imidlertid være, at hvis deltagerne visste at de hadde skrevet til en annen enn meg, så hadde de formulert seg mer kritisk overfor meg og innholdet i seminarene. Dette går det an å reflektere over både for meg, deltagerne og andre som leser artikkelen.

Når det gjelder etiske overveielser har alle som har svart fått tilsendt et tidligere utkast av artikkelen for å kunne gi meg mulige innspill før artikkelen publiseres. Noen har benyttet dette, andre ikke. I og med at det er subjektiv erfaring som er det vesentlige å fremstille, så vil også deltagerne fremstå som subjekter. Det innebærer at de blir synlige, uten at de blir identifisert med personlig kjennetegn. Jeg ser mine informanter som subjekter og gir det de tematisk har bidratt

med for å belyse bevegelseserfaring, oppmerksomhet i analysene.

Resultater

Betydningen av bevegelsespraksisen

Alle deltagerne er opptatt av «fysioterapikurs»¹. Et gjennomgående trekk ved informantenes svar, er at de sammenligner mine bevegelseskurs med andre kurs de har deltatt på. De har identifisert en forskjell som de tillegger betydning. Deltagerne sier at de gjennom seminarene har fått tilgang til: «...en utømmelige kilde og mulighet som ligger i å lytte, spørre, fornemme og respektere kroppen». Samtlige nevner at det var vesentlig for dem at oppgavene ble formulert slik at de ble stimulert til å utforske sine bevegelser og om det «å være gode nok som de er».

Seminarene omtales som «et fristed» og «en oase» der det å utforske bevegelse foregår innenfor en trygg og avslappet atmosfære. Følgende formuleringer går igjen: «fryd over å være i bevegelse», «være tilstede i mine egne bevegelser på en helt annen måte enn det som er tilfelle på andre kurs», «være åpen for det som måtte oppstå», «dvelingen, konsentrasjonen og fokus inn i kroppen», «ro og helhet», «det er ikke noe fasitsvar», «ikke krav om å være flink eller gjøre noe riktig», «seminarene var et veiskille i mitt forhold til det å være i bevegelse», «å la bevegelsen komme til meg», «ikke forsere», «å være i bevegelsen», «indrestyring av mine bevegelser», «oppgavenes åpne løsninger vært av stor betydning», «få mulighet til å kjenne på hvordan noe er uten nødvendigvis å skulle gjøre endringer», «Aha-opplevelse å bevege seg på nye måter», «jeg kunne være så klønete jeg var», «tid til å dvele ved det enkle», «det er moro, spennende og godt», «å kunne være i en bevegelse i evigheter».

Forskjell² fra andre kurs uttrykkes slik:

«Erfaringen av frihet ved bevegelse sto i skarp kontrast til det jeg opplevde som typisk for fysioterapikulturen. Den umiddelbare, konkrete erfaringen var at sansene mine ble skjerpet i forhold til indre bevegelser i kroppen. Jeg husker at jeg tenkte at jeg følte meg mer tredimensjonal. Jeg følte meg aktivert og stimulert på en måte som også kjentes avspent. Akkurat dette var en ny erfaring for meg og virkelig uvant i fysioterapisammenheng. Jeg reflekterte mye over den frigjørende følelsen ved å bevege seg uten å bli bedømt og vurdert ut fra en målestokk av riktig og gal bevegelse. Lenge etterpå prøvde jeg å gjenta de bevegelsene som jeg husket. Jeg opplevde at kroppen på en måte ville gjenta og utfor-

ske videre enkelte bevegelser som kjentes spennende eller gode å gjøre».

Her brukes uttrykk som «det typiske ved fysioterapikulturen». I utsagnet settes negative erfaringer med å bevege seg og ulystbetont bevegelseserfaring i sammenheng med fysioterapikulturen. Andre sier:

«En grunn til at jeg husker det første seminaret godt, er nok at jeg var så utrolig svimmel da vi startet kurset. Men etter kontinuerlige rullinger på gulvet forsvant svimmelheten gradvis, og den har aldri kommet tilbake. Jeg har erfart opplegget som en oase der det er mulig å utforske bevegelse på en kreativ måte uten å være bundet av 'de rette øvelsene og den riktige gjennomføringen'. Det har vært deilig å få ligge på gulvet i fred og erfare. Det å være underveis i bevegelsen og ikke helt vite hva som skjer har vært fint».

«For meg ble det å kunne skape bevegelsene selv et brudd med det å kopiere andre. Det å kunne skape bevegelsene selv ga meg anledning til å være kreativ, finne gode bevegelser, bli kjent med innsiden av kroppen min, lage meg mentale bilder av både bevegelser og flyt inni og utenpå kroppen min».

«Det å lytte etter hva og hvordan jeg i dag har lyst til å bevege meg ble en ledestjerne i min leting etter gode bevegelser. Det var spesielt ett av seminarene hvor vi jobbet svært mye med rulle. Jeg hadde aldri tidligere hatt en så god følelse i kroppen som etter endt seminar. Denne gode følelsen har også blitt en ledestjerne for hvilke bevegelser jeg leter etter».

«Det som har hjulpet meg på disse seminarer er understrekingen av bevegelse som et eget uttrykk som verken er rett eller gal, og som ikke skal vurderes av noen, men (kan/skal) oppleves av den enkelte som en mulighet».

Deltagerne uttaler at de får kontakt med sin egen prosess og utforskning. Prosessen med å være i bevegelse gis stor betydning. Deltakerne fremstiller erfaringen med å være i utforskende bevegelse som en kontrast til å bevege seg for å nå et allerede definert mål

eller å bevege seg for å etterstrebe en kulturell standard eller et ideal for bevegelse.

Gjensidighet mellom bevegelse og livssituasjon

Deltagerne gir det vi arbeider med på seminarer betydning i livet for øvrig. En sier at kursene har hatt betydning når livet ellers har vært vanskelig og at det har: «vært godt å kunne hente styrke til å gå videre og få en bekreftelse på at livet er godt, selv om det til tider er byrdefyllt». Deltakeren snakker om hvor viktig det har vært å kunne være på seminarer med «hele seg»:

«Jeg husker spesielt godt et seminar der vi jobbet med indre organer og der vi beveget oss på gulvet og ble helt varme og gode inni oss. Det er mange år siden det seminaret ble holdt, men følelsen av varme inni meg kan jeg gjenkalle enda. Det var som om jeg fikk kontakt med noe dypt inne i meg den gangen, som noe viktig ble funnet frem, og som har vært der siden».

Erfaring med å bevege seg kan knyttes til en måte å være i verden på som skaper tilknytning og tilhørighet (5). Når deltagerne snakker om en erfaring som forsetter å være med dem, så kan det de sier ses i lys av begreper som kontinuitet og tilhørighet. Det å bevege seg på utforskende måter kan aktivisere minner og situasjoner som har festet seg i kroppen og som det å bevege seg bokstavelig talt setter i gang. Muligheter til å bearbeide minner kommer til uttrykk i materialet:

«Vanligvis har jeg hatt erfaring av gode følelser og kroppslig letthet etter dagene på seminar, men en gang var kroppen veldig tung. Jeg merket at gangen hjemover gikk veldig tregt. Etter å ha tenkt igjennom og fundert over denne uvante erfaringen, fikk jeg opplevelse av at jeg hadde hentet frem følelser av sorg og tristhet over at min mor (som jeg da bodde hos mens jeg var i Oslo) var blitt svært skrøpelig. Hele kroppen og dens bevegelser ga uttrykk for dette og ga meg tydelig anledning til å erfare og kjenne på denne tristheten».

«Ved passive bevegelser av beina i liggende kom jeg til å tenke på min far som hadde polio i det ene beinet, tenkte det var sånn å ikke ha styring. Ble trist da jeg ikke har tenkt så mye på hans funksjonstap

mens han levde. Kjente på savn. Var ellers en behagelig sekvens, følte at jeg nøy å bli passivt beveget og strøket på. Følte meg breiet ut i bekkenparti/ mage. Var litt ambivalent om jeg skulle dele erfaringene med de to andre som jeg arbeidet sammen med da jeg synes det hele var litt privat, men ble en ok sekvens da jeg delte dette og andre erfaringer på et senere tidspunkt».

Eksemplet viser hvordan savn og tristhet blir en tydelig erfaring i kroppen. Erfaring i bevegelse kan forstås som synonymt med livserfaringer. Kroppen og bevegelsene knyttes til mening og livssammenheng. Beskrivelse fra materialet er eksempler på en tilgang for subjektet til forsoning med tema av eksistensiell betydning. Utsagnene viser hvordan minner blir (re)mobilisert og at erfaringen får plass og tid til å være slik de er.

Forholdet til andre

I svarene fra deltagerne blir andre personer fremstilt som svært betydningsfulle for hva som erfares. Ut fra artikkelens teoretiske rammer kan det forstås som at deltagerne er i et gjensidig forhold til hverandre. Alle er i rommet sammen og kan se og merke hverandre. Hver person har gjennom egen kropp en tilgang til andre, og en grense mot andre. I materialet nevnes det av flere at det er stimulerende å være sammen med andre som har tilsvarende motivasjon for å bevege seg. Det å «utforske sammen med andre i par eller hele gruppen gir et utrolig følelse av å høre til i et fellesskap», uttrykkes av mange. I forholdet til andre blir også egne opplevelser tydelige. Her er noen eksempler på formuleringer som indikerer hvordan andre på får betydning som grense for hva en person erfarer:

«Av og til er det vanskelig å bevege seg sammen med andre. Spesielt en gang opplevde en deltager var styrende og evaluende i forhold de bevegelsene jeg og andre i gruppa gjorde. Det krasja helt med det jeg ellers har erfart på seminarer og jeg merket at jeg ble irritert og fikk økt spenning i kroppen. Jeg gav vel uttrykk for det nonverbalt, men hadde vanskelig for å sette ord på det. Jeg ville helst bare komme ut av situasjonen, hadde ikke lyst til å bli forstyrt. Denne episoden gjorde at jeg helst ikke ønsket å bevege meg sammen med vedkommende resten av seminaret».

«Før kursene har jeg alltid både gledet og gruet meg litt til å være i bevegelse med andre voksne og det uforutsigbare som kan

¹ Før det ble utviklet videreutdanningstilbud og mastersstudier ved universiteter og høyskoler, var det eneste faglige tilbudet for fysioterapeuter å delta på etterutdanningskurs eller frie faglige kurs.

² At det kan identifiseres en slik forskjell oppfatter jeg som grunnleggende for å begynne å tenke teoretiske om hva grunnlaget for en bevegelsespraksis er basert på.

skje, vært redd for ikke å bli valgt, men når jeg har kommet hit har jeg hatt veldig gode opplevelser av å bli tatt vare på. Jeg har vært redd for å komme i situasjoner med samarbeid eller ting som blir for vanskelig».

Fellesskap til andre er ofte noe som omtales som svært ønskelig. I det teoretiske perspektiv jeg arbeider innenfor forstås forholdet til andre som et meningsforhold. Andre får stor innflytelse på hvordan det erfarer å bevege seg. Samtidig kan det være tabubelagt å snakke konkret om sitt forhold til andre, særlig på et faglig kurs. Det å være i relasjoner innebærer glede så vel som ubehag, mistot og å føle seg kritisert. Flere fremhever gleden ved å kunne undre seg sammen, leke seg sammen og at det ikke er en fasit. En sier at det er «så utrolig å se hvilke bevegelser vi kan utføre, gjennom samarbeid og støtte av hverandre, og ved at vi er sentrerte og tilstede i bevegelse». Gleden ved at andre kan erfares som en støtte for egen erfaring blir trukket fram som vesentlig.

Som deltagerne sier er det et forhold som er sammenvevd med deres egen erfaring og som det dermed kan være vanskelig å plassere; hvem tilhører erfaringen, hvordan skal det forstås at en annen har slik betydning for det som erfarer? I Løvlie Shibbys (13) dialektiske relasjonsteori fremstilles egen og andres væremåte og handlinger som dialektiske. Det betyr også et en person kan leve deler av seg selv som uavgrenset. Når vedkommende selv ikke vet om dette eller kan differensiere, vil andre lett kunne merke et ubehag, slik flere av deltagerne snakker om hvis andre tar hardt i dem, styrer eller dirigerer bevegelsene deres eller gir uttrykk for at de har løsninger på vegne av andre. Andre blir noen som potensielt kan forstyrre, men også dekke behov en person har.

Når jeg har introdusert deltagerne for partnerarbeid har jeg lagt vekt på at det er vesentlig å ha oppmerksomhet i egen kropp selv om en arbeider med en annen person. En deltager sier:

«Erfaringene med å fokusere oppmerksomheten mot en annen og samtidig være konsentrert om seg selv, har gitt erfaringer med ha tillit til at en ikke trenger bestemme på forhånd hva en skal gjøre med den andre, men ha litt tillit til at noe oppstår spontant i situasjonene. Dette har jeg erfart som avlastende og inspirerende når jeg jobber med en annen. Har gitt meg ro, konsentrasjon, en lyttende interesse i samarbeid med andre, jeg erfarer å fylles opp i motsetning til å tappes».

I dette eksemplet utnyttes selvoppmerksomhet og kontakt på en måte som gjør at personen erfarer å bli avgrenset i situasjonen. I utsagnet beskrives en slik selvoppmerksomhet som det motsatte av å føle seg tappet, jfr. diskusjoner om det å føle seg tappet og utbrent av å gi eller yte i forhold til andre.

Lystfylt personlig bevegelse

Deltagerne snakker mye om at det å være i bevegelse erfarer som en eksistensiell erfaring. Det å bevege seg endrer verden og verden tas inn i bevegelse. Alle skriver om sin erfaring med sin egen lyst til bevegelse. Ved å gi seg tid, kunne gi etter i leddene, ha kontakt med pusten, kjenne at kroppen forandres i møte med andre, gjennom berøring, lette strykninger og så videre, beskriver deltagerne at de blir ytterligere kjent med lysten til å bevege seg. For eksempel sier en hvor godt det var å kjenne at «knoklene var i kontakt med hverandre» og at hun ikke «bare henger på leddene». Knoklene kunne ta vekt og «bære meg oppe». En annen sier hvor befriende det var når jeg sa «slipp benet opp». Vedkommende kontrasterer min instruksjon med det å få beskjed om «å løfte benet». Når benet kunne slippes opp fikk vedkommende en helt ny mening i bevegelsens forhold til tyngdekraften. Slike erfaringer bidrar til å konkretisere hvordan den enkelte fortolker noen av mine talemåter. Alle fremhever at de har god tid til å «tone seg inn», «... kunnet gjøre bevegelser vi ikke hadde drømt om», «de enkle bevegelsene er grunnleggende for alt», «jeg tillater meg å være der jeg er», «å få ro til å utforske». Her er noen uttrykksmåter som deltagerne benytter:

«Jeg har liksom laget meg min egen personlige hypotese om hva som skaper helse hos meg. Da tror jeg for det første at min kropp har i seg evnen til å hele seg selv dersom jeg gir den optimale betingelser. Da tror jeg at dersom jeg gjør aktiviteter som gir mer den gode følelsen som jeg første gang erfarte på ditt seminar, vil dette være helseskapende for meg. Jeg tror at min kropp vil fortelle meg hva jeg skal gjøre dersom jeg bare lytter og bruker alle mine sanser (slik jeg først lærte hos deg) til å få kontakt med alle deler av kroppen min, temperatur, pulseringer, mikrobevegelser etc. Jeg leker meg med å få et forhold til volumet av kroppen min, legger på farger og prøver å sanse hvilken farge kroppsområdet selv vil ha i dag».

«Det var trygt å arbeide så mye på gulvet. Gjennom det fant jeg også en letthet i bevegelsene. Det å ha fokus sentralt i krop-

pen, eksperimentere med å åpne og å lukke slippe seg mot underlaget og å komme opp igjen i stående overveldet meg. Det gikk så lett og var bare herlig å utføre, en følelse av frihet».

«Det at jeg aksepterer min egen kropp og tilstanden jeg er i er noe helt annet enn om jeg skulle blitt påført en måte å bevege meg på. At bevegelsene oppstår og følger hverandre naturlig uten at jeg tenker bevisst på at jeg skal gjøre det. Det gir meg en helt annen flyt og fryd over å være i bevegelse».

Bevegelse som kunnskap

Et tema som går igjen i materialet er «Hva slags kunnskap får vi ved å bevege oss?» I min praksis handler det ikke om å «komme i form», eller å «måle effekt» av trening i O² opptak eller muskelstyrke. Derimot snakker deltageren om å føle seg indrestyrt og at de får kontakt med egen lyst. Flere snakker også om at de får kunnskap om seg selv og andre ved å ha en oppmerksomhet mot seg selv og andre fra kroppen. Deltakerne er i undringen og inntar en utforskede og ikke-vite innstilling til egen erfaring. Dette uttrykker en måte å forholde seg på som åpner for at det å ha tillit til den kinestetisk informasjon om seg selv og sin situasjon, hentes fra kroppen. Vedkommende sier videre:

«Jeg reiser to timer med toget til seminarne, rett fra jobb, litt knapt med tid. Føler meg stresset, finner ikke roen på toget, føler meg usikker, orker ikke se på noen, er svett. Er med på bevegelser fredag ettermiddag. Jeg husker at jeg går fra kursstedet fredag på kvelden nedover Karl Johans gate ned sentralstasjonen. Jeg kjenner skjelettet veldig tydelig. Jeg kan ta inn alt. Sitter på toget og er veldig sentrert, kjenner bekkenet og ryggraden og kan la øynene bevege seg og kan ta inn alt uten å velte».

«Jeg har også møtt store utfordringer. Jeg har hatt så få ord. Jeg ble veldig bevisst på hvor lite tilstede jeg var i meg selv og hvor uvant det var å skulle beskrive mine egne erfaringer. Jeg var mer opptatt av den andre, prestere og være flink. Jeg strevde med å la bevegelsene få slippe til uten å styre fra hodet. Tankene og vurderingene var der hele tiden. Jeg lærte utrolig mye om meg selv. Det ble sådd en spire som siden har fått vokse fram i større grad».

Når deltagerne snakker om kunnskap, trekker de fram en usikkerhet om hvor gyldig de-

res kroppslige kunnskap er. Tvil og ambivalens trekkes frem og blir svært synlig i måten de formulerer seg på. Utsagnene åpner for en diskusjon om hvorfor fysioterapeuter ikke stimuleres mer til å ha tillit til egen kropp og bevegelse.

Erfaringer med å formulere seg skriftlig

I tråd med å se på deltagerne som fortolkende subjekter, valgte jeg også å be dem om å skrive om hvordan det var å skrive. Alle er opptatt av er at det å skrive åpner for en avstand mellom dem selv og det skrevne. Når er ikke erfaringen 'bare min egen lenger, men den sendes ut i verden'. Flere sier eksplisitt at de har tillit til at det de skriver blir mottatt av meg og at jeg ikke nedvurderer det de skriver. Deltagerne viser meg tillit, og gir slipp på kontrollen over egen tekst. Som en sier: «noe i meg er redd for at du skal synes jeg har misforstått, at det jeg skriver er dumt og at jeg bruker det jeg har lært på feil måte». Selv om deltagerne uttrykker tillit til meg, så blir jeg også en som potensielt kan vurdere det de skriver. En sier at det å skrive også føles begrensende på hennes erfaring. Hun skriver at når hun reflekterer over dette så tenker hun igjen tilbake på aksepten hun opplevde på kurset. Når hun tar denne aksepten med seg inn i skrivingen får hun også mer tillit til sin egen formuleringsevne. En snakker om at det å skulle skrive var overveldende og ambivalent, men at det stimulerer egen refleksjon: «jeg oppdager at jeg husker mer enn jeg trodde av erfaringen mens jeg skriver». Her er flere eksempler på hvordan deltagerne formulerer seg om å skrive til meg:

«Det er stimulerende å skulle skrive til deg. Da du jobber med erfaringer på en seriøs måte er jeg ute etter å gjøre det så godt jeg kan. Men så er det veldig vanskelig for meg å sette ord på erfaringene, nyansere dem og til og med hente dem ut på en differensiert måte. Jeg føler det bare flyter som noe».

«Det å reflektere over egne erfaringer i denne sammenheng og skrive det til deg, føles bare godt. Det forsterker minnet om noen erfaringer. Kanskje skulle vi gjort noe lignende etter hver gang? Det er noen erfaringer og refleksjoner som sitter i kroppen som blir annerledes skriftlig».

Deltagerne har et rikt og presist språk å uttrykke seg i. Det er ikke slik som at de ikke

har språk for erfaring eller at det skulle være spesielt problematisk å si noe om det som erfares i bevegelse. Slik Johansen hevder, vil det alltid være forbundet med anstrengelse å skulle forstå noe eller å kunne uttrykke seg klart og forpliktende. Mitt anliggende er å vise at det å omtale erfaring bidrar til å gi erfaringen faglig betydning. Deltagerens erfaring bidrar til å komplettere eksisterende forståelser av bevegelse i fysioterapi og andre helsefag.

Avslutning

Artikkelen viser hvordan deltagerne i en gitt bevegelsespraksis formulerer seg og gir det å arbeide utforskende med bevegelse betydning. Deltagerne trekker særlig frem hvor vesentlig det er for dem å føle seg bekvemme i sin egen kropp, ikke bli korrigerende, styrt og definert i forhold til en normativ standard. Ved å utforske sin egen bevegelsesmåte skapes tillit og tro på at subjektive og relasjonelle erfaringer er faglig gyldige. Fordi fysioterapeuter blir ansett som eksperter på andres kropp og bevegelse, er det svært vesentlig at de kjenner sine egne bevegelses subjektivitet. Siden mange av mine informanter bærer med seg negative bevegelseserfaringer, moralisme om riktige og gale bevegelser, må det stilles spørsmål om hvorfor fysioterapifaget knyttes til dette. Et svar kan være at fysioterapien trenger å forstå kropp og bevegelse ut fra en teori om kroppssubjektet som erfaren. Et teoretisk perspektiv som ser kroppen og bevegelsene som en tilgang til verden gir retning til å støtte opp det enkelte subjektets egen erfaring. Jeg har vist en måte å arbeide på som mine informanter beskriver som en utømmelig kilde til glede, lyst og livsmot. Fysioterapeutene sier også at de gjennom å arbeide utforskende med bevegelse ruster seg til å kunne understøtte sine pasienters erfaringsprosesser. Ved å se andre som subjekter som allerede selv forstår og som allerede har

erfaringer som gir mening for dem selv, kan fagutøvelsen bli teoretisk begrunnet og praktisk relevant³. Å bevege seg blir slik en måte å uttrykke forståelse på.

Litteraturliste

- Engelsrud G. Bevegelse som kunnskapsområde. I: Stokkenes, Sudmann & Sæbø (red.) Fysioterapi på terskelen. Bergen: Høyskoleforlaget;2001.
- Engelsrud G. Kroppens involvering i læring. Dilemmaer i fysioterapeutstudenters ferdighetslæring HiO-notat nr. 15. Høgskolen i Oslo;1998 .
- Hellem E, Øien I. Som man reder, så ligger man. Spebarnets hverdagsliv og bevegelsesutvikling, en studie av variasjoner og fellestrekk. Hovedoppgave, Universitetet i Oslo, Institutt for Spesialpedagogikk. 1994.
- Schrøder NB. Fysioterapi og læring. Betydning av 'rettethet', 'relasjoner', 'rum' og 'refleksjon'. Århus: JCVU Forlag; 2003.
- Leseth A. Culture of Movement: Walkers, workers and fitness performers in Dar es Salaam, Doktorgradsavhandling. Norges Idrettshøgskole: Oslo; 2004.
- Oatley D. Staging Unstable Bodies. The Practice of Oriental Dance in the West Within the Context of the Postmodern. In Habibi 1999; 17(2): 18-21.
- Bainbridge Cohen B. Sensing, Feeling and Action. The Experiential Anatomy of Body-Mind centering. Northampton, MA: Contact Editions; 1993.
- Bengtsson J, Heggen KM, Engelsrud G. Livsvårdsfenomenologi och vårdforskning. Norsk tidsskrift for sykepleieforskning 2004;3:3-6.
- Merleau-Ponty M. Phenomenology of Perception. London; Routledge and Kegan Paul:1962.
- Haavind H. Kjønn og fortolkende metode. Metodiske muligheter i kvalitativ forskning. Oslo, Gyldendal Akademiske forlag: 2000.
- Christensen K, Jerdal E, Møen A, Solvang P, Syltevik LJ. Prosess og metode. Bergen: Universitetsforlagets Metodebibliotek; 1998.
- Johansen A. Samtalens tynne tråd. Skriveerfaringer. Spartacus; 2003.
- Løvlie Schibbye AL. Dialektisk relasjonsforståelse i Psykoterapi med individ, par og familie. Oslo: Universitetsforlaget; 2002.

Abstract

The article investigates how physiotherapists experience movement in an experimental practice. The practice is based on a phenomenological perspective and a qualitative research tradition where meaning and subjectivity are central phenomenons. The empirical material is derived from the 20 participants' written text about their experience. The texts are analyzed with close connection to the participants' voices. The results show that being comfortable, trust, and feeling of own time in movement are central aspect pointed out by the participants. Relation to other participant seems to be crucial and sensitive for how movement is experienced. The article illuminates how movement experience, in line with a phenomenological perspective, should not be taken for granted, but continuously evaluated and investigated. Key-words: movement, experience, phenomenology, qualitative research

³ Materialet inneholder også erfaringer fra arbeid med pasienter, men det skal publiseres i en annen artikkel.