

Kroppens udtryk og træning I-II

af Eske Holm



Kroppens udtryk og træning I-II

To film af Eske Holm. Produceret af Krop Film for SFC og DR. 1975. Dansere: Anette Abildgaard og Eske Holm. Kamera: Dirk Brüel. Assistent: Morten Bruus. Tone: Hans Packert. Eftersynkronisering og mixning: Troels Orland. Lysdesign: Per Jørgensen. Klipping: Janus. Producent: Claus Paludan. Musik: Johansson, Mozart, Quist Møller og Lennon/McCartney. 16 mm, tone, farver. Længde: 27 minutter (I) 29 minutter (II). Udlejning: Statens Filmcentral. Billederne anvendt i pjecen er fotograferet af Claus Paludan.

Eske Holm har som danser, koreograf og pædagog beskæftiget sig indgående med både klassisk balletteknik og moderne dansetræning. Sine erfaringer har han samlet i to instruktionsfilm, hvor han selv danser og kommenterer. Danserinden Anette Abildgaard, som har været med i Eske Holms alternative balletgruppe, bistår med demonstrationer af en lang række øvelser, som tilsammen udgør et slags træningssystem. Det skal dog siges, at filmene mere er et tilbud til forståelse af kroppens træning og sprog, end de udgør et decideret system.

Filmene analyserer både grundlæggende og mere færdighedsbetonede øvelser, men lægger samtidig stor vægt på det oplevelsesmæssige med den hensigt at give kropstræningen et mere sansevækkende perspektiv. Det, man så nøgternt kalder bevægeapparatet, kan nemt gå hen og blive noget mekanisk noget at beskæftige sig med – specielt i en så præstationspræget tid som vor.

Det svævende begreb kropsbevidsthed forsøges defineret konkret. Eske Holm mener, at mennesket i den moderne industrikultur fjerner sig med hastige skridt fra naturoplevelsen og fra naturen selv og dermed også fra den krop, som vi ikke alene har men også er.

Denne pjece, der er udgivet af Statens Filmcentral, udleveres gratis til brug i forbindelse med forevisning af filmen. – Henvendelse til Statens Filmcentrals hovedkontor, Vestergade 27, 1456 København K, eller Jyllandskontoret, Lundingsgade 33, 8000 Århus C.

Introduktion: De to film er tænkt som pædagogisk materiale i uddannelsen af teaterfolk, dansere og gymnaster.

Der er lagt vægt på, at filmene er både informative og inspirerende.

En del af øvelserne kan forekomme ret avancerede rent teknisk, og det anbefales, at man kører filmene igennem et par gange, inden øvelserne afprøves på et elevmateriale.

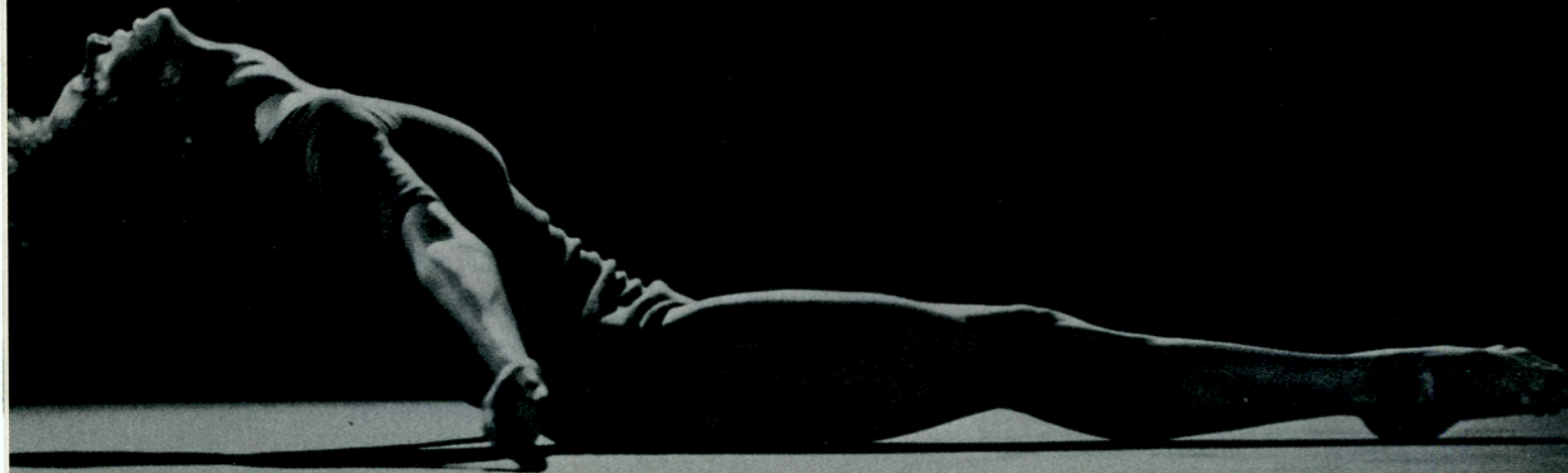
En del helt grundlæggende elementer berøres og bearbejdes fra start til slut. Det er ting som f.eks. afspænding i selve arbejdet, balanceøvelser og åndedrætsteknik. Det er ligeledes omtalen af rum og retning, udspring af bevægelsesimpulser i kroppens centrum, samt kontakten med egen krop, gulvflade etc. De filmede øvelser tager nok så meget hensyn til bevidstgørelse af kroppen, som de sigter på indøvelse af færdigheder.

Som eksempel kan nævnes den udførlige beskrivelse af grundholdningen – noget som analyseres blandt andet i forhold til at gå og stå. Ligeledes omtales fokuseringstekniken omhyggelige – dette at dreje, snurre og forholde sig til fikserede punkter, f.eks. frontretninger eller en partner.

I slow-motion optagelser beskrives og kommenteres detailmekaniken i forskellige øvelser, hvilket understreger betydningen af den langsomme gennemarbejdning af det mekaniske.

»I den langsomme udførelse kommer man til at kende alle faser i bevægelsen – og det er en forudsætning for at bevæge sig meget hurtigt«, siges det i film 1.

Når den langsomme, analytiske bearbejdning har fundet sted, kan øvelserne sættes op i tempo og kombineres til serier og derved opfylde behovet for opvarmningsprogrammer. Noget som man ofte savner konkrete oplysninger på.



*Nogle centrale
momenter i film 1*

Gulvøvelserne lægger hovedvægten på to ting: Dels at bevidstgøre en centrumsfor-
nemmelse og arbejde ud fra denne, dels at skitsere en række øvelser til sammen-
kædning: Et opvarmningsprogram af kontinuerlige øvelser, som man kan improvisere
over.

Opvarmning er ofte et problem for sportsfolk, dansere og gymnaster. Hvorledes
blive varm og komme op i omdrejning uden at forbruge for megen energi? De grund-
modeller, som her i film 1 anvises, kan betragtes som studiemateriale på en opvarm-
ningsteknik, hvor afstrækningen og rotationen giver maximal varme med anvendelse
af mindst mulig energi.

Der arbejdes med mange slags roterende eller cirkulende bevægelser. Ligeledes be-
skrives balanceforskydningen som den bevægelsesimpuls den er.

Den grundlæggende impuls i moderne dansetræning »*contraction*« beskriveres grun-
digt i filmens start. *Udåndingsteknik* som både afspændende og impulsgivende faktor
omtales flere steder.

Der vises en skitse med *sammenkædning* af de enkelte øvelser til musik.

Midt i filmen analyseres selve *grundholdningen*, og diverse vanefejl pointeres. Også
det at gå og stå er genstand for nøje granskning.



Fodarbejdet vises med ret simple øvelser. Arbejdet med tær og ankelled negligeres ofte. (Fødderne og tærnes arbejde passer ofte sig selv som noget »givet«.)

Balanceøvelser og *fald* vises og analyseres. Her berøres også åndedræsteknik: »Er der udsigt til at falde, vil man uvilkårligt ånde hurtigt ind, men det er en angstrefleks, som skal modarbejdes bevidst«, siges det i kommentaren.

Læg derfor mærke til, hvorledes åndedrættet nemt kommer til at forstyrre balanceøvelserne og forårsage en stivnen af muskulatur og led.

Balancen og faldet øves i filmen stående på en bold.

Et vigtigt stikord til alle slags fald eller rulninger er, at man læner kroppen modsat falderetningen.

Som en vigtig del af træningen indgår *samarbejdet* med andre. I film 1 viser Eske Holm og Anette Abildgaard en balanceleg. Det er en improvisation over temaet »at flytte om på hinanden«.



*Nogle centrale
momenter i film II*

Ruter og retninger trænes i en analytisk gennemgang af en mindre serie. Det er specielt armføringen, man skal lægge mærke til, da armene oftest er ladt i stikken og lever deres eget forfløjne liv. Med udgangspunkt i klassisk ballets strenge mønstre for armenes bevægelser anskueliggøres en teknisk fremgangsmåde for arbejde med overkrop og arme.

Springet får sin detaljerede beskrivelse, og den først omtalte centrumsbevidsthed bringes ind i billedet. I slow-motion optagelser vises, hvorledes kroppens centrum eller tyngdepunkt forflyttes – noget som ofte mangler i træning af spring. Man ser tit en masse energi spildt på »et spjæt«, hvor kropscentrum ikke flytter sig (opad).

Pirouetter bruges i film 2 som eksempel på focuseringsteknik. Dette at dreje og holde fast ved et fikseret frontpunkt længe, for hurtigt at indhente fronten med en skarp hoveddrejning.

Det understreges, at denne teknik først og fremmest hjælper balance og retningsfornemmelse.

Denne teknik er hemmeligheden bag både fart og rumligt overblik.

En serie med musik vises. De stående øvelser kombineres.



De to dansere træner *partnerarbejde*. Vi ser balanceøvelser, som blandt andet træner den enkeltes lydhørhed over for partneren.

Den fysiske kontakt med et andet menneske bryder ofte fornemmelsen af isolation. Den *isolation* man kan opleve ved »hele tiden at kredse om sine egne fornemmelser i muskler, hud, led og indvolde«, som det så drastisk udtrykkes i kommentaren til en længere opvarmingssekvens. »Lade sig støtte, lytte til en andens balance, gribe, slippe. Med let hånd og tung arm, yndefuldt melankolsk, som hos Mozart. Og helt fysisk. En varm og svedig ryg, lugten af hår, lytte til hinandens åndedræt, kontakten, – et andet menneskes puls, dobbeltheden«, lyder teksten til en pardans.

Også en fælles afspændingsøvelse vises. Her pointeres den fortrolighed, som opstår i samarbejdet, når man rent bogstaveligt og i bedste mening manipulerer med hinanden.

Der er en lang række væsentlige ting, de to film kun når at strejfe – det er forholdet til musikken, til rummet og tiden og til selve oplevelsen af at bevæge sig. For slet ikke at tale om at blive bevæget. Det er jo det såkaldte bevægeapparat, filmene handler om. Og det lyder jo aldeles nøgternt, og uden et sanseligt engagement eller en form for i videste forstand erotisk gehør forbliver denne kropstræning mekanisk.

Eske Holm

