



Øjeblikkets perler

En film af Eske Holm

Statens Filmcentral

»Øjeblikkets Perler«. En film af Eske Holm. 16 mm, Danmark, 1987. 37 min. **Dansere:** Mia Herskind, Charlotte Munkso, Catharina Nordlindh, Ellen Schou, Lars Ingemann, Klaus Klinge, Erik Mygind, Bjørn Winther, Vivian Persson og Eske Holm. **Koreografi:** Eske Holm. **Ass.:** Anette G. Jensen. **Aerobic:** Camilla Schou m. gruppe. **Tennis:** Torben Ulrich og Eske Holm. **Arr. Duel:** Sandro Castrone og Uffe Just. **Træner:** Ernst Ecks. **Fotograf:** Morten Bruus. **Fotografass.:** Kim Hattesen. **Tonemester:** Erik Bjergfelt. **Belyser:** Otto Stenov. **Script:** Mette Weeke. **Klipper:** Niels Pagh Andersen. **Klippeass.:** Mette Weeke. **Chauffør:** Niklas Segerskog. **Administration:** Bolette Larsen. **Produktionsleder:** Janne Klerk. **Instruktør:** Lennart Pasborg. **Mix:** Jon Bille Brahe, TFC.

Supplerende optagelser: Fotograf: Dirk Brüel og Michael Berenth. **Fotografass.:** Jens Boustrup. **Tonemester:** Niels Arild, Søren Brix og Torben Christiansen. **Musik:** Fuzzy, W. A. Mozart, Dollar Brand og Béla Bartok. **Produceret af** »Moving Pictures« v/Eske Holm for Statens Filmcentral. Yderligere støtte fra tipsmidlerne. **Idé og manuskript:** Eske Holm.

Tekst: Eske Holm.
Lay out: Kjeld Brandt.
Denne pjece er udgivet af SFC, 1987.
Trykt hos Frede Rasmussen, København.

Lysten driver immer værket

af Eske Holm

Tiden er spækket med indholdsløse tilbud om motion og kropsdyrkelse. De glædesløse svedeture man kan få sig i workouten eller i træningsghettoerne rundt om, er resultatet af en konservativ tilbagetur til udhulede begreber om »en sund sjæl i et sundt legeme«. Eller slet og ret dikteret af den kosmetiske propaganda og deraf følgende profit-holdning. »Det legende menneske« – et klassisk begreb – er stillet i skammekrogen, mens millioner af mennesker bevæger sig for at holde sig unge og få flade maver. Høj puls. Længe. Lidt omfordeling af fedtreserverne. Et bedre kondital. Glæden og lysten, legen og samspillet – ja selv den ekstatiske indadvendthed i spilllets eller træningens ensomhed – alt sammen forsvinder det.

Mine to første træningsfilm, »Kroppens træning & udtryk«, er blevet brugt flittigt igennem ti år. Men

en dag mente jeg, at der var sket så meget med både mig selv, min træningsform og mest af alt: Med den omtalte, reaktionære bølge og dens rækkevidde, at jeg måtte lave en ny film. I denne film er hovedemnet begrebet ALSIDIGHED – ikke forstået som overfladiske besøg i diverse genrer, men forstået som fordybelsen i kropstræningens slægtsprægede metoder. For at understrege dette indhold, er det mig selv, som i hovedsagen danser, mediterer, svømmer, spiller tennis, træner med spanske støvler eller sværd.

Udover disse perspektiver er filmen ment som ren og skær pædagogisk information om diverse metoder og discipliner. Det benhårde arbejde med at udfordre sig selv og omgivelserne lader sig næppe gøre uden en solid forankring i det grundtvigske motto: »Lysten driver immer værket«.

Øjeblikkets perler

en film om kropstræning, leg og alsidighed

Scene 1 (prolog) »Mand og vippe«

Manden (Eske Holm) kommer til en mennesketom legeplads på Christianshavns vold. Han går op ad vippen – går til midten og får den til at balancere. Han sænker sit tyngdepunkt og synker langsomt helt på hug.

Filmtekst

– Det legende menneske kan forlade et fagligt møde i utide – for at overholde en perspektivløs og fornuftstridig aftale med sig selv – såsom at balancere over et vandfald støttet af regnbuen – eller hvad med at øve sig i at kaste en bold op i en kurv som ikke engang har nogen bund...

Jeg fordyber mig i nuet som barnet – som dengang, da intet var så vigtigt for mig som legen, og begrebet »nytte« var ukendt. –

Jeg »river tiden over som en snor og leger med øjeblikkets perler«.*

* Harald Kidde: »Helten« (Roman).

Scene 2 »Mand og bænk« – kredsløbet stimuleres

Manden varmer op ved og på en kommunal bænk mellem kørebanerne på Søndre Boulevard.

Filmtekst

– Legepladsen er en strimmel forurennet land mellem to kørebaner – blandt ludere og drukkenbolte har jeg en aftale med mig selv, mit kredsløb og en kommunal bænk. –

Scene 3 »Shiva« – langsomt og orientalsk

En meditativ trænings-serie med hilsen til »Tai-chi« og andre orientalske former. Serien sigter på optræning af figur- og billedskabende bevidsthed. I mindste detaille er bevægelsernes kvalitet formet – åndedrættet er roligt, men meget bevidst styrende balancer og dynamik.

Der overtones til danserinde (Vivian Persson), som danser i samme slags mønstre og stil.

Filmtekst

– Jeg styrer efter billeder og figurer fra fjerne horisonter.
Finder roen i mit åndedræt og la'r den falde ind over mig – og sænke sig naturstridigt over Boulevardens larm og jag.
– »Shiva« danser. Jeg følger – og så er vi to. –

Scene 4 »Øvelser før løb«

Eksempler på løbe-opvarmning. Den er grundig og alsidig. (Sjældent for løbere?) Manden har fundet sin bro. Det spændstige og skarpe i bens og fødders fjedring trænes. En mindre gruppe dansere/idrætsfolk klippes ind som akkompagnement.

Filmtekst

– Men ved Volden findes en bro. Det er min bro – jeg har opfundet den. Det syngende gitterværk akkompagnerer, mens fødderne danser og træet fjedrer tilbage i mine hofter – solen varmer mine muskler.
Jeg er flyvende – leger jeg. –

Scene 5 »Interval«

Kort version af sprint med interval-træning.

Filmtekst

– Intervallet gir plads til omtanke og gir min krop tid til at mærke og forstå hvad der sker.
Udmattelsen kommer aldrig som et chok – men kvalitet og teknik følger med hele vejen.

Grænserne flyttes med glæden i behold. –

(Korte sprinter af ca. 70–80 meter med intervaller på ca. 7 sekunder er glimrende øvelser: – man får hele tiden sin teknik med sig, og et egentlig »mælkesyre-chok« indfinder sig ikke. Det chok, som altid ødelægger fjedringen i ben og hofter).

Scene 6 »Det seje løb – ud af byen«

Til Mozarts »Tryllefløjte«-ouverture løber han afsted – gruppen er igen klippet ind som rytmisk følgeskab.

Det malende løb fortsætter i byens udkant – slutter ved Nordhavnen. Her løber han med makker i synkront, rytmisk parløb.

Scene 7 »Udspænding og afspænding«

To kvinder (Anette G. Jensen og Vivian Persson). Scenen er lavet for at minde om lydhørhed og omsorg for andres (legekammeraternes) krop.

Roen og hvilen og dette, at en anden person overtager ens vilje og gør noget rart for en.

Filmtekst

- Der er en omsorg i dine hænder en lydhørhed i dit blik. Jeg hengiver mig til din berøring din vilje. Sådan begyndte det med baby-olie og varme bade. Siden snakkede vi meget sammen. Du ved det meste om din vens tanker, drømme, formuleringer og ord. Men hans hofte er skæv – hans åndedræt fladt, – vidste du det??

Scenen fortsætter med Vivian Persson & Eske Holm i »tillidsøvelser«.

Filmtekst

- Berøring er andet og mere end sex. Men vi har fået sex på hjernen – og farer tilbage, hvis vores hånd strejfer en andens i bussen... Hvad vi er bange for er i virkeligheden INTIMITET (– ikke for tæt på!) Når jeg gir slip på min vægt, mærker jeg mere mig selv og dig. –

Scene 8 »Mand og vægte«

Vi er på et vægttrænings-center. Manden laver nogle utraditionelle øvelser. Blandt andet løfter, stemmer og vrider han en stang med vægt. Sådan »mod alle regler«. En kort, provokerende scene.

Filmtekst

- a)
 - Det er godt nok med afspænding, leg og mental træning. Men man kan ikke tænke sig til større muskelstyrke... Almindeligt, hårdt slid skal der til! Men hvordan forøge sin styrke og dog bevare sin smidighed?
- b)
 - Frie vægte er bedst. Vil man blive bedre til andet end at betjene maskineriet og opnå en forøgelse af muskelmassen, så gør brug af frie vægte. Træn med intervaller og ud i de yderste positioner – gerne vredet og ude af lod! Så fysioterapeuterne gisper... Imod sygegymnastikkens og skånefilosofiens begrænsende teori, som kun gør dig skrøbeligere.

Glem teoribøgerne – som kun taler halvt sandt og derfor helt forkert. Der findes ingen forkerte bevægelser kun forkerte omstændigheder! –

(Manden ligger og træner i en parodisk position. Han maser og klemmer sit åndedræt, snører struben faretruende sammen, – og har bækken og underliv stift fikseret).

- c)
 - Her ligger jeg og optræner mit kropspanser! Hvis man vil undertrykke sin lyst og sin smerte, blokere sine orgasmer – og i det hele taget forkrampe sit følelsesliv og dets udtryk – skal man bare lægge sig sådan her – jævnlgt. –

(Scenen er en kort og satirisk reference til forkramper og kroniske spændinger frembragt af kompenserende spænding ved akut overbelastning i vægt-træningen.

Scene 9 »Work out«

Fortsat satire med dokumentarisme fra en »Work out« seance – eller en aerobic-gymnastik af ren kvantitativ art. Ingen instruktion og vejledning. Kun pulsstigning

og sved på panden. Og så i bad og hjem. En motionsform, som ligner tredivernes militante gymnastik. Jane Fonda, – som besynderligt nok har genindført denne tåbelige form for flad-mave og ungt-udseende gymnastik for paniske kvinder, – hun siger da osse jævnlgt som opmuntring: »Once more, come on – it's soon over!«

Filmtekst: It's soon over!

- Før var ånden finere end kødet, nu er det omvendt. At få en flad mave og et ungt, glat udseende, at brænde kalorier, fedt og fibre a' det er målet – gevinsten. Det skal brænde – »make it burn«! Mælkesyren skal koge i chok, så slanke Jane* ved, at arbejdet er vel udført...
 - »Once more – and once more – Yeah – come It's soon over«. Bank hovedet ind i væggen og glæd dig til det er forbi.

Work-out er det modsatte af sex, som næppe opmuntres ved udsigten til snarligt ophør.

* Jane: Jane Fonda, hovedansvarlig for work-out'ens imperialistiske udbredelse.

Du har kun dig selv! Lyder kampråbet
fra højre –
så: Dyrk sig!
Og glem din bror og din søster,
mens du ensomt blandt mange sveder
og »spanker« dine fedtbrændende
enzymer foran spejlene –

Et kosmetisk trip er det:
angsten for at dø – angsten for at blive
gammel – ja, mens pædagogen scorer
kassen, spilder du dit liv med
at holde dig ung –
men vær tryk:
Det er snart ovre. –

(Tendensen er klart reaktionær: Det er de goe,
gamle værdier, der dyrkes af disse folk. En slank-
hoftet, fiks kone – et godt objekt på ægteskabsmar-
kedet. Fonda kan man se i billedreportager med
gang i madlavningen, et rollehæfte i den ene hånd
og en grydeske i den anden, – og parat til at hjælpe
sønnen med lektier – og så de politiske møder (...)
samt den hårde træning. Alt det kvindebevægelser-
ne møjsommeligt har lært os IKKE KAN LADE SIG
GØRE – i al fald ikke med sundheden og selvre-
spekten i behold).

Scene 10 »Arbejde i gruppe«

Dansegruppen fra løb og opvarmning ses i Kgs.
Have – ved siden af Rosenborg exsercits-plads.
Faktisk har soldaterne (på deres måde) arbejdet i
gruppe:
Vi filmede deres morgen-træning og klippede en
collage sammen, og satte den direkte efter Fonda-
holdet.
Danserne (minus Eske Holm) laver en langsom
seance – nogle følger hinanden, andre laver deres
eget. Dansen her er ment som et eksempel på en
(anden) slags disciplin.

Filmtekst

– De unge mænd træner
ved siden af os – 300 meter borte,
men skilt fra os med lysår.

Vi er varsomme med vores instrumenter –
deres: geværet & bajonetten
vores: kroppen.

Der ta's så følsomt om
bajonetterne (beregnet til opsprætning
af brødres maver) –
med hvide handsker føres kniven
i sirlige mønstre og på kommando –
mens vi vælger at smile.









Scene 11 »Pardans«

På Det Kgl. Teaters gamle scene – uden kulisser, uden formildende omstændigheder og uden publikum – danser Eske Holm med sin partner Vivian Persson.

De to dansere øver sig på en munter, jazz-agtig sekvens skabt til lejligheden. Scenen handler om at øve sig sammen.

Filmtekst

- At træne sådan her sammen er lisså intimt som at elske. Opmærksomheden på alt hvad den anden gør!

Dit blik, din puls, din hoftes rulning.
Vi gynger sammen, sveder sammen –
leger med musikken.

I går trænede vi i parken.
Ghettoblasteren i græsset –
de forelskede par på stierne lysende grus,
løberne, gøglerne.

De lilla blomsters svævende lys
over kanalens vand.
Ikke i guldramme,
men »blot til lyst«. –

Scene 12 »Mand og vand«

Brystsvømning og crawl. Filmet som en del af alsidighedens vifte.

Scene 13 »Åndedrættet« (Kend dig selv)

Nogle eksempler på åndedrættets fysiologi/psykologi – samt øvelser for kapacitets-forøgelse i det dybe åndedræts funktion.

Filmtekst

- Du kan se dig selv i et spejl –
spejle dig i dine forældres forventninger
eller i din kærestes begejstring –
Men vil du vide noget sandfærdigt
om dig selv –
så find ud af, hvordan du trækker vejret:

Som du har det – sådan ånder du
som du ånder, får du det. –

Første åndedræts-eksempel

Meditativt: lille volumen – lav frekvens – udbredt funktion.

Indåndingen begynder langsomt. Den får god tid til at brede sig. Den relativt lille mængde luft skal brede sig stort.
En udstrakt bevægelighed følger i hele underlivet, der udvider sig og falder sammen rytmisk harmo-

nisk. Det er (også) sundt for kroppen (muskler og organer m.m.) at denne lille, men udbredte bevægelse findes – blodgennemstrømningen stimuleres. (De fleste mennesker har for hastige indåndinger, – som til en »handling« – og derfor bredes det ikke ud og nedefter.) Der opnås stor opmærksomhed, som er introvert (indadvendt) og mediterende. Når og hvis man decideret ØVER – så giv bare én besked til dig selv. Og vær derefter spontan. Lad tingene ske. Lig ikke og giv ordrer eller kontroller hele tiden.

Andet åndedræts-eksempel

Stor opmærksomhed!: lille volumen – høj frekvens – centreret funktion.

Stor og jævn opmærksomhed mod omverdenen i lang tid.

Man kan lave den som øvelse – eller i forbindelse med en øvelse: Man sidder et par, eller et par stykker og en person er leder. På et ikke ventet (ikke defineret) tidspunkt skal lederen gøre en kraftig bevægelse og råbe – f.eks. springe op til stående med et udbrud. De andre skal følge med. Helst gøre det samtidig. Man sidder så og venter – og opdager snart, at man må finde en JÆVN opmærksomhed i (lang?) tid. Tid: ubekendt længde.

Da udåndingen slækker opmærksomheden og indåndingen skærper den, finder kroppen af sig selv ud af, at man skal have så KORTE udåndinger som muligt (for ikke at blive »taget på sengen«) – og deraf følger, at frekvens skal være høj. Volumen dog LILLE. Og altså centreret funktion. Foran på maven og lidt nede over hoftebenet fornemmes det.

Tredie åndedræts-eksempel

Angst eller/og stor »iltgæld«: stor volumen – høj frekvens – hyper udbredt funktion.

Angsten kræver/resulterer i indånding og tilspænding.

Kropspanseret trækker sig sammen i den hyperstore udbredelse af indåndings-tilspændingen. (Kroppen gøres stiv. Beskyttelse (?) af strube, nakke, hjertekule, kønsdele og underliv etc).

Meget vigtigt er det at komme af med disse store indåndingsspændinger. Måske fra traumer eller hvad – men al spænding skal væk. Ellers sidder der nemt en kronisk, lille spænding i hele brystet og underlivet. Som en rest (en farlig reminiscens fra traumet). Denne rest-spænding kaldte Wilhelm Reich: Den kroniske indåndingsholdning. Den kan i sig selv virke tilbage på psyken – påvirke den i neurotisk retning. En ond cirkel er dermed skabt.

Kapacitets-træning

Afsnittet slutter med to eksempler på kapacitetsforøgende træning. Man afsnører (positivt) brystkassen og det øverste af åndedrætsfunktionen i henholdsvis en krummet og en svajet stilling. Dette »omvendte korset«, som det kaldes i filmen – giver med vilje KUN plads til åndedrætsfunktion i det dybe leje. Kapacitet er her ment som evne til udvidelse og sammentrækning – d.v.s. SMIDIGHED – smidighedens kvalitet er afhængig af AFSTANDEN mellem udvidet og sammentrukket.

Jo mere man kan udvide og sammentrække i dybden, jo større kapacitet – d.v.s. mængde luft trukket ind UDEN en masse hjælpefunktioner, såsom udvidelse af brystkassen m.v. (Godt for løbere, som gerne SÅ SENT SOM MULIGT i et løb skal op og hente ekstra-funktion i brystkasse og skuldre).

Under alle omstændigheder: Når man i disse låste stillinger træner med MAXIMAL volumen – så er det sundt, forståeligt nok. Sådan at bruge kræfterne helt ned i skridtet og anus – en meget dybt-omfattende iltning og funktion, som kan give noget »liv« i bækkenet – med hvad deraf kan følge af bedre forståelse af og udtryk for følelser af smerte, vrede og især sexualitet.

Scene 14 »Mand og bold«

Manden træner først alene med bold-maskine. Dernæst med Torben Ulrich.

Filmtekst

– Som børn imiterede vi alting. Altid. Opfordret i eet væk og opmuntret: Prøv det – gør sådan – se GOOODt efter og: Dyyg-tig!

Men en dag er det slut – det er ikke fint at abe efter. Vær nu dig selv! Helst original.

Jeg dyrker stadig mine forbilleder og imiterer og prøver at fatte, hvad der gemmer sig bag formen. –

Eske Holm har altid været meget inspireret af tennisspilleren Torben Ulrich, hvis måde at spille og bevæge sig på, tænke og handle – har været en direkte påvirkning for danseren. Eske Holm inviterede da sit »forbillede« til at lege med sig. Forbilledet sagde ja. Scenerne handler mest om leg mellem to mænd. Lidt om flugtspil også.

Scene 15 »Elite-manerer«

Kort sekvens med banden og sværgeren og eder, og selvbefejdelser fra en ung tennisspiller, som har lidt skade af at lade sig påvirke af den dumme elite (McEnroe-syndromet). – Drengen på filmen spiller skuespil – men gør det overbevisende. Han kender turen...

Filmtekst

- Man siger nok, at eliten smitter af på bredden – men i så fald: kun med dårlige manerer.

Eliten laver i øvrigt ikke bredden,
men bredden skaber eliten

bør man huske. –

Endvidere:

- Jeg ønsker at blive bedre.
For at blive det
må jeg lære mig et lidenskabsløst
forhold til min fejlen...
acceptere her og nu,
dog uden at formindske min stræben.

Mine fejl er mig, mine talenter er –
og jeg er hverken bedre
eller dårligere end netop nu. –

Scene 16 »Mand træner i spanske støvler«

Filmtekst

- I vandet, i luften, i trampolinen, løbende eller dansende, i bare fødder eller i spanske støvler, lærer jeg om mig selv – om metoder, måder, stil & holdning.

Alsidighed!

Ellers et frygtet begreb fra
elitens folk:

Tør løberen dyrke yoga af og til –
og risikere at blive forbigået af
»Team Danmark«?

Tør danseren »løbe sig en tur« –
og risikere, at andre får rollerne...

Hvor langt tør jeg selv tænke?

Scene 17 »Mand og sværd«

Baseret på grundøvelser af rituelt-hilsende karakter med samurai-sværd træner manden alene. Øvelserne er henlagt til en fabrikshal. (Valseværket, København).

Filmtekst

- Som min viljes knivskarpe forlængelse
flyver mit sværd fra skeden –
egoet opløses i ren opmærksomhed
for omverdenen.
Men intet er vigtigere end noget andet:

Rummet og dets lyde, den kolde cement
under mine fødder. Her et søm –
der en metaltråd – storbyens fjerne summen,
klingens sus – som en helhed alting. –

(Forsøg på en hilsen til Zen).

Scene 18 »Mand og Kvinde«

Pardans. Eske Holm og Vivian Persson.

Filmtekst

- Jeg følger vandets strøm,
lyset i dit blik.
Sommerens gang. –
Din krogs kurver.
Din puls – din tanke.

At følge skønheden.
Skønheden ved at følge. –

Scene 19 »Finale«

Leg og gøgl og musik.

– slut –

