

## Kvalitativ Bevægelse

Alle bevægelser bør være meningsfulde, både på lang og kort sigt. Dvs. der skal være en overensstemmelse mellem den lokale, umiddelbare mening, som bevægelsen udspringer af og den langsigtede sundhed og udvikling, som bevægelsen afstedkommer.

I praksis vil det sige, at enhver bevægelse ideelt set skal føles naturlig og behagelig og samtidig opfylde et dybere behov hos den enkelte, også selvom det ikke vil opleves sådan lige straks. At tænke kvalitativt i forhold til bevægelse er nemlig ikke noget, vi er vant til i vores generelle bevægelseskultur.

### Organisk bevægelse

I det moderne samfund er vi vant til at stille store krav til kvalitet. Uanset om det gælder transport, underholdning, velfærd eller mad, ved vi nøjagtigt, hvad der betinger kvalitet. Desværre har vores interesse for kvalitet ikke bredt sig til vores motion, der i stigende grad bevæger sig væk fra det, man kan definere som **naturlige og organiske bevægelser** (groft sagt *de fokuserede, komplekse, drejende, rundede og spiralformede bevægelser*). Tværtimod trænes musklerne ofte enkeltvis (som i vægttræning) eller tilfældigt, abrupt og asymmetrisk, som det sker i sport. Selvom der retfærdigvis er sket meget inden for fitness de seneste år, er vejen til den naturlige og organiske bevægelser stadig lang.

### Krop og psyke

Det er i dag muligt at hæve kvaliteten i sin motion, så den både skabes af umiddelbar lyst og samtidig indgår i kroppens langsigtede sundhed. Det kræver et opgør med (eller i det mindste et supplement til) den etablerede bevægelseskultur, men først og fremmest kræver det en større bevidsthed om samspillet mellem krop og psyke. Vi er født med evnen til at kunne bevæge os i harmoni med vores lyst og behov, og vi kan til enhver tid retablere dette samspil med den rette viden og instruktion.

### Afskalningsfasen

En sådan instruktionsfase vil nødvendigvis være meget kompleks; sideløbende med indlæring af kropsmekanisk korrekte øvelser etableres en form for kulturel "afskalning" for at nå ind til personens direkte forbindelse mellem krop og psyke. Det sker gennem en mængde forskellige tilgange, der ikke begrænser sig til fysiske øvelser – også meditation, Qi Gong, musik, lyd- og billedstimuli, massage, kostråd, fysisk indretning af hjemmet og arbejdspladsen samt personlige samtaler er en del af den forøgede (krops)bevidsthed, som skal føre til mere organiske, sunde og kvalitative bevægelser – som igen skal føre til et liv med sundhed og trivsel.

### Den rationelle bevægelse

Selvom det intellektuelt kan fremstå som en meget kompliceret proces at nå dertil, er målet ganske enkelt: Alle bevægelser skal udspringe af et umiddelbart (men dybt) behov og være relevante for den effekt, man ønsker at opnå – enten det drejer sig om leg, energiudladning, afspænding, stresshåndtering eller ønsket om større fokus og koncentration. I praksis kan en

sådan tilgang til bevægelse aflæses alle steder i dyreriget, hvor overlevelsen stadig er betinget af en korrekt balance mellem lyst/behov, langsigtet sundhed og praktisk relevans.

Vi har i dag vænnet os til, at motion hverken behøver være behagelig, relevant for vores dagligdag eller kropsmekanisk korrekt, og det velvære, vi ønsker at opnå, kommer alt for ofte som en sideeffekt – dvs. i form af endorfiner efter motionen er ophørt, eller anden form for afledt velvære.

I dyreriget lever man ikke længe, hvis man brænder kalorier af uden anden grund end at ville tabe sig, eller hvis man investerer tid i at opbygge muskler, der ikke skal bruges til noget konkret; tid brugt på ubehagelig eller unødvendig bevægelse kommer desværre ofte igen i form af skader og nedslidning. Dét har evolutionen lært dyrene på den hårde måde, og den samme integrerede kvalitative bevægelseskultur har vi mennesker naturligvis også haft del i en gang.

Også vi mennesker har naturligvis været underlagt de samme krav til at økonomisere med kræfterne, udføre bevægelserne organisk og kropsmekanisk korrekt, tænke langsigtet og lade bevægelserne udspringe af øjeblikkets lyst og relevans, som vilde dyr er i dag. Ellers havde vi nemlig ikke overlevet som art.

I dag, hvor vi ikke længere er tvunget til at bevæge os, har vi endda helt nye muligheder for at opdage og opdyrke sider af motionen, som langt mere radikalt støtter op om den langsigtede sundhed. Alligevel ser man næsten ingen forskning på området, og det er stadig oldgamle systemer som Yoga og Qi Gong, der viser vejen til den langsigtede helse.

Men selvom man skal flere tusind år tilbage for at finde kulturer, der har bevæget sig med samme kvaliteter, som man ser hos dyrene, har bevægelse alligevel helt op til industrialiseringen beholdt sin forbindelse til dagligdagen og den umiddelbare relevans.

### Gentagelsens magt

Hvis vi et øjeblik ser bort fra, at almuen til alle tider har været presset til at arbejde hårdere og mere ensidigt, end kroppen er beregnet til, kan man stadig finde visdom i de nedarvede bevægelser fra de daglige gøremål.

Bevægelsesrutiner, der gentages generation efter generation, udvikler naturlige bevægemønstre, som slider minimalt på kroppen, da det jo netop er forudsætningen, at de samme bevægelser skal kunne gentages i det uendelige.

I de egne af verden, hvor man stadig udfører f.eks. markarbejde med håndkraft, kan man derfor endnu iagttage, hvordan de *fokuserede, komplekse, drejende, rundede og spiralformede bevægelser*, som jeg omtalte i min indledning, bliver anvendt.

Til gengæld skal man være sig for at gentage meningsløse bevægelser, sådan som det ofte sker i vægttræningscentrene, for så indlæres de som betingede reflekser.

Og dog er det selv i en moderne vægttræningsmaskine muligt at skabe intelligente relationer mellem de forskellige muskelgrupper, så der finder en dybere udvikling sted, mens man plejer udseendet og styrken. Faktisk findes der næppe en aktivitet, der ikke kan tilføjes kompleksitet, fokus, leg, lyst/behov-relation og langsigtet sundhed gennem den rette mentale tilgang og de rette bevægelser. Det er kun et spørgsmål om viden og vilje.

### Lyst-behov-relation i sport

Og hvorfor findes den slags så ikke allerede inden for sport? Fordi det ikke belønnes. Præmierne gives til vinderne. Hvordan man vinder, er stort set deres egen sag, så længe man holder sig til

reglerne. Derfor ser vi en overdødelighed hos elitesportsfolk, der ofte træner sig selv i stykker i en ung alder.

Men frem for alt findes ovennævnte kvaliteter ikke i sport, fordi sport ikke udspringer af øjeblikkets nødvendighed. Selvom træningen i sig selv kan være sund, eller i hvert fald uskadelig, gør konkurrencens mange regler og kravet om at vinde, at man er nødt til at slippe den umiddelbare kontakt til den lyst/behov-relation, der ellers altid bør være udgangspunktet for den sunde kropsudfoldelse. Det gælder både inden for elite- og fritidssport.

Kunne samme lyst-behov-relation så ikke etableres inden for sportsverdenen? Desværre ikke umiddelbart, for den dybe kropsbevidsthed er ikke seværdig – hvis den overhovedet kan anes med det blotte øje. Selv ikke opvisningssportsgrenene dyrker den dybe kropsbevidsthed.

Moderne sport er nemlig blevet en *vare*; der skal tjenes penge, og det kræver kunder i butikken, dvs. publikum, og det er dem, der bestemmer indholdet.

### Historisk ubalance

Hvornår hoppede kæden af? Ja, bortset fra at senere tider i store træk har misforstået antikkens bevægelsesideal, og Kristendommen og industrialiseringen har gjort sit til at komme kropsligheden til livs, så er det faktisk også gået betydeligt tilbage for os bare de seneste 40 år. Det er netop i den periode, hvor de organiske bevægelser fra almindeligt fysisk arbejde med sav, kost, skovl, økse, osv. forsvandt ud af arbejdsmarkedet, og de daglige funktioner i hjemmet efterhånden endeligt blev overtaget maskiner. Alt sammen for at skåne os for ubehag og skader og skåne samfundet for sundhedsudgifter (og, muligvis, for at tjene kassen i produktionsleddet).

### Sportsskader

Den nedslidning, man ønskede at komme til livs, blev desværre erstattet af en form for bevægelsesmæssig analfabetisme, der har ledt til en kraftig stigning i skavanker som sukkersyge, forhøjet blodtryk, hjerte-karsygdomme, knogleskørhed, stress, muskelsmerte, stress og utallige slags psykisk ubalance. Alt i alt store samfundsudgifter, der dog kun med nød og næppe overgår de skader, som den moderne sport og motion medfører. Faktisk tegner sportsskader sig for en af de største poster på sundhedsbudgettet, og anlagde man en økonomisk synsvinkel på sagen, var sport for længst blevet forbudt i den form, vi kender det.

Problemet med at indføre alternative og sundere bevægelsesformer er legio; dels er sport som nævnt en magtfuld økonomisk faktor, som ingen politiker tør forholde sig til, dels kræver et mere bevidst forhold til bevægelse netop, ja, bevidsthed. At mærke sig selv i alle de skræmmende detaljer er noget, de fleste vil gå gennem ild og vand for at undgå.

### Det sanseløse liv

Overførte vi det til mad ville det betyde, at vi skulle fremme den form for mad, der ikke har langsigtet relevans for vores sundhed og ikke udspringer af en dyb lyst/behov-relation. Tja, det er jo netop det, vi har gjort i alle de år, hvor vi uimodsagt har ladet fastfood-kæderne fylde hylderne og medierne. Først nu, efter uigendrivelige undersøgelser af fastfoodens skadevirkninger, begynder politikerne så småt at have en mening om sagen. Turen kommer også til den etablerede bevægelseskultur, men der er lang vej endnu. Selvom fastfood er en milliardindustri, når den ikke sportsverdenen til anklerne.

Omvendt har vi efterhånden etableret en så forankret forståelse af kostens betydning for livskvalitet og sundhed, at man skulle tro, det ikke ville var længe, før det samme behov for kvalitet kunne overføres til bevægelse. Og ligesom med kosten vil den udvikling sikkert tage sin begyndelse gennem græsrodderne.

### **Mennesket = bevægelse**

Når man tager udgangspunkt i *Kvalitativ Bevægelse* er udgangspunktet, at vi ER bevægelse. Helt bogstaveligt bevæger alt sig i os, og uanset hvad vi gør, kan vi ikke undslippe bevægelsen.

Samtidig er vi en del af Universets lukkede kredsløb, hvor alt holdes i konstant interagerende bevægelse. Faktisk er stilstand et praktisk umuligt begreb, der kun findes på et filosofisk plan - ligesom lige linjer, objektiv tid og andre af den moderne verdens absurde grundpiller.

Jo før, vi accepterer, at vi er i konstant bevægelse, at lige linjer er højst unaturlige, og at tid er en subjektiv faktor, des før vil vi kunne sætte vores egen dagsorden og få det liv, vi ønsker os. Ved at erkende, at vi kan agere i en bevægelig verden ved at forstå dens bevægelser, kan vi hurtigt og smertefrit nå vores mål, uanset om det drejer sig om sundhed, udseende, velvære, karriere eller andet.

Accepter bevægelsen, forstå bevægelsen og tag del i bevægelsen! Både den indre og den ydre. Mærk efter, hvilken bevægelse, der hører til øjeblikket og reager i videst muligt omfang på det, du mærker. Vær i aktivitet mere end i motion, brug dine kræfter på at løfte på dine børn, hjælpe din nabo og grave din have. Smid ikke din ungdom væk i træningssalene og husk at investere i de tider, hvor du ikke længere kan sprinte efter bussen. Alt det kræver bevidsthed, og det er såmænd heller ikke det værste at tilegne sig. God fornøjelse!