

# Vugget i universets rytmer

► AF LIS ENGEL  
Toeltvej 39a  
3050 Humlebæk  
Email: lengel@ifi.ku.dk

## Generel introduktion om kropsteknik

Vi tænker på teknik som det at kunne noget på en måde som er praktisk, funktionel og eller smuk, attraktiv - Vi taler sædvanligvis ikke om teknik træning hvis vi tænker på hverdagens almindelige gøremål, men alle praksisformer er dybest set også kropsteknikker, der er forskellige og ændrer sig i relation til tid og sted. Den klassiske teori om kropsteknikker er Marcel Mauss fra 1934<sup>1)</sup> som tager udgangspunkt i en antropologisk beskrivelse og analyse af en lang række af hverdagens og sportens forskellige bevægelsesmåder. Han bruger begrebet kropsteknikker i flertal, som udgangspunkt for konkrete analyser af forskellige kropsteknikker som udgangspunkt for en teori om kropsteknik. Han understreger at det er nødvendigt at bevæge sig fra konkrete erfaringer med praksis som udgangspunkt for analyse og teori. Han fokuserer på den uendelige variation der er kulturelt og historisk i kroppens mange måder at gøre selv helt elementære hverdagsagtige ting.

Der er altså intet der tyder på at der kan bestemmes én måde som den naturlige måde at bevæge sig på. Kroppens teknikker er "kulturelt formede måder at bevæge sig på". Mauss' analyse bevæger sig ikke udover den historisk kulturelle og funktionelle synsvinkel, mens moderne analyser af kropsteknikker som æstetisk praksis er optaget af bevægelsens dynamiske former som udtryk og formidler af øjeblikkets og begivenhedens kulturelt formede personlige, kunstneriske og eksistentielle betydningslag.<sup>2)</sup> Deleuze understreger f.eks. det dynamiske og kreative aspekt i alle teknikker, og udvider det til at

rumme både videnskaben, filosofien og kunsten. "...*Philosophy, art and science come into relations of mutual resonance but always for internal reasons. The way they impinge on one another depends on their own evolution. In this sense, then, we really have to see philosophy, art and science as separate melodic lines in constant interplay with one another... Creating concepts is no less difficult than creating new visual or aural combinations, or creating scientific functions. ...What counts has never been to go along with some related movement, but to make one's own movement. If no one starts, no one will move. Nor is interplay an exchange: everything happens by giving and taking.*"<sup>3)</sup>

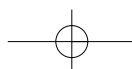
Denne fokusering på øjeblikkets bevægelse som skabelse af mødets ekspressive form og på forvandlingens muligheder er selve grundprincippet i Butoh teknikken, hvor kroppen opfattes som et dynamisk element, et dynamisk felt af energi i med skabende møde med kosmos.

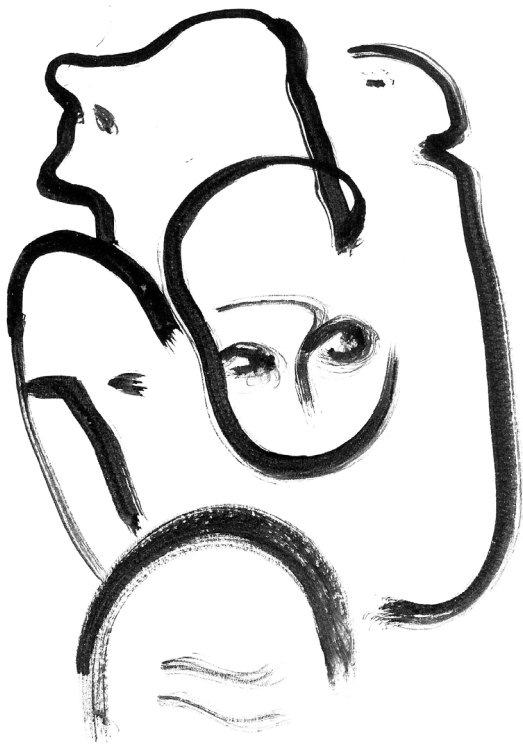
I vestlige bevægelseskulturer – både sportens og dansen – forstås teknik som den praksis og de træningsmetoder og normer, hvor vi arbejder med at kunne noget på en særlig måde. Hver bevægelseskultur, hver stilart udvikler sine særlige måder som samtidig også rummer forskellige teorier, forestillinger og normer om hvad der er smukt eller attråværdigt og som er med til at vedligeholde og udvikle en teknik. En teknik forstået på denne måde som "en strømmende process af dynamisk formdannelse, af måder at gøre noget på" er en "æstetisk praksis", og hvilke teorier der lægges vægt på hænger først og fremmest sammen med hvilket livssyn og hvilket kropssyn, der er bag-

ved den kultur, der er skaber af teknikken. Kwinter understreger at det er en formforståelse der udspringer af en forståelse for dynamiske og komplekse systemer, som kræver at den skabende proces forstås som tidssensitiv og at den ikke kan rummes i et fikseret tum-tids begreb<sup>4)</sup>.

Denne moderne æstetiske teori er også tæt forbundet med moderne fænomenologisk kropsteori og åbner dermed for nye måder at forstå sammenhænge mellem teori og praksis, cognition og krop.<sup>5)</sup> Maurice Merleau-Ponty udvikler i sit sidste værk *The Visible and The Invisible*<sup>6)</sup> en kropfilosofi hvor han anvender begrebet "chair" (kød) som et grundelement på linje med jord, vand, luft og ild. Kroppen som element er indfoldet og gennemstrømmet og aktivt gennemstrømmende i verden. Kroppen bevæges og bevæger, ses og ser, rører ved og bliver berørt. Kroppen er hele tiden i denne dobbelte rolle som den der giver og modtager, skaber og bliver skabt. Dette er afgørende som en grundtanke og refleksion i enhver praksis. Den levende krop forstået som element er aktivt bevægelig og medskabende af øjeblikkets rytme, farve og medskabende og medskabt i relation til *hvad, hvordan, hvor og hvorfor*. Krop og verden er hinandens medskabere.

Forskellige kropsteknikker i dansen og sporten vægter bevægelsens hvad og hvordan vidt forskelligt ligesom måden at i-talesætte de forskellige kropsteknikker er vidt forskellige. Alt afhænger af det livssyn og den teori der bevidst og ubevidst er udgangspunktet for motiver og forestillinger om kroppens betydning og mulighed i en given praksis.





Det naive begyndelsessted er helt enkelt:

- 1) "Hvad vil jeg gerne kunne?"
- 2) "Hvordan kan jeg bedst muligt nå til at kunne netop det?"
- 3) Hvad sker der når teknikken opstår i mødet med et dynamisk uforudsigeligt element som fx. vinden og havet?  
Hvad sker der når formen skabes i mødet med elementerne og fantasien?

Dvs. at moderne tekniktræning uanset om de primært er forankrede i sportens eller dansens kulturer lægger stor vægt på *hvordan og hvorfor* ud fra funktionelle, anatomiske, strategiske og/ eller æstetiske teorier og normer – men at skiftet til fokus på skabelsen af form som et møde med dynamiske mønstre kræver en opmærksomhed og sensitivitet for kvalitative forandringer i mødet med øjeblikket. Det vil sige at der er tale om en strømmende kvalitativ teknik - en teknik der åbner sig for fleksibilitet, kompleksitet og uforudsigelighed.

I pædagogiske sammenhænge spiller bredere didaktiske overvejelser en afgørende rolle sådan at hvem, hvor, hvornår også er af afgørende betydning for hvilke former og motiver for hvad og hvordan der kan virkeliggøres.

Det er klart at overordnede overvejelser af kropsteknikkernes mange former og deres betydninger set i et kulturelt perspektiv også må forstås ud fra et dybere liggende eksistentielt perspektiv. Hvilke livssyn og kropssyn ligger der bagved de forståelser der eksplicit og implicit kommer til udtryk i de forskellige praksisformer og hvad gør de forskellige praksisformer ved den enkeltes muligheder for oplevelse af kroppen og bevægelsen i mødet med nye sammenhænge? Hvad forstår den enkelte kultur som betydningsfuldt og ønskværdigt? Hvordan forestiller den enkelte bevægelseskultur sig basale sammenhænge mellem undervisning, træning og resultater hvad enten fokus ligger på udvikling, performance eller præstation.

Kropsteknikker inden for dans og sport har en større sammenhæng end man måske umiddelbart skulle tro, idet de to forskellige områder oftest tager udgangspunkt i en kanon som udspringer af områdets ideale fortællinger og dermed hvilke forbilleder og helte der dyrkes inden for et felt. Både i sporten og i dansen er det let at finde eksempler på en x-faktor – noget som bevæger sig ud over den rationelle og perfektionistiske overholdelse af træningsskemaer og forestillinger. Hvordan skabes den særlige præstation? Alle ved at der skal træning og viljekraft til som rækker ud over den "rene teknik". Uanset hvor perfekt en "teknik" en danser eller en sportsudøver måtte have er det noget andet der skaber den "usædvanlige" oplevelse. Både i en danse performance eller en træningssession er det når "alt går op i en højere enhed". Sporten har gjort det målbare resultat til det overordnede fokus. Dansen har samme kriterier som kunsten iøvrigt. Den usædvanlige kunstneriske præstation bedømmes af kulturerne som helhed og hvad der anses som interessant skifter og udvikles hele tiden i relation til de forskellige arenaer og scener som lokale og globale fænomener - men det er aldrig muligt at måle kvantitativt hvornår en performance eller en hvilken som helst anden menneskelig aktivitet, der ikke handler om et udvendigt praktisk og konkret mål har nået "det usædvanlige".

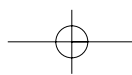
Kropsteknikker forstået som æstetisk praksis, handler om gennem praksis at udforske den urgrund hvor sansnings, fornemmelsesnes, følelsernes, tankernes,

handlingernes og dermed den æstetiske grundpraksis går på tværs af discipliner, som det der udgør menneskets uerfaring og dermed også grundlaget for forskellige kulturers forskellige udtryksformer og betydningsdannelser.<sup>7)</sup>

Enhver æstetisk praksis eller kropsteknik arbejder bevidst eller ubevidst med dette grundfelt af kroppen-i-verden og verden-i-kroppen. Ofte er praksis helt ubevidst - kun med tanke for den ydre konkrete målsætning og forankret i en teori som udspringer af praksissens forestillinger om hvilke midler man forestiller sig er de mest effektive til at nå det ønskede mål - altså en praksisteori, der kan bevæge sig en- eller fler-dimensionelt bevidst og intuitivt igennem de forskellige dimensioner, der via kroppen som element er medskabere af både af den æstetiske praksis som funktion og som ekspressiv form.

### Dansens tekniktræning

Selv om kropsidealer og stilarter kan være yderst forskellige i forskellige moderne og postmoderne danseteknikker er selve begrebet kontrol og høj fysisk færdighed karakteristisk for de fleste professionelle danseres måder at arbejde med teknik på. Det regnes også for en fordel at beherske flere kropsteknikker sådan at den moderne danser har en fleksibel krop, der kan stå til rådighed for forskellige koreograferes ønsker. Susan Leigh Foster kalder det "*the hired body*"<sup>8)</sup>, Men siden 1920'erne har bevægelseskulturerne inden for sport, gymnastik og dans arbejdet ud fra en stadig større forståelse af afspændingens betydning for effektivitet både som præstation og som nuancering af kroppens ekspressive potentialer<sup>9)</sup> i moderne danseteknikker gælder det fx. contact improvisation, release og Butoh, der er meget optagede af at skabe bevægelser, der ser "teknikfrie" ud som om bevægelserne opstod spontant ud fra øjeblikket udtryk. Denne tilsyneladende modsætning mellem ønsket om høj kontrol og disciplin og samtidig at kunne give slip og udtrykke sig fuldstændigt spontant er en klassisk komplementaritet mellem Apollon og Dionysos - forstået som det rationelle over for det sanselige. Balancen mellem de to aspekter er afgørende grundtoner eller grundfarver i enhver kropsteknik. Desuden er der ofte også meget skarpe normer om hvilke bevægelser og måder der hører til et givet udtryk og ikke mindst



hvilke bevægelsesformer der betragtes som feminine og hvilke som maskuline. Kropsteknikker er et sted hvor forskelle i normer og attituder afspejles meget tydeligt også selv om der ønskes et spekter der ikke normativt styrer bestemte former for bevægelse til bestemte kønsidentiteter. Lige meget hvor meget der tales om en sådan lighed kan kulturens normer og mønstre i relation til forestillinger om ideale måder at være kvinde og mand på næsten altid aflæses i de forskellige teknikker og stilarter.

### **Butoh dans - en kort historisk baggrund**

Den historiske butoh's grundlægger er Tatsumi Hijikata, der i 1959 lavede den første dokumenterede butoh forestilling. Hijikatas oprindelige form hed *ankoku butoh*, det inderste mørkes dans, og den vakte voldsom provokation og afsky. Det andet store forbillede var Kazuo Ohno, der har stået som lyset i mørkets dans. Butoh nåede til vestens dansescener i 80'erne. Dette møde med vestens scener forandrede også den oprindelige japanske form, sådan som især Hijikata havde skabt den. Hijikata var stærkt tiltrukket af vestlige litterære og filosofiske kilder som Jean Genet, Marquis de Sade og Lautréamont og Hijikatas performance ønskede at bryde med alle skønhedsnormer. Han ville skabe et stærkt og autentisk kropsudtryk uden hensyn til ydre idealer og teknikker. Men butoh

dansen har også rødder i vores vestlige dans i 20'ernes ekspressionistiske dans og i vestlig avant garde kunst som fx. dadaister.

Butoh har som sin klare målsætning at den levende, sansende krop kommer før al teknik. Teknik forstås som kroppens sanselige og bevægelsesmæssige udforskning af mødets mulighed for at skabe et stærkt autentisk fysisk udtryk for menneskets erfaring. Kroppen skal kunne fortætte indlevelsen og dermed udtrykket og oplevelsen af øjeblikket så stærkt - at den nærmest forsvinder - kroppen bliver via sin intensitet usynlig. Japanerne har et begreb som de kalder "ma" - tanken i kroppen. Kroppen får støtte fra noget helt andet end det der kan siges med sproget. Kroppens landskaber skal udforskes uden hensyn til udvendige normer og skønhedsideal, og derfor er teknikken også uforudsigelig - som en rejse ind i kroppens forvandlingsmuligheder. Butoh forstår sig selv som en måde at åbne sig for den energi der skal til for at noget kan fødes. Det er en skabende vej - en hyldest til livet. Butoh dansen starter altså ikke med en udvendig form, men med indlevelsen i mødet, fortællingen, billedet, øjeblikkets sansning og ud af dette møde udspringer den nødvendige form. På en måde kan man sige at Butoh dansen er tæt på drama, som også begynder med indlevelsen og derfra når til formen. Der

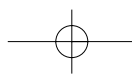
er nogle vigtige overordnede temaer:

- 1) anonymiteten og
- 2) samhørighed med livet.
- 3) dansen skal åbne for nye opdagelser fx. "det mandlige" i kvinden og "det kvindelige" i manden.

### **Praksiseksempler fra en Butoh workshop med den japanske danser Yumi Umiumare.**

Workshoppen fandt sted i forbindelse med den postmoderne Butoh festival på Dansescenen den 13.-15. februar 2003

Yumi Umiumare er uddannet som klassisk og moderne danser og har i en årrække danset i det japanske butoh-kompagni DaiRakudakan. Siden 1993 har hun boet og produceret forestillinger i Australien. Hun fusionerer sin dans med elementer af performance og kabaret. Yumi Umiumare modtog i 1999 The Green Room Award for the best New Form in Cabaret i Australien. *"Jeg var egentligt uddannet klassisk danser og det fik mig ofte til at føle mig begrænset og kontrolleret. Butoh betød en ny frihed for mig. Japan er et meget autoritativt samfund mens Australien er mere demokratisk og diskuterende. Alt kan der stilles spørgsmål ved. Jeg skaber mine forestillinger som mixed media - en blanding af installation, kabaret, butoh og dans."* (Yumi Umiumare, postmoderne Butoh festival, København 13. Februar 2003).



Yumi taler om at Butoh dansen handler om at forbinde kroppen med "usynlige kraftlinjer" og at Butoh handler om "at få kroppen til at vibrere med de kraftlinjer". Den moderne Butoh dans henter sin inspiration alle vegne fra og åbner sig mod alle menneskelige erfaringer og iscenesættelser. Butoh bevægelserne opstår ved at være "sanseligt nærværende" og "lytte til kroppens intuitive viden". Stilen er ikke realistisk men blandinger af det mytiske, magiske, fantasi. Det handler om at gå på opdagelse i kroppens muligheder som en skatkiste ikke som en på forhånd defineret teknik eller form, men som en uendelig strøm af kvaliteter, farver, toner, rytmer, vibrationer, billeder. Udgangspunktet er at forholde sig åbent og nysgerrigt til kroppens sans-bevidsthed som ressourcer af måder - ikke som overflade former, men som en opdagelsesrejse for at finde former der udspringer af kroppens egne historier og erfaringer. Alle temaer kan være betydningsfulde. Det kan handle om det komiske, om latteren, om at udforske det humoristiske. Det handler altid om at bryde fastlåsnings og fikseringer af former og søge bruddet, opløsningen, sprængningen for at nå en intensitet der berører. Butoh er også forbundet med en kropslig sensitivitet, hvor *dansen er hengivelsens vej* - en slags meditativt ritual - en zen dans - som udspringer af at kunne mærke øjeblikket kropsligt med alle sanser og følelser åbne<sup>10</sup>). Butoh har som anden kunst ikke

nogen praktisk funktion. Den er fri for en nytte intention. Den handler om at forbinde krop, sansning og imagination i et kropsligt udtryk for en på *en gang unik og universel livserfaring*. Det vigtige er at åbne sig for sansningen uden at binde den til et udvendigt formål og at tillade det unikke der er i ethvert øjeblik at komme til udtryk som fødslen af livet - et udtryk for mødets mulighed. Butoh er på en måde både uhyre anonym og universel og samtidig fuldstændigt forankret i det unikke øjeblik sådan som det hele tiden skabes i hvert møde.

#### Udvalgte øvelser fra Butoh workshoppen med Yumi Umiumare

Disse øvelser bruger en række forestillingsbilleder og metaforer, hvad der er velkendt også fra andre musik- bevægelses-sammenhænge - men måden Yumi arbejder med billedet ved at udvide, variere og intensivere det, og Butoh teknikken krav om at åbne sig for fordybelse i sansningen af kroppen og følge kroppens muligheder i billedet med en intens åbenhed, rækker ud over mere traditionelle arbejdsformer.

#### Lyd og musik

Yumi bruger ofte ingen musik til sin workshop, men stemmen, knoerne som hun banker rytmer med på gulvet og ordene som billeder hun hele tiden sender ud som kraftlinjer i bevægelses havet, men hun kan også bruge musik der på for-

skellig måde understøtter en atmosfære eller give en rytmisk energi til den øvelse der arbejdes med fx minimalistisk musik, kabaret musik, o.m.a.

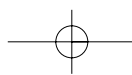
Hun taler hele tiden om at være åben for at tillade en forvandling af "stoffet" (texture) forstået som både kroppen, tanken og rummet. Yumi opererer med en skabende sensitivitet, som hun forbinder både med sammenvævning af rummet som følt fornemmelse, med kroppen som sensitiv bevidsthed, med bevægelsen som skabende fødsel af øjeblikkets farve og tone og med ordet og billedet som udtryk for fortællingens mulighed. Alle dele indgår hele tiden i skabelsen af betydning og fysisk udtryk som gensidige processer.

#### At mærke rummet

Parvis øvelse. Stå ryg mod ryg med lukkede øjne. Kommuniker ved hjælp af jeres hænder mærk form, texture, farvetone. Giv og modtag berørings impulser på en neutral måde. Gå tre skridt frem med lukkede øjne stadig væk med ryggen til hinanden. Gå tre trin tilbage. Åbn øjnene - lad dem være "bløde" "uden udtryk" "uden at se" men kun som en indstrømning af rummet "in-between". Undlad at vende jer om og se på hinanden. Kommuniker udelukkende via ryg fornemmelsen - at udvide og trække sammen. Tillad bevægelsen - undgå at "dramatisere eller agere det".



Det smukke er revolutionært



Lad opmærksomheden være i at fornemme rummet som aktivt, mens kroppen er passiv. Føl mellemrummet. Lad øjnene være åbne men "transparente" (øjne som glas kugler) - ikke se- ikke iagttagelse - mærke - kvalitets forskelle i rummet i mellem- det kan mærkes som "tungt", "klæbrig", "let", "vattet" Yumi understreger at vi skal prøve at indleve os i "den følte fornemmelse" mellemrummet mellem ryggene og finde en kvalitet som vi synes vi kan mærke - og igen forsøge at undgå at agere den eller tage initiativ til den, men åbne os for at modtage den. Hun satte musik til - en type meget minimalistisk musik med en stadig repetitiv rytme.

Yumi taler med billeder og forestillinger samtidig med musikken. "Rummet er meget uforudsigeligt. Jeres krop falder ind i mellemrummene. Lad jeres øjne være åbne - mærk, hvad der sker foran jer og bagved jer - mærk det som om rummet gennemgår 1000 vis af kvaliteter - udforsk bevægelsen og forvandlingen af rummene imellem. Luk øjnene - Mærk rummet.

Mærk energien i rummet. Udforsk den. Der sker ikke noget særlig på det udvendige plan. Mærk forskellen på åbne og lukkede øjne. Mærk jeres krop. Mærk kroppen ikke nødvendigvis som kompakt og afgrænset til rummet omkring jer. I er som en del af rummet, lad jer blive passivt gennemstrømmet af rummet omkring jer. Hvordan definerer du dit rum? Hvordan mærker du rummet? Det er en meget betydningsfuld øvelse i Butoh "at mærke rummet og blive gennemstrømmet af det".

Bagefter var der en kort gruppe udveksling om hvordan folk havde fornemmet rummet fx at oplevelsen blev stærkere når der ikke var direkte fysisk berøring. Rummet er en metafor og kontakten til mellemrum går både på mellemrum mellem kroppens overflade og rummet udenom og oplevelsen af mellemrum inde i kroppen.

### At gå og at dreje

Forestil jer at hele rummet drejer med dig. Mærk hvordan fornemmelsen af luften forvandles. Hold øjnene åbne. Se de andre men undgå at "se på" de andre, men oplev alles ansigter som en energi I mærker.



AT Genskabe  
Solen  
grus  
gader i  
en dans

Det at mærke mellemrummet imellem er at mærke et nærvær som en sensitiv opmærksomhed - en indirekte kropsopmærksomhed. Det er en universel evne som ikke kun er japansk eller knyttet til Butoh.

### Gå helt almindeligt

Gå pasgang med armene tæt ind til kroppen. Butoh kroppen har ikke noget udvendigt formål, ikke nogen nyttig funktion eller intention. Øjnene er åbne som en slags "følehorn" ikke som det at "se på" som en analyse eller vurdering. Brug sanserne mangetydigt. Se med næsen, lyt med øjnene- det er en form for imaginationstræning som udvider fornemmelsen og tanken.

### Nøglebegrebet er:

"Det er vigtigt at gå på opdagelse og udforske ud over intentionen." Butoh er ikke interesseret i form som noget der skal passe ind i noget og på den måde er Butoh både konfronterende og forvirrende. Det sætter spørgsmålstejn ved fikserede normer og ønsker at bryde alle former for fastlåsnings og nå frem til det universelle gennem en intens indlevelse i det unikke og individuelle nærvær. Kun på den måde forbindes den enkelte med det universelle. Det er en selvudviklingsproces der på en gang er universel og individuel.

### Marionetdukken

Forestil dig at du er en marionet dukke. Din krop er passiv. Den bevæges ved at der bliver trukket i nogle "imaginære"

strengene. Dukken er helt "tom" i sit udtryk. Den giver slip på alle følelsesmæssige udtryk. Kroppen er som en tom skal - den er "neutral". Tøm dig selv helt for dine vaner. Forestil dig at du ruller i græsset. Undgå at iagttage og vurdere dig selv - undgå at "være i hovedet" "lyt til kroppen".

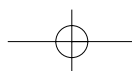
Dukken er en helt enkelt metafor som gør det let at være åben og lydhør for de sanseindtryk der kommer via bevægelserne - bevægelserne udforskes i forhold til dynamisk variation af at åbne sig og trække sig sammen - og opgaven er at åbne sig for alle de bevægelser og indtryk der måtte komme.

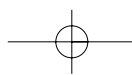
Som performance er udfordringen at du på en gang skal kunne udtrykke noget præcist og alligevel møde øjeblikket som fuldstændigt nyt - du skal stadig tømme dig helt for at kunne være til stede uden en størknet form som forhindrer en skabende proces. Den skabende proces er altså målet også når der arbejdes med en præcis koreografi.

Selv om du har den samme krop rummer den uendelige erfaringer og den kan udtrykke erfaringer af alle slags væsener og elementer- hver gang du ændrer dine indre billeder ændrer du også kroppens struktur, rytme, og måder at være på - det er en konstant forandringsrejse.

### Forvandling fra flydende til metal

Øvelsen er som en metamorfose - som praktiseres ved hjælp af imagination. En øvelse i at forvandle stemtheden





## ET STORT drama om menneskets liv

gennem at forvandle "stoffet" (texture). Rulle blødt som en indre bølge – lade venstre arm forvandles til jern og lad det forplante sig til hele kroppen. Lad alt blive hårdt som jern. Og så igen rulle tilbage til en flydende strømmende tilstand - og så igen til metal- så blive til skarpe negle - fra det flydende til det kompakte fra det bløde til det hårde - så blødt som muligt så hårdt som muligt. Gør det så enkelt som muligt, bare en rulning til forvandlingen, smelte, åndedræt, ... (knoer, bankelyde) langsom forvandling - det bliver tungere - jernet spreder sig som en virus i din krop, metallisk, hård, meget hårdt, op i dit ansigt, der er ingen blod i din krop – og så begynde at smelte fra kanten af dine tær, dine fingre, din tunge, dine tænder, din puls, lad hjernen smelte, lad maven smelte, udfør nogle få rulninger i den helt bløde smeltede tilstand. Lad dine ansigtsmuskler blive bløde, åbn dine øjne.

Metal. – hør for dit indre øre lyden af blodet der bliver til metal. Der er ingen blødhed tilbage. Meget langsom forvandling. Til alt er som hårdt metal og igen begynder du at smelte fra håndfladerne, fra kanten af tungen, dine tænder, lad processen flyde – en langsom strømmende forvandling.

Mærk din metal tilstand. Skinnende, koldt metal. Større, længere og mere skinnende. Mærk hvordan dine øjenbryn skinner og genspejler alt og nu intet hårdt i din krop - en uendelig langsom forvandling - tænderne, neglene, tungere, mere flydende (bløde bankelyde) – dine knogler smelter til flydende tilstand.

### Eftertanker

Hvordan oplevede I Øjenbrynenes forvandling. Det er vanskeligt at holde øjnene åbne imens, men det er vigtigt at holde øjnene åbne sådan at I er åbne for alle andre energier i rummet. Det vigtige er billedet og at vente til det sker og lade kroppen reagere på billedet.

Moderne dans er ofte "ren" fysisk teknik og ikke imagination. I Butoh er alt muligt. Du kan blive ved med at finde nye måder. Det afgørende er det fysiske nærvær i øjeblikket. Du kan både arbejde med en fastlagt form og improvisere og du kan gøre det fra mange forskellige paradigmer. Butoh har dybe klassiske rødder men er fuldstændigt nærværende i øjeblikket med en betingelsesløs sensitivitet, som åbner for kroppens og rummets unikke energi som et konkret individuelt udtryk for menneskets eksistentielle mulighed.

### Referencer

1. Mauss, Marcel. Techniques of the body pp 455- 478 I: J. Crary og S. Kwinter (ed) *Incorporations*. Zone. New York: Urzone, inc, 1992.
2. Kwinter, S The Complex and the Singular pp 2-32 I: *Architectures of Time. Toward a Theory of the Event in Modernist Culture*. London: The Mit Press. Foster, Susan Leigh. *Dancing Bodies* pp 480- 496 I: J. Crary og S. Kwinter (ed) *Incorporations*. Zone. New York: Urzone, inc, 1992.
3. Deleuze, Gilles, citat fra pp 285 i *Mediators* pp 281-295 I: J. Crary og S. Kwinter (ed) *Incorporations*. Zone. New York: Urzone, inc, 1992.
4. Kwinter, S pp 24 I: *Architectures of Time. Toward a Theory of the Event in Modernist Culture*. London: The Mit Press.
5. Se fx. Dodd, James. *Idealism and corporeity: an essay on the problem of the body in Husserl's phenomenology*. Dordrecht: Kluwer, 1997 og Merleau-Ponty, Maurice: *Kroppens fænomenologi*; på dansk ved Bjørn Nake. København: Samlerens Bogklub, 2000.
6. Merleau-Ponty, Maurice. *Visible and the invisible*; transl. Alphonso Lingis. Northwestern University Press, *Studies in phenomenology and existential philosophy*, 1969.
7. Bateson, Gregory. *Steps to an ecology of mind* University of Chicago Press ed. / with a new foreword by Mary Catherine Bateson. Chicago: University of Chicago Press, 2000 Bateson, Gregory. *Steps to an ecology of Mind*.
8. Foster, Susan Leigh. *Dancing Bodies* pp 493.
9. Schwartz, Hillel. *Torque: The New kinesthetic of the Twentieth Century*, pp 71-126 I: J. Crary og S. Kwinter (ed) *Incorporations*. Zone. New York: Urzone, inc, 1992.
10. Fraleigh, Sondra Horton. *Dancing into darkness: Butoh, Zen, and Japan*. Pittsburgh, Pa.: University of Pittsburgh Press, 1999.

