



Dansa ditt namn . . .

ABSTRACT

What importance do our feelings play for our self esteem, communication and spirituality and how can we learn how to express them in a richer way? This piece of work enters deeper into Earthheart, a dance form which consciously penetrates into the depths with the aim to reach suppressed emotions and strengthen self esteem and self-confidence.

EarthHeart Dance is a kind of a dance method drawn up by Åsa Rockberg to give attenders means to work on feelings and events in their lives, to create ways of communication within the group and describe their inner selves and then to develop from there. It is a creative form of dance that encourages the attenders to move from within their inner selves. Åsa Rockberg's aim is to strengthen each individual of the group, create a spirit of community and affect them and bring about hope.

I have chosen to make a qualitative hermeneutic study of the dance form EarthHeart from a critical realistic perspective using in-depth interviews with eight attenders, following up one of them immediately after one of the courses and another one half a year later. I have interviewed Åsa Rockberg on several occasions and together with her I have drawn up a preliminar program theory for her work.

The purpose of this study is to look at the EarthHeart dance form from three aspects: individually, collectively and spiritually and see how it influences and changes the attenders. On the individual level my purpose is to watch the attenders' self esteem and capability to express themselves. On the collective level I study how well in tune their individual expressions work within the group and how they are communicated. On the spiritual level my aim is to see how the dance form influences the attenders in a spiritual sense and how they experience this spirituality and convey it to the others. To study the significance of feelings for each and every one's own self esteem is also a part of the work and to see how the self esteem plays part in the way that the attenders express themselves and communicate with others.

The study shows clearly that EarthHeart is an effective method for strengthening the self esteem and the awareness of the body of the attenders. It is a method of profound confrontation of your own self, getting in touch with your own feelings and learning how to express them. The attenders have in different ways expressed how they and their lives have changed after having participated in the dance form of EarthHeart. The dance method may however not be the only or the most crucial reason for change, since it has often coincided with other important events in their lives.

The study shows that the attenders experience a greater openness and easier communication with each other and also that it is easier to understand how other people feel after having participated in the dance method.

It is considerably much more difficult to both interpret and evaluate the spiritual aspect. Undoubtedly EarthHeart touches a spiritual dimension and the attenders share deep experiences, but I leave to the readers to estimate the value of it for themselves.

SAMMANFATTNING

Vad har våra känslor för betydelse för vår självkänsla, kommunikation och andlighet och hur kan vi lära oss att uttrycka dem på ett rikare sätt? Detta arbete fördjupar sig i Earthheart en dansform som medvetet arbetar på djupet med syfte att komma i kontakt med återhållna känslor för att stärka självkänsla och självförtroende.

Earthheart Dance är en dansform utarbetad av Åsa Rockberg med syfte att ge deltagarna möjlighet att bearbeta känslor och händelser i livet, att kommunicera med varandra och att berätta om sitt innersta väsen och skapa utifrån det. Det är en kreativ dansform där deltagarna uppmuntras i att röra sig utifrån sitt innersta. Utifrån det har Åsa Rockberg som mål att stärka varje individ, skapa gemenskap och att beröra och förmedla hopp.

Jag har valt att göra en kvalitativ hermeneutisk studie av dansformen Earthheart utifrån ett kritiskt realistiskt perspektiv där jag gjort djupintervjuer med åtta deltagare och följt upp en av dem direkt efter en kurs och en annan ett halvår senare. Jag har gjort flera intervjuer med Åsa Rockberg och tillsammans med henne utarbetat en preliminär programteori för hennes verksamhet.

Studiens syfte är att utifrån de tre aspekterna individuellt, kollektivt och andligt se på dansformen Earthheart och hur den påverkar och förändrar deltagarna. På det individuella planet har jag valt att se på självkänslan och förmågan att uttrycka sig. På det kollektiva planet ser jag hur det personliga uttrycket slår an tillsammans med andra människor och hur kommunikationen fungerar. På det andliga planet handlar studien om hur dansformen påverkar deltagarna i ett andligt perspektiv och hur de upplever och förmedlar denna andlighet. I arbetet ingår också att studera känslornas betydelse för den egna självkänslan och dess roll i att uttrycka sig och i kommunikation med andra.

Studien visar tydligt att en metod som Earthheart är ett verksamt sätt att stärka deltagarnas självkänsla och kroppsmedvetenhet. Det handlar om att möta sig själv på djupet, komma i kontakt med sina känslor och att vänja sig vid att uttrycka dem. Deltagarna i studien har på olika sätt uttryckt hur de själva och deras liv förändrats sedan de kom i kontakt med dansformen Earthheart. Det är däremot inte alltid säkert att det är just dansmetoden som varit det enda eller det helt avgörande då det ofta sammanfallit med andra viktiga händelser i livet.

När det gäller kommunikation visar studien på att deltagarna upplever sig själva som öppnare och har lättare att kommunicera med varandra och att läsa av andra människor hur de mår.

Den andliga aspekten av studien är den svåraste att såväl återge som att bedöma ett värde av. Earthheart griper helt klart in i en andlig dimension och deltagarna delar med sig av djupa upplevelser, men värdet av det överlåter jag till läsaren själv att bedöma.

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

ATT DANSA SITT NAMN.....	6
Åsa Rockberg.....	6
Syfte, begrepp och genomförande.....	6
Definitioner av begrepp.....	7
Tillvägagångssätt och material.....	9
Analys och bearbetning av material	10
Etiska aspekter.....	11
Metoddiskussion.....	11
Disposition.....	12
DANSTERAPI OCH SJÄLVKÄNNEDOM.....	13
Dansterapi som hjälp mot depression.....	13
Dans i socialtjänsten.....	15
Dans, självkänsla och feminism.....	15
Teorier bakom Earthheart.....	17
Rosenmetoden.....	17
Essential Motion.....	19
Rituell dans	19
VETENSKAPLIGT PERSPEKTIV.....	20
Min bakgrund och förförståelse.....	20
Hermeneutik.....	21
Kritisk realism.....	22
Feyerabend.....	22
Myternas Makt.....	24
EARTHHEART DANCE.....	26
Earthheart – form och principer.....	26
Dansarnas röster.....	29
Christel.....	30
Självkänsla och uttryck - vad har förändrats?.....	30
Dans - ett sätt att kommunicera.....	30
Rituell dans och andlighet – Gud i rörelse	31
Vad är det viktigaste Earthheart har gett?.....	31
Hedvig.....	32
Självkänsla och uttryck - vad har förändrats?.....	32
Dans - ett sätt att kommunicera.....	32
Gud i rörelse – ett öppet eller slutet rum?.....	33
Vad är det viktigaste Earthheart har gett?.....	33
Daniella.....	34
Självkänsla och uttryck - vad har förändrats?.....	34
Dans - ett sätt att kommunicera.....	35
Gud, Kraften - rörelsen i oss, ut i allt.....	36
Vad är det viktigaste Earthheart har gett?.....	36
Gunilla.....	37
Självkänsla och uttryck - vad har förändrats?.....	37
Dans - ett sätt att kommunicera.....	37
Guds rörelse – svart eller vitt?.....	38
Vad är det viktigaste Earthheart har gett?.....	38

Felicia.....	39
Självkänsla och uttryck - vad har förändrats?.....	39
Dans - ett sätt att kommunicera.....	40
Gud – rörelse och stillhet.....	40
Vad är det viktigaste Earthheart har gett?.....	40
Erika.....	42
Självkänsla och uttryck - vad har förändrats?.....	42
Dans - ett sätt att kommunicera.....	42
Guds rörelse och kraft i sorgen.....	43
Vad är det viktigaste Earthheart har gett?.....	43
Anna.....	44
Självkänsla och uttryck - vad har förändrats?.....	44
Dans - ett sätt att kommunicera.....	44
Finns Gud?.....	44
Vad är det viktigaste Earthheart har gett?.....	44
Björn.....	45
Självkänsla och uttryck - vad har förändrats?.....	45
Dans - ett sätt att kommunicera.....	45
Att finna Guds rörelse	46
Vad är det viktigaste Earthheart har gett?.....	46
Man dansar för livet.....	46
Daniella, andlighet och Guds rörelse ett halvår senare.....	47
ANALYTISKA REFLEKTIONER.....	50
Självkänsla och uttryck - vad har förändrats?.....	50
Dans - ett sätt att kommunicera.....	51
Guds rörelse berör.....	51
Earthheart i sitt sammanhang.....	52
Mekanismer bakom förändringen.....	54
Visionen – från hjärta till hjärta på väg till en fredlig värld.....	55
AVSLUTANDE KOMMENTARER.....	56
SJÄLVKRITISK REFLEKTION.....	57
REFERENSER.....	58
Bilaga, intervjumall.....	59

ATT DANSA SITT NAMN

Att dansa sitt namn är ett skämtsamt begrepp för en övning i dans och dramakurser. Det är ett sätt att uttrycka dig själv med din egen rörelse. Just ditt speciella uttryck just nu. Kursdeltagarna står i en cirkel och går en efter en in i cirkeln och presenterar sig med sitt namn och en rörelse som sedan cirkelns deltagare bekräftar med att upprepa den. Denna övning kan varieras i det oändliga och kan istället för namnet vara en blomma eller en yrkesroll där rörelsen då uttrycker den.

Detta sätt att presentera sig i cirkeln syftar till att träna på att våga uttrycka sig. Jag mötte det för första gången i en träff med Karen Roeper (grundaren av den terapeutiska rörelsemetoden Essential Motion som presenteras närmare längre fram i det här arbetet) i samband med en kurs i rosenmetoden (en kroppsterapi som också presenteras längre fram i det här arbetet). För mig var det den gången mycket osäkert att så naket visa vem jag är, men också en del av det som har gjort att jag är den jag är idag med alla mina olika sätt att uttrycka mig på. Den här träffen var inledningen till utbildningen i Essential motion och på den var också Åsa Rockberg med. Åsa Rockberg har utvecklat sitt eget koncept Earthheart dance som är en terapeutisk dansform utvecklad från Essential Motion, rituella danser (som beskrivs längre fram i arbetet) och olika avslappningstekniker. Åsa Rockberg var redan då utbildad i några olika dansformer. Vi ingick tillsammans med tio andra i Karen Roepers första utbildningsgrupp, en utbildning som totalt tog fyra år.

Det här arbetet kommer att fördjupa sig i dansformen Earthheart som är ett sätt att via dansen nå sina egna känslor och komma förbi det som håller tillbaka känslorna.

Åsa Rockberg

Dansare, koreograf och utbildningsledare. Grundare av Earthheart Dance, en konstnärlig och rituell dansform med läkande syfte. Dans som läkekonst med den naturnära och intuitiva principen som arbetsgrund. Åsa Rockberg är utbildad bl.a. hos Brita Haugen (Rituell Dans, Danmark) och Karen Roeper (Essential Motion, USA) och inom många olika etniska danser.

Åsa Rockberg har sedan 1987 studerat traditionell dans, improvisation och kroppsmedvetenhet för flera internationella lärare. Hon har dessutom utbildat sig inom olika metoder av kroppsterapi och personlig utveckling. Med sin breda erfarenhet och unika kunskap har Åsa Rockberg skapat en egen dansform som bygger på starka uttryck och på människans innersta känslor.

Hon framträder med egna soloföreställningar, gör nyskapande koreografi och undervisar i dans, rörelse och kropps kompetens.¹

Syfte, begrepp och genomförande

Studiens syfte är att utifrån de tre aspekterna individuellt, kollektivt och andligt undersöka dansformen Earthheart och hur den påverkar och förändrar deltagarna. På det individuella planet har jag valt att studera självkänslan och förmågan att uttrycka sig. På det kollektiva planet undersöker jag hur det personliga uttrycket bidrar till samspelet med andra människor och hur kommunikationen dem emellan fungerar. På det andliga planet handlar studien om hur dansformen påverkar deltagarna i ett andligt perspektiv och hur de upplever och förmedlar denna andlighet. Jag avser att så gott det går tränga in i den andliga, mytiska dimensionen. Det andliga är något som är en privat subjektiv upplevelse. Min strävan är att återge och reflektera över deltagarnas egna förhållning till sina

¹ <http://www.earthheart.se/swe/>

upplevelser där jag använder mig själv som resonanslåda och förmedlar den upplevelsen efter bästa förmåga. Vad inryms i den andliga dimensionen som uttrycks i bl a den rituella dansen och åskådliggörandet av *myten*?

I arbetet ingår också att studera hur uttrycket och kontakten med de egna känslorna har betydelse för den egna självkänslan och dess roll i att uttrycka sig och i kommunikation med andra. Hur har dansformen Earthheart påverkat detta? I min B-uppsats² tittade jag på känslorna som *resiliensfaktorer* för missbrukares förmåga att tillfriskna och nu är jag nyfiken på känslans betydelse för kropp och själ.

Åsa Rockberg säger att intentionen med att vara med i Earthheart är att ge människor möjlighet att bearbeta känslor och händelser i livet och att kommunicera med varandra. Detta för att skapa en gemenskap och ett sammanhang. Åsa Rockberg har också en andlig dimension i sitt arbete som hon skapar utifrån den rituella dansen och i kontakt med naturen som är en viktig del av hennes koncept. Där säger hon att hon vill att deltagarna i hennes dansform ska få berätta om sitt innersta väsen och skapa utifrån det. Detta ska bidra till att stärka varje individs "sanna" väsen.

Åsa Rockberg vill beröra och förmedla hopp. Hennes vision är att dansdeltagarna ska möta sig själva och varandra. Hon vill ha en kommunikation mellan våra hjärtan och på så sätt skapa en fridfull tillvaro med allt levande på jorden.

Utifrån dessa aspekter har jag valt att se hur väl de uppfylls genom att studera några deltagares upplevelser av dansformen.

Då detta är en kritiskt realistisk studie (vilket förklaras närmare under Vetenskapligt perspektiv) intresserar jag mig för vad för mekanismer det är som ligger bakom en eventuell förändring. En viktig aspekt i det här arbetet är därför att titta på dessa specifika mekanismer³ och reflektera över i vilken grad de är verksamma i Earthheart eller ej.

Definitioner av begrepp

Jag använder mig av flera begrepp i det här arbetet som kan användas på flera sätt. Här nedan redovisar jag hur jag själv använder och definierar en del av de begrepp som är återkommande i mitt arbete.

Earthheart, eller Earthheart dance, är namnet på Åsa Rockbergs dansform och koncept. Tidigare kallade hon det Worlddance och hon hade också en dansgrupp som fick namnet Elementa. Det gör att jag många gånger bara skriver dansen då undersökningen även omfattar tiden innan hon gav sin dansform namnet Earthheart.

Elementa är den ensemble Åsa Rockberg startade utifrån sitt första arbete med tjejer 1999 och som hade som syfte "*att utveckla och framföra en urtida och nyskapande danskonst som berör och skapar hopp*"⁴ Elementa är en ideell förening sen 2001 som lever vidare vid sidan av Earthheart.

Delning/sharing eller cirkelsamtal är en metod som används inom Earthheart. Delningen kommer från olika traditioner som självhjälpsrörelsen eller olika etiska grupperns sätt att samtala; t.ex. indianernas cirkel med en "talking stick" som visar vem som har ordet. Det centrala i delningen är att den som har ordet talar utan att bli avbruten. Det finns två huvudtraditioner inom delning och det är dels den som är inom självhjälpsgrupperna när ordet går runt utan att någon på något sätt leder eller

² Molander, 2005

³ Utmanings-, gensvars-, rollöverskridande-, samt kontextmekanismer. Blom, Morén, 2007

⁴ Lindström 2008

avbryter. Den andra typen av delning är den Åsa Rockberg använder och som praktiseras i terapeutiska samtalscirklar med ledare. Ledaren styr och fördelar delningen, avbryter om delningen tappar fokus och hjälper med frågor in till kärnan, i det som berör. En viktig aspekt i all delning är det tysthetslöfte alla förbinder sig till. Det som sägs i cirkeln stannar där.

Rörelse uttrycker alltifrån att bli berörd i sitt djupaste inre till att ge uttryck med sin kropp för ett skeende. En viktig anledning att jag tar med det i begreppet är den senare betydelsen där jag i uppsatsen skiljer det från dans, att musiken inte behöver vara närvarande. Det går att röra sig utan musik utifrån sina inre strömmar. Det går att bli berörd av att se rörelse.

Andlighet är ett vitt använt och vagt begrepp. Jag syftar i denna studie på den del av vår världsåskådning som inte är direkt världslig, påtaglig eller materiell. Ande och materia är traditionella motsatsord. Andlighet kan både handla om tro och sökande. Andlighet är också det sinnestillstånd vi uppnår vid meditation, titta in i en eld eller på annat sätt nå den här djupa inre friden som i sig inte behöver vara en Gud, men som även kan inkludera en kontakt med en större makt eller helhet.

Axiom är en grundläggande sats som inte bevisas⁵, den grund varje världsbild eller vetenskap vilar på. Att vi existerar och att allt inte är en dröm är ett sådant grundläggande axiom för vår verklighet. Att Gud existerar är ett annat axiom för den världsbild som omfattar gudsbegreppet. Ett axiom får man alltså välja att acceptera eller att förkasta. Lyckas man med konststycket att bevisa det, är det inte längre ett axiom.

Det kollektivt undermedvetna Precis som alla människor liknar varandra fysiskt (två armar, ett hjärta och så vidare) har vi alla liknande psykologiska grundvalar, vilka producerar de arketyper och instinkter som Jung kallar det kollektivt undermedvetna. Arketyperna symboliserar grundläggande mänskliga känslor och begrepp, som rädsla, lycka, döden och födelsen. Enligt Jung kan vi se dessa arketyper inom religion, konst, myter, i drömvärlden samt i mänskliga beteendemönster och förhållanden. Jung ägnade en stor del av sitt liv åt att utforska och försöka förstå det kollektivt undermedvetna och hans teori var att vissa teman kunde återfinnas hos alla kulturer i alla tider men att andra var specifika för ett visst folkslag⁶

Livsvärlden är ett filosofiskt begrepp, som även används inom samhällsvetenskaperna, och avser den förnimbara världen som levs i, i motsats till världen som representation eller analys. Livsvärlden är mer eller mindre omgivningen till kompetenser, handlingar och attityder vilka representeras i subjektets egen kognitiva horisont. Det är den levda verkligheten av informell, kulturbunden förståelse och det gemensamma rummet.⁷

Mindfulness är en meditationsform som handlar om sinnesnärvaro. Genom att vara medvetet närvarande i nuet kan man bli friare att välja hur man vill agera på det som händer i tankar, känslor och kropp i varje ögonblick.⁸

Myten är den berättelse vi har med oss från barndomen och den historia som är grund för vår verklighet. Där finns sanningar från bibeln och våra fornnordiska religioner som alla har bidragit till den vi är i dag. Åsa använder sig av myten i sin rituella dans och tar olika berättelser och gör en dansrit av. Med myten menar jag alltså ett generellt begrepp som inkluderar alla myter och bilden av myten.

Paradigm är den förklaringsmodell vi har idag inom en vetenskap eller världsbild. Så till exempel förändras vårt världsliga paradigm när vi insåg att jorden inte var världens centrum utan bara en liten

⁵ Nationalencyklopedins ordbok 1995

⁶ Hopcke, 1992

⁷ <http://sv.wikipedia.org/wiki/Livsv%C3%A4rlden> 090807

⁸ <http://mindfulness.se/> 090807

planet i dess utkant. Många talar om att vi är på väg in i ett nytt paradigm nu med en sammansmältning av vetenskap och gudsbegreppet. Paradigm gäller också inom mindre områden som tex att i skolan förr ansågs lärdom vara något man fick i sig genom upprepning och övning medan dagens paradigm pratar om hur vi söker kunskap, att en stor del av inläringen sker med alla sinnen etc.⁹

Resiliens talar om förmågan att återhämta sig. Den etymologiska betydelsen är spänst/återhämtning. Här använder jag det som ett samlingsbegrepp för skyddsfaktorer att klara en dysfunktionell uppväxt. Det som hjälpt de så kallade maskrosbarnen t.ex. Det rör sig om både personliga och miljömässiga faktorer.¹⁰

Självförtroende, självkänsla och självuppfattning är tre aspekter på hur vi ser på oss själva och agerar utifrån det. Självförtroende handlar mycket om den ytan vi visar upp utåt. Det är individens tilltro till sin förmåga att prestera och är lätt att träna upp eller förstärka på konstgjord väg med droger.

Självkänsla har med känslan för sig själv att göra. Min självkänsla är mitt värde i mina egna ögon. Det handlar om insikt om det egna inre livet och att förhålla sig till den kunskapen. Självkänslan är grunden för den egna upplevelsen av identitet och egenvärde. Att bli sedd och bekräftad stärker den egna självkänslan.

Självuppfattning slutligen är den tro man har om sig själv. Den egna självbilden som har att göra med såväl självkänsla som självförtroende den identitet man visar och tror sig visa upp.

Tillvägagångssätt och material

Det här arbetet är en kvalitativ studie baserad på åtta djupintervjuer med deltagare från Åsa Rockbergs utbildning i Earthheart dance. Åsa Rockbergs utbildning består av två olika former. Dels enstaka kurser för det egna välbefinnandes skull och dels en pedagogutbildning över två år där det ingår en del litteraturstudier. Intervjudelen innefattar fem deltagare som gått enstaka kurser och tre som går eller har gått pedagogutbildningen.

Idén bakom och innehållet i Earthheart har jag fått fram med hjälp av ett flertal intervjuer med Åsa Rockberg, samt en hel del mejlväxling för att så klart som möjligt fastställa en preliminär programteori.

Obligatorisk kurslitteratur för dem som går pedagogutbildningen är "The fourfold way" av A Arrien,¹¹ "Myternas Makt" av J Campbell¹² och "Rosenmetoden" av M Rosen¹³. Dessa böcker har jag läst igenom och de ingår i mitt bakgrundsmaterial.

För att erhålla en djupare förståelse för deltagarnas upplevelser och effekt av metoden använder jag mig av kvalitativ intervju. För att uppnå så stor bredd som möjligt och nå en större förståelse har jag valt att intervjua minst sex personer. Det blev genom urvalsförfarandet åtta stycken.

Intervjupersonerna är valda utifrån ett systemiskt urval. Åsa Rockbergs sekreterare har tagit fram en förteckning på alla kurser från de senaste fem åren det funnits deltagarlista över (det finns kurser gjorda på uppdrag som hon inte administrerat och därför inte har deltagarförteckning över). Av dessa kurser har jag valt ut de som har gått en längre tid, över ett år eller mer, i en lista A, vilket totalt är 24 deltagare, och de som gått två-tre dagar i en lista B med 52 deltagare. Dessa deltagarnamn listades utan

⁹ Gilje och Grimen 2007

¹⁰ Helmen Borge 2005

¹¹ Arrien 1992

¹² Campbell 2003

¹³ Rosen 2005

att jag tog del av de namnen. Jag ville göra sex intervjuer och räknade med ett bortfall på 50%. Dessa namn har numrerats och sedan har sekreteraren fått pricka för nummer 3, 9, 15, och 21 på första listan och 4, 10, 16, 22, 28, 34, 40 och 46, på den andra.

Ett brev skickades med förfrågan om att delta i en intervju till dessa. Sekreteraren ringde sedan upp dem efter en vecka och följde upp förfrågan.

Av de tolv fick Åsa Rockbergs sekreterare tag i tio stycken vilka alla tackade ja till att delta. När jag hade gjort åtta av dessa intervjuer och fortfarande inte fått tag i två av dessa tio nöjde jag mig med det materialet. Jag gjorde bedömningen att jag hade nått en mättnad¹⁴ i variation av urvalet. Från början hade jag varit inställd på ett större bortfall.

Empirin består av åtta semistrukturerade intervjuer med öppna frågor. Dessa frågor är uppföljda med ytterligare frågor för att tömma ut ämnet mer. Intervjumallen är uppdelad i tre avdelningar, processen, resultat och bakgrund. I processen är det känslan och upplevelsen av själva kursen som studeras. I resultatavdelningen är frågan vad Earthheartutbildningen har lett till för bestående resultat för respondenten. Deltagarens bakgrund är med för att se om den har en betydelse för om man valt den här utbildningen och hur förståelsen påverkat resultatet.

Intervjuguiden utgår från Kvals, "Den kvalitativa forskningsintervjun"¹⁵. Syftet med metoden har varit att få fram deltagarnas subjektiva upplevelse och känsla av dansen. Som intervjuare har jag haft som uppgift att på ett personligt och engagerat sätt vägleda deltagaren i att berätta sin upplevelse så detaljrikt som möjligt.

Innan den första intervjun gjorde jag en provintervju som medförde att jag fick redigera om några frågor och att jag valde att ta bakgrundsfrågorna sist i intervjun då det blev för mycket fokus på barndom och uppväxt. Intervjuerna är inspelade med en mp3-spelare jag kunnat avlyssna och transkribera med hjälp av datorn. Intervjuerna är analyserade hermeneutiskt. Utifrån ett kritiskt realistiskt perspektiv (förklaras närmare under vetenskapligt perspektiv) har jag analyserat vidare för att förstå de mekanismer som ligger bakom den förändring som skett hos deltagarna i Earthheart dance.

Analys och bearbetning av material

Intervjuerna transkriberades, dvs jag skrev ner materialet ord för ord. Jag har sedan använt mycket tid till att läsa igenom och även lyssnat igenom intervjuerna flera gånger innan jag sammanställt varje intervju med ett antal gemensamma rubriker utifrån de tre temana; individpåverkan, kommunikation och andlig påverkan, där jag tydligt kan se skillnaderna i hur de olika respondenterna har svarat. Jag upptäckte också att vad det gäller den andliga delen, och hur den har påverkat, är det mycket svårt för deltagarna att uttrycka sig tydligt och därmed för mig att beskriva den delen av min undersökning.

¹⁴ Kvale, 1997

¹⁵ Kvale, 1997

Etiska aspekter

Jag har utgått från de fyra huvudkrav som Vetenskapsrådet rekommenderar i sin Forskningsetiska principer.¹⁶ Det grundläggande individskyddskravet kan delas upp i fyra allmänna huvudkrav på forskningen, nämligen informationskrav, konfidentialitetskrav, nyttjandekrav och samtyckeskrav.

Informationskravet innebär att jag delgett mina informanter om syftet med undersökningen och på det sätt jag genomför den. De är alla informerade om att det är en C-uppsats som Åsa Rockberg kommer att få använda sig av i sin verksamhet Earthheart. Jag har informerat om hur jag hanterar deras uppgifter så att deras identitet inte utan vidare kan röjas och att allt intervjumaterial kommer att förstöras efter att arbetet är färdigt. Alla deltagare är också informerade om sin rätt att när som helst under arbetet, ifall de så önskar kunna avbryta deltagandet och att deras material i så fall plockas bort.

Samtyckeskravet innebär att varje deltagare själv bestämmer över sin medverkan. Om någon under processens gång önskat strykas skulle det ha tillmötesgåtts. Detta har inte varit aktuellt utan samtliga åtta intervjuade har fullföljt sitt deltagande. Samtliga har fått läsa igenom och godkänna transkriberingen av deras intervjuer och meddela om det är något av det de inte vill ha med.

Konfidentialitetskrav: Deltagarna har aidentifierats från namn och ålder och vissa uppgifter i bakgrunden har getts en mer allmän karaktär. Det går inte att komma ifrån att det i en sådan smal verksamhet som Earthheartutbildningen är, finns möjligheter att ändå gissa vilka som finns bakom varje intervju om man känner en stor del av deltagarna. Detta är något respondenterna har informerats och är medvetna om.

Nyttjandekrav Det samlade materialet för forskningsändamål, får inte användas, utlånas eller säljas för kommersiellt bruk eller andra icke-vetenskapliga syften. Allmänt kan insamlade material för forskningsändamål endast användas eller utlånas till andra forskare som tar på sig de förpliktelser mot undersökningsdeltagare som de ursprungliga forskarna utlovat deltagaren.¹⁷

Jag är medveten om det subjektiva förhållande som existerar och den vänskap som finns mellan mig och Åsa Rockberg. Vi har ett vänskapsförhållande sedan drygt tio år tillbaka, ungefär lika länge som hon arbetat professionellt med sin dansform. Vi har gått utbildningen till diplomerade ledare i Essential motion tillsammans. Vi är vana vid att vara helt öppna och ärliga mot varandra. Jag är inte rädd eller ovan vid att kritisera henne och tror mig kunna göra det på ett ärligt sätt. Att jag har följt Åsas Rockbergs arbete vid sidan så länge är på både gott och ont. Dels har jag en stor insikt och förförståelse i hennes arbete, samtidigt som jag givetvis till viss del även är färgad och påverkad av det.

De deltagare jag intervjuat känner jag inte personligen sedan tidigare. En av dem har jag träffat innan intervjuerna genomfördes, de övriga var helt nya bekantskaper för mig.

Metoddiskussion

Jag har valt att göra en kvalitativ undersökning för att bäst erhålla en djupare förståelse och därmed kunna besvara mina frågeställningar. Andra metoder jag har valt bort är till exempel enkäter eller gruppintervjuer som ger större möjlighet till bredd och statistik men som inte förmår att fånga beskrivningar och upplevelser formulerade av respondenterna själva på samma sätt. Då jag har velat ha en viss bredd på antalet upplevelser och dess karaktärer har jag valt bort narrativ metod med bara en eller två respondenter, men med kanske ytterligare möjlighet till djupförståelse av metoden.

¹⁶ <http://www.vr.se/download/18.668745410b37070528800029/HS%5B1%5D.pdf>

¹⁷ <http://www.vr.se/download/18.668745410b37070528800029/HS%5B1%5D.pdf>

I den kvalitativa intervjun är det intervjupersonernas upplevelser som står i fokus, och de själva som kan lägga vikt vid vad de vill betona. Detta förutsätter att intervjuprocessen är flexibel och följsam beroende på hur svaren lyder.

En semistrukturerad intervjumall ger flexibilitet och möjlighet att följa upp och fördjupa svaren som har getts. Till skillnad från den ostrukturerade intervjun får jag ett tydligare mönster att följa. Intervjuerna har en tydlig struktur och har samtidigt gett en djupare och bredare bild av intervjupersonernas upplevelser och erfarenheter.

En av fördelarna med öppna frågor är att de ger utrymme för oförutsedda svar och möjlighet att få en ny ingång i frågan. Inte minst när det gällde den andliga aspekten av min undersökning hade jag hoppats på att komma vidare här.

Nackdelen med öppna frågor är att intervjuerna kan bli tidsödande. Den längsta intervjun tog 75 minuter vilket innebar en hel del tid för transkribering och kodning. Den kvalitativa intervjun är inte heller en generell avspeglning av sanningen utan ger en bild av just de här åtta personernas upplevelser och känslor från just den här dansformen. Den ger svar som aldrig en kvantitativ undersökning kan åstadkomma vad avser djup och upplevelser men den kan aldrig åberopas som en generell sanning med ett så litet statistiskt underlag som åtta personer är.

Disposition

Jag har valt att dela upp min studie i fem tydligt avgränsade kapitel.

ATT DANSA SITT NAMN beskriver mitt syfte med uppsatsen, dess frågeställningar och den metod jag använt mig av. Här har jag med en definition av de begrepp jag använder mig av där jag förklarar ord och begrepp jag i texten har kursiverat första gången de används. Jag tar upp mina etiska aspekter och en metoddiskussion.

DANSTERAPI OCH SJÄLVKÄNNEDOM tar upp tidigare studier. Det är dels en grundligare fördjupning i Erna Grönwalls avhandling om deprimerande tonårsflickor, dels två tidigare studentuppsatser som gjorts om Åsa Rockbergs arbete. Här beskrivs också teorierna som återfinns i Rosenmetoden, Essential Motion och Rituell dans som är en väsentlig bakgrund för Åsa Rockbergs arbete.

VETENSKAPLIGT PERSPEKTIV redovisar min bakgrund och förförståelse och de teorier jag använder mig av i mitt arbete. Det är en presentation av hermeneutiken, kritisk realism och av vetenskapsteoretikern Paul Feyerabend. Den här avdelningen avslutas med att titta på John Campbells, Myternas makt.

EARTHHEART DANCE rymmer min empiri, själva arbetets kärna. Här börjar jag med att beskriva verksamheten utifrån den preliminära programteori som jag arbetat fram tillsammans med Åsa. Efter det kommer en sammanfattning av var och en av de åtta intervjuer jag gjort uppställd utifrån mina frågeställningar för att få en överskådlig struktur. Jag använder mig i intervjudedovisningen av ganska mycket direkta citat från min transkribering. Respondenternas citat står skrivna i kursiv stil och när jag själv citeras är det med fet kursiv stil. Uttryck redovisar jag inom asterisker tex *skratt*, när respondenter skrattar. Jag har sist bland intervjuerna tagit med en intervju med en av deltagarna jag gjorde ett halvår senare, huvudsakligen utifrån den andliga aspekten.

ANALYTISKA REFLEKTIONER visar på de samband och de mekanismer jag kommit fram till som jag också reflekterar över. Det är här jag på ett kortfattat sätt sammanfattar det min studie kommit fram till och vad Earthheart dance lett till rent konkret för deltagarna.

Avslutningsvis för jag en självkritisk diskussion över mitt eget arbete.

DANSTERAPI OCH SJÄLVKÄNNEDOM

Tidigare arbeten om dans som terapeutisk metod

*”Rörelse är den mest grundläggande formen av själv-uttryck.
Genom att uttrycka sig själv i kreativ dans kan en person stärka sin självkänsla”.¹⁸*

I USA användes dans i arbete med psykiskt sjuka redan på 40-talet. Elisabeth Rosen har skrivit en bok, *Dance in Psychotherapy*, 1974 utgiven på Dance Horizon, NY, baserad på hennes avhandling 1957 med samma namn som handlar om hur hon bl.a använde dansen i barngrupper men även som terapeutisk metod. I Sverige finns en person som ägnat en hel del tid åt forskning om dansens terapeutiska verkan. Det är Erna Grönlund som mellan 1994 och 2005 var professor på Danshögskolan i Stockholm. Här startade hon dansteraeututbildningen 1992 som hon ledde fram till 2002.¹⁹ Jag har fördjupat mig i hennes avhandling ”Dansterapi för deprimerade tonårsflickor” hon skrivit tillsammans med sjuksköterskan Barbro Renck 2006.

Efter Grönlunds studie redovisar jag två tidigare elevarbeten av Åsa Rockbergs arbete. År 2000 skrev Ulla Jaanus om det i sin C-uppsats²⁰ för att studera hur dansformen kan användas som komplement i socialtjänstens arbete. Sofia Lindström skrev 2008 sin D-uppsats²¹ om Earthheart och Elementa utifrån ett sociologiskt feministiskt perspektiv.

Dansterapi som hjälp mot depression

Dansterapi är en metod att komma i kontakt med kroppens rörelse och uttryck utan att använda orden. Det är vid sidan av bild- drama- och musikterapi en konstnärlig terapiform. Dansen frigör kroppsliga spänningar så att kroppsuttrycket förändras och därmed även den psykiska attityden.

I en utvecklad teoretisk dansterapimodell ser Grönlund o Renck i nämnda arbete ett samband mellan tre komponenter; kontakt, kropp och känsla/självkänsla.

Namnet dansteraeututbildning och dansterapi i Sverige är förbehållet en utbildning på danshögskolan. Erna Grönlund fd professor och dansteraeut på danshögskolan har i ***Dansterapi för deprimerade tonårsflickor*** utvärderat utfallet och värdet av dansterapi som en alternativ behandlingsmetod, som grupp- eller individuell behandling för unga flickor med diagnosen depression/nedstämdhet.

En rad specifika syften har undersökts, som

- - att undersöka om dansterapi kan dämpa flickornas depression/nedstämdhet och höja deras sinnesstämning
- - att mäta förändring i den mentala hälsan med fokus på styrkor och svagheter
- - att beskriva de i studien ingående flickornas dansterapiprocess
- - att studera dansterapins påverkan på självkänsla och livskvalitet
- - att beskriva flickornas personliga upplevelser av dansterapi.²²

Självskadebeteenden, övergrepp och identitetskriser är också några frågor som Grönlund tittar närmare på. Orsaker bakom depression kan till viss del vara genetiska men den största delen handlar

¹⁸ Grönlund 2006

¹⁹ Grönlund 2006

²⁰ Jaanus, 2000

²¹ Lindström, 2008

²² Grönlund 2006 sid 35

om miljöfaktorer.

Grönlund och Renck tittar även på skyddsfaktorer och när det gäller ungdomar och depressioner säger de att inga sådana studier finns men att studier gällande vuxna visar på att fysisk träning medför en tillfällig höjning av stämningsläget. Dans är ju fysisk träning så den kan alltså tänkas vara verksamt.

Studien omfattar 11 flickor i åldern 13 – 17 år som uppfyller de diagnostiska kriterierna för depression/nedstämdhet, några med tilläggsdiagnoser.

Resultat av studien redovisas dels med kvantitativa siffror enligt skattningsskalorna SDQ (Strengths and Difficulties Questionnaire) och KASAM, före och efter dansterapin individuellt för varje flicka. De flesta värden visar på en förbättring av flickornas egen skattning. I KASAM-skalan höjde de från att vara under jämförande nivå på niondeklassare till att hamna i underkant inom normalvärdet. Värdeskillnaden är så pass liten att den inte är statistiskt säkerställd.

Att redovisa kvantitativa data i en så liten grupp som 11 personer medför givetvis problem då avvikelserna för var och en påverkar det sammanvägda resultatet så mycket, liksom eventuella fel även gör.

Intressantare är då att följa den kvalitativa processen. Vi får bara följa den ena av de tre grupperna men Grönlund Renck anser ändå att resultatet är entydigt. Detta trots att en av de tre flickorna i den beskrivna gruppen valde att hoppa av eftersom som hon påstod att dansterapin inte gav henne något och resorna dit var för påfrestande.

De generella effekter forskarna finner när de jämför med de innan dansterapins början uppsatta målen av flickorna är att de i stort sett är uppfyllda, även av den tredje flickan. Målen är av typen,

- ha roligt tillsammans/öka social kontakt
- hitta sin livslust känna rörelseglädje
- släppa fysiska spänningar och känslomässiga blockeringar
- få en positiv självbild och ökad självkänsla
- klara av att hålla ut när hon övermannas av ångest och kaos

För den tredje flickan som avbröt, innebar ändå enligt hennes mamma att dansterapin är det engagemang som hon stannat kvar i längst. Hon har uttryckt att hon har trivts tillsammans med och känt sig accepterad av de andra flickorna och hon har även fått prova på att ta på sig en ledarroll när hon instruerade de andra, inklusive terapeuterna, i en massageövning. De har alla poängterat att det funnits utrymme av alla slag.

Specifika effekter som märkts är att B har blivit mer självständig, och har tagit initiativ till att på egen hand ordna ett au-pair-jobb utomlands. A har fått en pojkvän, och på ett mer långsiktigt plan även börjat arbeta med andra flickor som blivit utsatta för sexuella övergrepp, enligt de svar hon ger i den uppföljande intervjun tre år senare.

Erna Grönlund är fil. dr, leg psykoterapeut, danspedagog och dansterapeut. Under åren 1994 till 2004 var hon professor i danspedagogik vid Danshögskolan i Stockholm. Hon är alltså en stor auktoritet på området och har forskat en hel del. "Dansterapi för deprimerade tonårsflickor" ingår i det samlade dansterapiprojekt Erna Grönlund har gjort tillsammans med Barbro Renck, legitimerad sjuksköterska och universitetslektor vid Karlstads universitet, med forskningsområdena stress, våld och trauma hos olika utsatta grupper.

Dans i socialtjänsten

Ulla Jaanus utvärderade i sin uppsats "DANS OCH RÖRELSEPEDAGOGIK - som komplement i socialt arbete,"²³ redan höstterminen 2000 Åsa Rockbergs arbete. Det var då i direkt samarbete med socialtjänsten och gällde arbete med unga tjejer. Uppsatsen som är en kvalitativ studie med intervjuer av två tonårstjejer, en gymnasie- och en grundskoleelev, två socialsekreterare och Åsa Rockberg själv, kommer fram till att Åsas dans har en positiv påverkan på tjejernas självmedvetenhet och livskvalitet.

Jaanus visar i sin studie att det är en metod som stärker självmedvetenheten och förmågan att uttrycka känslor. Den ena socialsekreteraren citeras :

"Jag tycker att de tjejerna har en större självmedvetenhet och de funderar mycket kring vad som är kvinnligt och manligt och över sin egen roll"²⁴

Enligt den andre socialsekreteraren:

"Kommer man absolut att använda sig av dans och rörelsepedagogik i sin verksamhet även i framtiden. Han utgår ifrån det eftersom det verkar vara ett bra och verkningsfullt komplement till övriga insatser." ²⁵

Han tror också att det skulle vara ett effektivt sätt att arbeta med killar för att få dem att våga mer. De är senare i utvecklingen och mer hämmade än tjejer i tonåren.

Intervjuerna med tjejerna själv styrker den tesen, så uttalar sig den ena tjejen om "att det även varit viktigt att få upp ögonen för sig själv. Hon beskriver att hon har haft svårt för att stå för saker hon gjort både sådant hon varit nöjd och glad över och sådant hon inte trott har varit bra, av rädsla att någon duktigare än henne skulle nedvärdera henne ... Hon talar om att hennes mamma och släktingar märker på henne att det har hänt någonting. De tycker att hon växt på sig och blivit mer framåt."²⁶

I sin analys knyter Jaanus ihop studien med att se kopplingen mellan kropp och själ och hur det påverkat deltagarna både på det individuella planet med att de fått en ökad självmedvetenhet, men även i kommunikation och gemenskap med andra och hur de klarar av att hantera och uttrycka känslor.²⁷

Dans, självkänsla och feminism

Sofia Lindström har i sin D-uppsats 2008 studerat Earthheart dance och Elementa ur ett sociologiskt feministiskt perspektiv.²⁸ I denna kvalitativa fenomenologiska studie där Lindström har gjort djupintervjuer med unga tjejer som varit medlemmar i dansgruppen Elementa har hon funnit att deltagarnas självkänsla stärkts så till vida att de upplever sig som mer värdefulla. Lindström har tittat på de olika aspekterna; Åsa Rockbergs ledarskap, gemenskapen i gruppen och den individuella kroppsmedvetenheten. Hon har även tagit upp aspekten "talet om det kvinnliga i dansen" eftersom hennes respondenter uttryckte det.

Åsas Rockbergs ledarskap är starkt karismatiskt till sin karaktär enligt Lindström och det är grundläggande för den trygghet och öppenhet hon har skapat i sina grupper. Hennes ledarskap är därför avgörande för gruppens dynamik och sammanhållning. Samtidigt framkommer i intervjuerna att hon framstår som en ny typ av ledare då hon inte är hierarkisk utan lämnar utrymme åt det privata och förtroliga på en jämnbördig nivå. Det är med sin erfarenhet och ålder hon fungerar som en förebild för de unga deltagarna i Elementa.

Gemenskap är av betydelse. Elementatjejerna har funnit ett andningshål i tillvaron i träffarna då de

²³ Jaanus, 2000

²⁴ Jaanus, 2000, s11

²⁵ Jaanus, 2000, s14

²⁶ Jaanus, 2000, s 17

²⁷ Jaanus, 2000

²⁸ Lindström, 2008

inte behövt vara vuxna och förståndiga utan har kunnat återhämta sig och samla kraft vilket snarare bidragit till mognad än regression till barndom. Många av tjejerna hade oroliga omständigheter kring sig som trassliga familjerelationer, skolproblem och pojkvänsproblem. I dansen och gemenskapen har deltagarna funnit bekräftelse och avlastning samt en möjlighet att bearbeta sina känslor.

Kroppsmedvetenhet. Lindström har en socialkonstruktivistisk syn på kroppen och dess innebörd. Det innebär att hon ser på kroppen som något mer än enbart en naturprodukt. Kroppsligheten är skapad inom sociala och kulturella processer och är därför, inom vissa gränser, högst formbar. Det är igenom kroppen som vi är i världen och interagerar med varandra. Tjejerna i Lindströms studie ger tydligt uttryck för att dansen gett dem nya sätt att förhålla sig till kroppen och känna dess signaler bättre. Deltagarna uttrycker att de blivit tryggare i sina kroppar och accepterar och känner större glädje över den. En ytterligare aspekt av kroppslighet är att en av tjejerna uttrycker glädje över den fysiska kontakten med andra, något som hon har haft svårt för tidigare.

Deltagandet i Elementa har haft betydelse för att våga göra saker de inte tidigare torts som att stå upp för sig själva eller att tala inför andra. En deltagare säger att aktiviteterna utomhus har betytt mycket för henne och att hon numer tycker mycket om att vistas ute i naturen.

Kvinnlighet och kvinnliga värden är egenskaper Lindström tagit fasta på. Den feminina kraften, födande, vårdande, ömmande och omsorg är så som Åsa Rockberg själv beskriver sin syn. Den här särartsdiskursen där män och kvinnor är olika är något som en del av deltagarna tagit till sig genom att bejaka sin kvinnlighet, medan det även fortfarande bland ett par ges uttryck för likhetsdiskursen mellan könen.

Som **slutsats** framhåller Lindström att *"det är tydligt att dansens olika delar; den terapeutiska delen, delen med dans och rörelse och den koreografiska delen tillsammans med Åsa Rockbergs ledarskap har gett dessa tjejer något som de värderar högt"*. Ökad självkännet är den tydligaste effekten från deltagandet och de verktyg de har fått med sig är något de fortfarande har kvar.

Teorier bakom Earthheart

Teorierna bakom Earthheart finns i olika avslappningstekniker och till stor del i Marion Rosens och Karen Roepers arbeten med att förlösa känslor som finns återhållna i muskler.

Förutom Rosenmetoden och Essential Motion har Åsa Rockberg även en utbildning i Rituell dans som är en viktig del av hennes arbete. Här nedan presenterar jag teorierna bakom dessa tre metoder.

Rosenmetoden

Marion Rosen har utvecklat en kroppsterapi, rosenmetoden, där man med beröring stödjer de kroniskt spända musklerna och skapar ett tryggt utrymme för att möjliggöra för klienten att öppna upp återhållna känslor.

"Jag visste inte vad det innebar att vara älskad förrän jag var sjuttio år. Jag visste intellektuellt att det fanns människor som älskade mig, men jag förstod det inte till fullo förrän jag öppnade mig känslomässigt i en session. Därefter kunde jag släppa in kärleken - jag kände den; det var ett annat slags liv som jag numera kunde ta emot. Det var inte omvärlden som hade förändrats, och det gjorde livet mycket annorlunda. Det är så oerhört viktigt för elever att göra sådana personliga erfarenheter om de vill arbeta med rosenmetoden."²⁹

Så inleder Marion Rosen sin bok 2003. Hon föddes i Nürnberg 1914 tre dagar innan hennes far blev inkallad i kriget. Som tonåring drömde Marion Rosen om att bli dansös men insåg redan då att med sin längd, 175 cm, var det en omöjlighet. Hennes föräldrar var goda vänner med paret Gustav och Lucy Heyer, Gustav var kollega och lärjunge till Carl Jung. Gustav och Lucy arbetade med massage, andning och avslappning i samband med psykoterapi. I två år fick hon utbildning av Lucy i hennes avslappnings och andningsmetod. Marion Rosen som varit astmatiskt och deprimerade började må bättre och hade bestämt sig för att det här var vad hon skulle arbeta med. När kriget började flyttade hon via England och Sverige till Kalifornien.

I England arbetade hon i ett halvår hos sin bror som var psykiater med sina nyvunna färdigheter med mycket gott resultat. Flera läkare började skicka sina svåraste patienter till henne och symtomen försvann på ett till synes oförklarligt sätt. T.ex. en ung grabb som arbetade som bud och inte längre kunde läsa sina order, kunde efter en session, efter att han hade öppnat sig och berättat hur mycket han avskydde sitt jobb, läsa flytande ur en poesibok. Men med hennes framgångar blev hon också ett hot mot läkarna.

"Man kan tänka sig att en tjugotvåårig kvinna som lyckades bota klienternas symtom så snabbt utgjorde ett hot mot en traditionellt tidskrävande behandlingsmetod. Det fungerade inte att kombinera min icke-traditionella metod med psykoanalys om jag inte hade en teori som kunde förklara resultaten."³⁰

Marion Rosen sökte visum till USA för att hon hade fått reda på att det i Kalifornien inte alls fanns de arbetsbegränsningarna och restriktioner som i Europa. I väntan på visumet bodde hon ett och ett halvt år i Sverige hos sin syster och utbildade sig till sjukgymnast. I de studierna märkte hon att många av Lucy Heyers teorier stöddes och bekräftades av den progressiva svenska fysioterapin.

Fritiden ägnade hon åt att studera dans på en dansskola. Efter att ha hjälpt läraren med smärtor i en vrist och i ryggen fick hon, i utbyte mot att massera läraren, sitta och betrakta när barn, nybörjare och äldre dansade. Det var inga målmedvetna studier utan mer som ett tidsfördriv och det var först långt senare i USA hon insåg att hon lärt sig att se hur människor rör sig och hur spänningar begränsar rörelser.

²⁹ Rosen (2005) s.13

³⁰ Rosen (2005) s. 20

I Kalifornien arbetade Marion Rosen till att börja med som sjukgymnast på ett sjukhus och vidareutbildade sig även i den för amerikaner tämligen nya grenen fysioterapi. Hon startade sedermera en privatpraktik och arbetade med den i 35 år. 1957 började hon en rörelsekurs, för att hålla muskler och leder väloljade och smidiga, som hon drivit i alla år. Åtminstone för ett par år sedan vet jag att det fortfarande fanns deltagare med från 1957 som fortfarande träffas en gång i veckan och utför rosenrörelserna.

Genombrottet för Marion Rosen kom när en kvinna vid namn Sara Webb frågade om hon kunde få lära sig vad Marion Rosen gjorde. Hennes bror som lidit av svår astma under lång tid hade blivit helt botad av bara några sessioner hos Marion Rosen.

Det var när Marion Rosen visade Sara Webb hur hon gjorde och Sara Webb började ställa frågor som "Varför då", "Hur kommer det sig" och andra frågor som Marion Rosen inte hade svar på som metoden började födas. Hon började se sambanden med att folk berättade väldigt privata saker när hon arbetade på deras muskler och att deras spänningar släppte. Efter det började Marion Rosen utbilda en liten grupp och tack vare att hennes systerdotter från Sverige var med på den första kursen kom utbildningen tidigt hit till Sverige.

"Under de sextio senaste åren har jag lärt mig mer hela tiden. Jag har alltid varit ivrig att lära mig nya saker, och jag är fortfarande öppen, nyfiken och engagerad vid åttioåttio års ålder. Mitt arbete blir aldrig färdigt, för allteftersom min medvetenhet vidgas ser jag ännu mer. Jag kan förvånas över hur lång tid det tagit mig att bli medveten om de kopplingar jag upptäckt: Nu får jag hjälp av vetenskapen: bevis för de upplevelser jag haft, vilket är värdefullt och bekräftande. Jag har en omätlig nyfikenhet och tar ingenting för givet och jag betraktar rosenmetodens lärare och utövare som en samling nyfikna människor som hela tiden söker ny kunskap om fysiskt och känslomässigt välbefinnande - om att vara fullständigt levande och öppen för alla möjligheter."³¹

Vad är Rosenmetoden ?

Marion Rosen säger att rosenmetoden varken är psyko- eller fysioterapi. Det är ett sätt att få tillgång till känslor och upplevelser via kroppen. Kroppen talar alltid sanning, den ljuger inte. Terapeutens arbete är att se och möta muskelspänningarna som håller tillbaka känslor och trauman som vi inte kunde hantera när de uppstod. Det finns alltid en orsak till att musklerna arbetar trots att de borde vila. Kroppspansaret är ett effektivt försvar mot de känslor man inte kan hantera som barn, eller inte tillåts att uttrycka. Processen är en ickeintellektuell utveckling som påverkar såväl fysiskt, känslomässigt som andligt. I början av Rosenmetodens utveckling märktes starka känslomässiga upplevelser och utlevelser. Men dessa utageranden gav inte på långa vägar samma förändring som de djupa och lugnare uttryck som det allt mer blivit fokuserat på sedan metoden framskridit. Det är i den djupa kontakten, när det till det yttre kanske bara syns på ett förändrat ansiktsuttryck, en tår som trillar ner för kinden, som upptäckten av oss själva sker. Och det är med dessa insikter vi kan gå till handling och bidra till världen utanför oss.

"Det räcker inte att upptäcka att vi kan älska - vi måste också älska någon. Det räcker inte att vi upptäcker våra konstnärliga talanger - vi måste också uttrycka dem"³²

Fysiska spänningar uttrycker våra känslomässiga attityder. När vi lär oss förstå och känna vad vi själva håller tillbaka inser vi på ett djupa sätt vilka vi är. Att se sanningen om vilka vi är påverkar oss starkt och innebär att vi får ett nytt förhållningssätt till andra människor. Marion Rosen liknar sitt arbete vid barnmorskans, i att föra ut det som gömmer sig inne i klienten.

³¹ Rosen (2005) s.24

³² Rosen (2005) s. 29

Essential Motion

Karen Roeper är en av de amerikanska lärare i rosenmetoden som varit nära Marion Rosen och undervisat i Sverige. Karen Roeper har dansat sen hon var ett litet barn. Hon har en amerikansk mastersutbildning i psykoterapi, motsvarande vår steg1-utbildning och även en dansterapiutbildning. Hon har utvecklat en speciell dans och rörelseform som hon har praktiserat med grupper där det genom improvisation gäller att finna sina egna naturliga rörelser både till och utan musik. I samband med att hon höll en sådan rörelsegrupp i Sverige under en Rosenutbildning var det några av rosenterapeuterna som ville lära sig hennes metod. På så sätt kom hennes första utbildning, i den metod hon kommit att kalla Essential motion, att äga rum i Sverige under fyra år från 1998 - 2002 med ett par veckolånga träffar per år. Tolv personer fullföljde utbildningen och blev diplomerade EM-leaders, däribland jag själv och Åsa Rockberg. Nu utbildas EM-leaders i Sverige, USA och Finland.³³

Rituell dans

Förutom rosenmetoden och Essential Motion har Brita Haugen betytt mycket för Åsa Rockbergs koncept i form av en personlighetsutvecklande dansform, i synnerhet vad gäller den rituella dansen. Åsa har gått en dansledarutbildning för Brita Haugen. Brita Haugen är präst med en teologie kandidat, författare och dansinstruktör. Hon har även infört och turnerat med rituell dans i kyrkan.³⁴

Marianne Granat skriver i sin "*Dans i kyrkan – en begreppsutredning*"³⁵ om rituell dans att det är en dans man skapar medan man dansar. Det är enkla steg och rytmer som det inte behövs någon dansvana för att delta i. Syftet är att med kroppens språk och med rytmen komma i kontakt med sin egen skapande förmåga, att hitta sig själv.

Dansen används och har använts i alla kulturer och kan förstås av alla. Dansen är ett av människans mest uttrycksfulla språk. Det är ett språk som kan uttrycka det som inte kan beskrivas med ord. Det är ett av de allra äldsta språken och har använts i alla tider.

Rituell dans har använts som uttryck vid kriser och övergångar i livet. Människor samlas vid ett barns födelse, vid bröllop och begravningar till ritualer och till dans. Rituell dans är en skapelseprocess som blir till i stunden. Rituell dans är ett sätt att dansa livet.

Rituell dans som Åsa använder den, utgår alltid från en saga, en myt, den utgår från berättelsen och ger möjlighet för dansdeltagarna att komma i kontakt med och ge uttryck för sina känslor och erfarenheter. Dansen blir ett individuellt uttryck inom en fastställd gemensam ram. Den rituella dansen är ett uttryck för allmänmänskliga känslor och erfarenheter och dansarna speglar därmed varandras uttryck. På det sättet blir dansen ett givande och ett tagande mellan att bli speglad och spegla och att se, bli sedd och bekräftad.

Dansen skapas av rytmen och den rituella formen. Dansarna delar en cirkel och rytmen hålls av det återkommande omkvädet i trummans rytmiska dunkande. Dansarna turas om att gå in en eller flera i cirkeln mitt och dansa sitt uttryck. De erfarenheter man gör i dansen kan man sen ta med sig ut i livet, men det man inte längre behöver, det som tjänat ut, det som hindrar och binder, kan man lämna kvar på ritualplatsen.

³³ <http://www.essential-motion.com/>

³⁴ <http://www.britahaugen.dk/> 090808

³⁵ http://www.kvinnorisvenskakyrkan.se/Word/Heliga_danser.doc 090808

VETENSKAPLIGT PERSPEKTIV

En grundtanke inom hermeneutiken är att vi alltid förstår något mot bakgrund av våra tidigare erfarenheter och att förförståelsen rentav är nödvändig för att förståelse över huvudtaget skall vara möjlig. Vi möter aldrig världen som ett blankt blad och enligt Gilje och Grimen ingår tre komponenter i en aktörs förförståelse; språk och begrepp, trosuppfattningar och individuella personliga erfarenheter³⁶. Det är min avsikt att i det här arbetet fördjupa mig i de här komponenterna både ifrån egen del som uttolkare av materialet jag samlat in och också utifrån mina respondenters sida är det en viktig del.

Min bakgrund och förförståelse

Mina personliga erfarenheter spelar en stor roll i min förståelse. Jag har gått från att vara en isolerad enstöring med lågt självförtroende till att jobba socialt och ha ett brett nätverk. En viktig punkt för det är att jag mötte Gud i en livskris. Det ledde i sin tur in mig på utbildningen till rosenterapeut. Jag har jobbat med människor som rosenterapeut i några år men framförallt har jag arbetat som behandlingsassistent på ett par behandlingshem för missbrukare, vilket har gett mig ytterligare erfarenhet i känslornas roll för vårt agerande och i hur vi mår och klarar av att möta andra människor. Detta var även ämnet i min B-uppsats, Ett öppet sinne, Umeå 2005, där jag skrev om vilken betydelse återhållna känslor har för missbruk och känslans betydelse för tillfrisknande. Utifrån egen erfarenhet av kroppsterapi och behandling genom en rörelsemetod fördjupar jag mig här ytterligare i fenomenet känslor och självbild. När jag skriver det här har jag arbetat som socialsekreterare i ett drygt år. För tillfället utreder jag ungdomar 13-20 år som ansöker om stöd av eller har blivit anmälda till socialtjänsten.

När jag fick en möjlighet att skriva om Åsa Rockbergs dansform Earthheart insåg jag att det är ytterligare ett sätt för mig att få fördjupa mig i frågan och samtidigt en möjlighet att sprida den kunskap jag har förvärvat.

Min tro bygger på en verklighet där det finns en Gud. Själv mötte jag Gud när jag minst väntade det och som mest behövde det. Jag bad inte, jag sökte inte, men jag var väldigt förtvivlad och hade fullständigt gett upp.

Den vändpunkten i mitt liv hände för snart 20 år sedan i samband med en kris som gjorde att jag fick upp ögonen för hur jag levde och att det var mitt eget ansvar att göra något åt det. Jag tog i det skeendet själv ansvar och slutade att betrakta mig som ett offer för samhället och den situation jag hade hamnat i. Detta var bland annat inledningen till att jag kom i kontakt med rosenmetoden, men framför allt att jag öppnade upp ögonen för en andlig dimension och att livet faktiskt är större än det rent fysiska. Jag vill inte placera in mig i ett religiöst fack utan är öppen för att det finns en kraft större än mitt förstånd. Hur den kraften sen är eller ser ut, får var och en som vill tolka fritt. Det har i alla fall gjort mig nyfiken på det andliga, vilket medfört att jag har läst en del "eterisk" litteratur som Bibeln, bitar ut koranen, en del av de indiska viktiga skrifterna som Ramayan och Mahabharata, plus en hel del av den typ av självhjälps och insiktsböcker som ofta generellt och lite nedvärderande benämns "newagelitteratur". Sammantaget har det gjort att jag har blivit nyfiken på andliga samband och vad de har för betydelse för människor och är av den åsikten att ju mer vi är villiga att ta ansvar för våra handlingar, känslor och tankar, desto större inflytande får vi över vårt eget liv.

³⁶ Gilje och Grimen 2007 s.171

För mig är Gud en skapande kraft, något som vi alla är en del av. Vi kan kalla det kärleken, vi kan kalla det Gud eller atman³⁷ eller vad vi väljer. För mig är inte Gud något separat även om jag kan gilla att ha bilden av en kvinna som sitter på ett moln och ser ner på mig, min mellanstadie lärarinna, som jag kan rikta min bön till.

Jag tror på evolutionen och jag tror på skapandet. Jag är definitivt öppen för vetenskapen och jag gillar att forska och testa hypoteser. Men jag är också en vän av Feyerabend när det gäller vetenskapsteori. Jag vill inte ha en ny empirisk religion där vi har fastställda ramar som inte får överskridas. Allting går. Allt är faktiskt möjligt, åtminstone i tanken. Jag är inte mycket för några religioner just för att de säger hur det är, ändå kallar jag mig kristen utan att vare sig vara konfirmerad eller medlem i kyrkan. Men jag är också lite hindu, det är i alla fall den mest toleranta religionen enligt min uppfattning av den. De tycker t o m att den kristna guden har en plats där, vid sidan av alla de andra.

Så visst tror jag på änglar, demoner, andar och spöken, men kanske inte på tomtar och troll. Men om vi vill ha dem så finns även de eftersom det är vi som skapar dem.

Att då använda mig av tre så till synes oförenliga perspektiv som hermenutik, kritisk realism och Feyerabends vetenskapsanarkistiska hållning kan synas märkligt. För mig har det ändå blivit den logiska följderna då jag tolkar mina intervjuer ifrån ett hermenutiskt perspektiv för att sedan analysera dem ytterligare i enlighet med kritisk realism som är en metod där jag kan förstå mekanismerna bakom förändringen på ett mer ingående sätt än att bara acceptera att det skett en förändring.

Att sen ta in Feyerabend i arbetet beror på att det synsättet att, "Allting går" tilltalar mig och jag ser som i slutändan det mest konstruktiva när jag vill titta på vad jag kallar "andliga mekanismer" ett begrepp jag själv skapat i paritet med de mekanismer som redan finns i det kritiskt realistiska perspektivet.

Hermeneutik

Ordet hermeneutik kommer från grekiskan och betyder förklaringskonst eller utläggningskonst. Det handlar om att tolka och förklara en text eller ett sammanhang, i det här fallet de transkriberade intervjuerna jag har gjort och dansformen Earthheart som Åsa Rockberg praktiserar och har beskrivit. För att förstå helheten måste jag förstå delarna, och för att förstå delarna måste jag förstå helheten. Det är den hermeneutiska cirkeln som kanske är det viktigaste begreppet inom hermeneutiken. Det innebär en ständig rörelse mellan helhet och del, mellan det som jag tolkar och den kontext det skall tolkas i och till vår egen förförståelse. Det säger alltså något om hur motiveringen till tolkningarna ser ut och vad de baseras på. Tolkningar är alltid baserade på och motiverade av andra tolkningar och vi rör oss hela tiden inom samma cirkel. Vi kan i våra motiveringar av tolkningar inte gå bakom den hermeneutiska cirkeln.

Karaktäristiskt för ett meningsfullt fenomen är att det måste tolkas för att förstås. Är det uttolkarens mening eller författaren/skaparens mening som framförs? Det finns inte ett enkelt svar då bägge är möjliga. Jag syftar till att i den preliminära programteorin få fram Åsa Rockbergs mening med sin verksamhet och ur intervjuerna tolka hur respondenterna upplevt denna. Allting speglas sen i mina referenser utifrån hur jag tolkar det.

Det finns två traditioner i hur man skall förhålla sig till aktörernas beskrivning av sig själva och sina aktiviteter. Dels den Durkheimska, där man skall bortse från verksamhetens egen beskrivning av sina aktiviteter och sig själva eftersom det är en ovetenskaplig hållning. Motsatsen är den Weberska traditionen som anser att det är aktörernas subjektiva beskrivning och uppfattning som tillskriver de

³⁷ Hinduiskt begrepp för livets innersta essens eller för världsjälen

sociala handlingarna mening. Med den synen blir det av fundamental betydelse att just få tag på och bygga på de sociala aktörernas beskrivningar av sig själva och världen.³⁸

Båda dessa förhållningssätt har sina risker i att å den durkheimska sidan missa själva förståelsen av vad de gör och varför, och å den weberska sidan, kan man bli vilseförd av verksamhetens egna missförhållanden och fördomar.

Anthony Giddens har å sin sida utarbetat vad han kallar dubbel hermeneutik³⁹ där han försöker förhålla sig till båda dessa traditioner. Mitt arbete är huvudsakligen i enlighet med den weberska traditionen där jag tolkar meningen och handlingarna utifrån dansarnas och Åsas subjektiva erfarenheter.

Kritisk realism

Mitt teoretiska perspektiv utgår från kritisk realism.⁴⁰ Den kritiska realismen bygger ontologiskt både på att verkligheten är oberoende av betraktaren och att den är socialt och historiskt konstruerad. Det antas också att det därunder finns en djupnivå som inte går att observera men som vi kan få kunskap om genom att förstå skeenden. På den här djupnivån finns olika mekanismer som förklarar olika skeenden och resultat.

Blom och Morén tar upp fyra grundläggande mekanismer;

- **Utmaningsmekanismer** – Grundläggande imperativ där terapeuten/pedagogen tvingar fram ett ställningstagande hos klienten genom att utmana dennes livshållning
- **Gensvarsmekanismer** - terapeuten/pedagogen i relationen skapar en varaktighet som ger klienten en möjlighet att succesivt ta över ansvaret för sin förändring.
- **Rollöverskridandemekanismer** - terapeuten/pedagogen kan från sin professionella hållning tillåta sig att gå över och möta klienten som människa till människa.
- **Kontextmekanismer** – Sammanhanget och *livsvärlden* där vi möter klienten och dess betydelse för förändringen.

Med utgångspunkt från den kritiska realismen kan man säga att det är dessa mekanismer som ligger bakom de förändringar och skeenden hos dansdeltagarna jag i min studie utforskar när det gäller Eartheart.

Blom och Morén säger att alla verksamheter arbetar utifrån en **programteori** vare sig den finns nertecknad eller ej. Denna programteori är alltid föränderlig eftersom all verksamhet befinner sig i en ständig utveckling. Det medför att programteorin alltid är preliminär.

Feyerabend

I Feyerabend hittade jag en själsfrände för ett passande vetenskapligt perspektiv. Han säger, i sin bok *Against Method* (Mot metodtvånget) "Det finns bara en princip som inte hindrar vetenskapliga framsteg: Anything goes!"

Idén om en metod som innehåller fasta, oföränderliga och absolut bindande principer som styr den vetenskapliga verksamheten möter avsevärda svårigheter när den konfronteras med slutsatser från historisk

³⁸ Gilje och Grimen 2007 s.176

³⁹ Gilje och Grimen 2007 s.175

⁴⁰ Blom, Morén 2007

forskning. Då finner man att det finns en enda regel, hur plausibel och hur fast förankrad i kunskapsteori den än är, som inte överträds gång efter annan.⁴¹

Denna regel menar Feyerabend är att "Allt är tillåtet" (Anything goes). Tvärtom menar han att det är uppenbart att dessa överträdelser av regler inte är tillfälliga utan nödvändiga för utvecklingen. Feyerabend talar för flera paradig som konkurrerar inbördes. Så för att citera Feyerabend:

"Inom forskningen har vi behov av tolerans och vetenskaplig pluralism men också av alternativa traditioner som magi, schamanism och astrologi."

"Naturligtvis är det imponerande att vi kan skicka rymdskepp till månen, men ur en annan synvinkel är det fullständigt ofruktbart och meningslöst. Det har kostat miljarder. Tusentals välutbildade specialister och årtal av hårt arbete krävdes för att skicka två människor till ett ställe som ingen med förnuftet i behåll skulle tänka sig att besöka; en uttorkad och livlös sten. Då är mystikernas resor att föredra. Genom att använda sitt medvetande kan mystikern företa en resa genom alla himlasfärer för att möta Gud i all hans härlighet. Om man verkligen vill resa, varför då inte hellre utnyttja mystikernas hjälpmedel och istället använda miljarderna till att lösa angelägna problem på jorden?"⁴²

Det ligger i min ansats att även utforska Earthhearts andliga dimension och dess vision att vara en fredsrörelse genom att nå en djupare kommunikation mellan människor. Min intention vad gäller denna delen av arbetet är att tillåta mig att gå utanför gängse ramar för accepterat vetenskapligt tänkande. Allting går.

Det finns ytterligare en djupare dimension i Åsas Rockbergs verksamhet att utforska, nämligen den eteriska verkligheten. För att göra det måste jag ställa frågor och vara beredd på svar som kanske inte ens är möjliga att förstå. Jag har därför lagt till en **Andlig mekanism**.

Vad är en världsbild? Vi har en beskrivning på hur världen ser ut och fungerar. Någon form av världsbild har vi alla och det är i den vi verkar. Det finns en mängd olika världsbilder och verklighetsuppfattningar av vilka vissa kallas religion, andra är uttryck för vetenskap, och ytterligare tror jag de allra flesta av oss har en mer eller mindre hemmasnickrad bild av hur världen fungerar baserad på både vetenskap, religion och folktro.

Ingen definition är fullständig och alla har på något sätt rätt. Det är utifrån hur vi upplever världen vi fattar våra beslut och vi verkar. Att förmena någon hans världsbild, eller att ta bort religionen från vetenskapen eller politiken ter sig i mina ögon som omöjligt. För mig är det lika absurt att förbjuda tron på någon vetenskaplig världsbild, som att inte ta hänsyn till sociologi när man planerar skolor.

Det är därför viktigt att försöka klargöra så tydligt som möjligt var jag står när jag redovisar min standpunkt. Mitt vetenskapliga perspektiv. Det är inte alldeles lätt. Jag utgår från den logiska positivismen som är utgångspunkten i vårt empiriska tänkande där allt skall vara mätbart och kontrollerbart. Om man drar det till sin spets blir konsekvensen att enbart matematiken och möjligen filosofin är vetenskaper. Det är de enda vetenskaper som fullt ut går att logiskt bevisa. Ett sätt är då att istället försöka förstå och tolka olika skeenden och beskrivningar, den hermeneutiska standpunkten. Att tolka är att vara subjektiv, det går inte att göra en tolkning på annat sätt än att uttolka. Att sen utifrån vår egen subjektiva förståelse få till en allmängiltlig och övergripande gemensam förståelse där andra kan hänga med i resonemanget och förankra det till gemensamma begrepp är väl vad all kommunikation handlar om.

⁴¹ Feyerabend, 2000, s.29

⁴² Gilje, Grimen, 2007 s. 123, citerar Feyerabend, Science in a free society, 1978, s. 102

Myternas Makt

Joseph Campbell hävdar att vi styrs av myter och myternas symboler. När vi bugar oss för Domaren, Prästen eller Kungen är det inte personen vi bugar oss för utan kappan eller huvudbonaden som ger personen dess mytologiska roll. I *Earthheart* använder sig Åsa Rockberg av riten, den rituella dansen för att ära och väcka gudinnan. *Myternas Makt* av Joseph Campbell⁴³ är en av de böcker Åsa Rockberg använder som litteratur i sin utbildningsgrupp.

Joseph Campbell anser att medvetandet inte är bundet till hjärnan utan är något som finns i kroppen. Campbell tror dessutom att allt styrs av medvetanden och att det på något sätt är samma sak som energi. Medvetanden kan dessutom kommunicera med varandra. (jfr C G Jungs, *Det kollektiva undermedvetna*)

Enligt Campbell fyller myten i grund och botten fyra funktioner. Den första är att hitta mystiken, som t.ex. att förtrollas av universums underverk eller bara det underverk vi själva är. Den andra funktionen är den kosmologiska dimensionen, det som talar om hur det är men som vi ändå inte kan förstå vad det är. Tredje funktionen är den sociologiska, den som stöder en viss social ordning. Det är denna funktion som är kraftigt föråldrad i den globala värld vi lever i idag med en massa konkurrerande sociala mytologiska ordningar. Campbell efterlyser en ny mytologisk grund som vi alla kan enas om. Den fjärde funktionen är den pedagogiska. Myten skall lära oss hur vi skall leva som människa.

Vi har alltid haft myter som har lärt oss något och som vi förhållit oss till. Sen må det vara gammaltestamentliga, indianska, grekiska eller orientaliska, de har alla bidragit med levnadsregler och ideal. Myten lever också vidare i sagor, filmer och romaner. Vi formas av myten vare sig vi är medveten om den eller ej. Joseph Campbell har ägnat större delen av sitt liv åt att forska om myternas roll och innehåll. Campbell hänvisar till en vers i Tao te Ching med att "Den som tror sig veta vet inte. Den som vet att han inte vet, vet."⁴⁴

Här är jag åter inne på Feyerabends tankar och hamnar i en i mitt tycke vidrig korspunkt mellan religion och vetenskap som båda uttrycker "***Det här är sanning***" utifrån sitt paradigm där de var för sig uppfattar sina axiom som ej tillåtna att ifrågasätta. Där går vägarna helt i sär och paradigmerna och dess axiom är helt oförenliga vilket visar på att de inte kan vara sanna, åtminstone inte bägge och i alla fall inte vid samma tidpunkt. Detta är något som väldigt starkt utmärker de tre gammaltestamentliga religionerna Judendom, Kristendom och Islam där man istället för att leva i harmoni med världen i gott och ont, definierar sig som god och för en kamp mot den onda världen. Liknande tankegångar förekommer inom naturvetenskaperna där man för en kamp mot, för att besegra och tämja naturen. Så för att åter citera Campbell;

Vi måste säga ja till det mirakel som är utan att kräva att det följer våra regler. Annars kommer man aldrig fram till den metafysiska dimensionen.⁴⁵

Joseph Campbell hävdar i boken "*Myternas makt*" att myterna är skapade för att finna harmoni mellan sinne och kropp. Myten och riten var ett sätt att få harmoni mellan psykets olika irrvägar och kroppens och naturens krav. Sen kan man med riten gå bortom det tidsbundna, bortanför vår uppfattade dimension, dit varifrån själva livet kommer och dit det återvänder.

Ett intressant påstående Campbell gör är att om man tilltalar allt liv med "Du", sker en förändring i vårt psyke. Han påstår att det var det indianerna gjorde och det i sig skapar en vördnad och jämlikhet med allt liv jämfört med när vi ser livet som ett "Det". Det är på det sättet vi även klarar av att föra krig mot andra människor genom att vi låter dem framställas som ett "Det" med hjälp av media och

⁴³ Campbell 2003

⁴⁴ *Those who know seem not to know, And those who don't pretend they do.* Kwok, Palmer, Ramsay, 1997 s.123)

⁴⁵ Campbell, 2003, s.116

propaganda, istället för ”Du”; en annan människa.

Ritualen är iscensättningen av myten. Genom att delta, gå in i och bli delaktiga, blir vi också en del av myten. När vi går in i myten ställer vi oss på toppen av berget i världens mitt, vi blir del av axis mundi, mittpunkten kring vilket allt välver sig. Det är kring världens mittpunkt som stillhet och rörelse möts. Campbell säger att rörelse är tid och stillhet är evighet. Det är insikten om att det ögonblicket i våra liv även är ett ögonblick i evigheten som gör upplevelsen av det eviga i det tidsbundna. Denna upplevelse är enligt Campbell den mytologiska erfarenheten. Han varnar samtidigt för att den insikten skulle kunna omvandlas till en ohämmad individualism om vi inte samtidigt förstår och respekterar att världens centrum också är mitt i den människa som står mitt emot oss.

Det här är det mytologiska sättet att vara en individ. Man själv är berget i världens mitt och berget i världens mitt finns överallt.⁴⁶

Vi har ett behov av en helig plats enligt Campbell, en plats vi kan dra oss tillbaka till och bara uppleva oss själva utanför tidningars och teves nyheter. En plats där vi kan söka vår glädje och inspiration i inre meditation, i musik, i böcker som fascinerar oss eller som på något annat sätt ger själen näring. Om vi verkligen ger oss en sådan timme om dagen kommer nånting i oss att förändras.⁴⁷

⁴⁶ Campbell, 2003, s.148

⁴⁷ Campbell, 2003

EARTHHEART DANCE

Nu har vi kommit fram till arbetets kärna, redovisningen av det material jag insamlat. Först kommer Earthhearts form och principer vilket är den preliminära programteori jag tillsammans med Åsa Rockberg strukturerat ner i skriftform. Den kritiska realismens idé, är att alla verksamheter har en underliggande programteori som den arbetar utifrån. Teorin finns oavsett om den är nedskriven eller ej. Programteorin är dessutom alltid preliminär då den förändras allt eftersom nya idéer kommer in i verksamheten. Earthheart – form och principer får därför ses som den teori Åsa Rockberg arbetar efter under tiden den här studien genomförts.

Earthheart – form och principer

Earthheart är en beskrivande, berättande dansform som utvecklar mänsklig kommunikation och stärker varje individ - både på det individuella och sociala planet.

Namnet Earthheart kommer från det faktum att vi dansar från våra hjärtan och för "Jordens hjärta". Det vi alla här på jorden har gemensamt är att vi alla känner samma känslor och att vi uttrycker våra känslor med kroppen. Glädje, sorg, vrede & lust vid olika skeenden i våra liv, skeenden som liknar varandra över hela jorden. Vi föds, leker, kämpar, förälskar oss, älskar, mister, sörjer, förtvivlar, älskar igen och till slut förundras och räds vi alla inför döden. Oavsett hur vi ser ut, äter, bor, tror, beter oss så känner vi igen varandra i våra känslors språk och i våra hjärtan. Vårt gemensamma hjärta ~ Jordens hjärta. Det är det vi dansar utifrån och för!⁴⁸

Intentionen med Earthheart är enligt Åsa Rockberg att ge människor möjlighet att bearbeta känslor och händelser i livet. Hon vill med sin dans få deltagarna att kommunicera med varandra och ta del i ett större sammanhang. Skapandet av dans är en del av dansformen. Det skapandet tar sitt uttryck ifrån deltagarnas innersta väsen.

Målet för Åsa Rockberg med dansformen är att stärka varje individs sanna väsen och att skapa gemenskap och en känsla för helheten. Åsa Rockberg säger sig med sin dans vilja beröra och förmedla hopp.

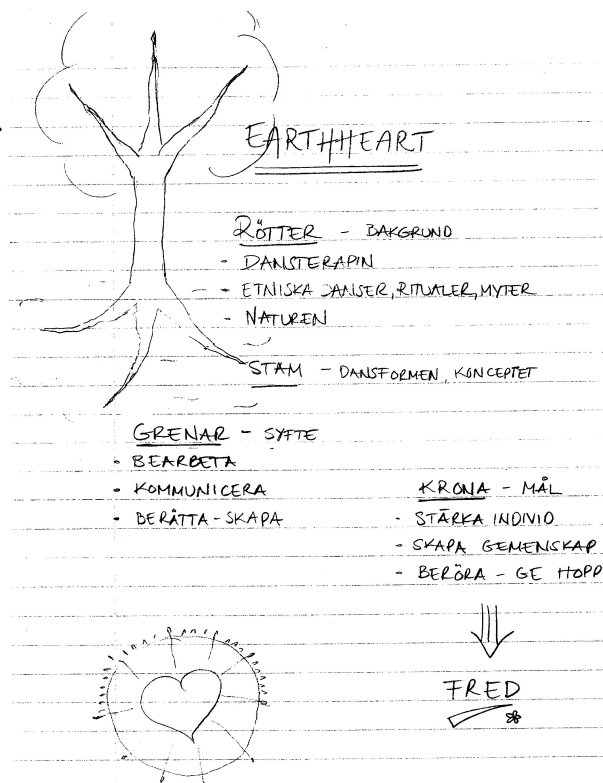
I slutändan är Åsas Rockbergs vision att vi ska möta oss själva och varandra, kommunicera med våra hjärtan och på så sätt skapa en fridfull tillvaro med allt levande på jorden. Åsa Rockberg tror att människan i grunden är god.

Åsa Rockberg använder sig av ett träd som symbol för att beskriva teorin bakom sitt arbete. I rötterna finns bakgrunden. Teorierna bakom det terapeutiska arbetet som är beskrivna tidigare i detta arbete. Här finns riten och myten och även naturen. Åsa Rockberg menar att vi människor är natur och därför kan spegla oss själva i den.

Stammen som bär upp grenarna och kronan är själva konceptet i dansformen. Här ser Åsa Rockberg basen som håller ihop hennes idé om hur det arbetet hon ägnat snart halva sitt liv att utveckla skall bidra till andra människors utveckling kommunikation och förståelse.

⁴⁸ Rockberg, citat från intervju jag spelat in maj 2008

De tre grenarna som bär kronan har var och en ett specifikt syfte.



Den första grenen

syftar till att stärka varje individ. Att få dem att bejaka och upptäcka sig själva och bli medvetna om kropp, kroppsspråk, känslor och beteendemönster. Hon vill få deltagarna att utmana sig själva och skapa en egen inre trygghet.

Vi rör oss för att bearbeta de känslor kroppen har härbärgerat. Det finns stunder i livet vi inte kunnat hantera känslor vi kommit i kontakt med. När de inte har fått fritt utrymme har de lagrats i kroppen eftersom vi använder kroppen för att uttrycka våra känslor.

Det handlar om att bli medveten om sin helhet, sin kropp, sitt kroppsspråk, sina känslor och mönster. Det handlar om att ta ansvar, ta sin del i utvecklingen, hitta sin uppgift, sin plats och sin roll i samhället. Att hantera sitt liv meningsfullt, ta ansvar och hitta ett mål med sitt liv.

Den andra grenen

är att vi kan kommunicera med andra, dansa tillsammans med hjälp av varandra, tillbaka till det kollektiva, det rituella. Vi kan spegla och kommunicera med varandra, med hjälp av vårt naturliga kroppsspråk. Det både hjälper oss att bli helare och fungera tillsammans med andra människor att vi använder både kropp och själ.

Människor har alltid dansat. Dansen är en medfödd mänsklig kunskap. Man har alltid dansat för att hålla sig frisk, för att umgås och för att kommunicera med varandra och helheten. Det är en form för uttryck och gemenskap som syns i många olika kulturer som befinner sig nära naturen. Dansen är ett naturligt mänskligt uttryck. Det är något som finns genetiskt i oss. Att dansa är att röra sig rytmiskt. Dans luckrar upp. Åsa Rockberg arbetar med att återuppväcka och lekfullt hitta tillbaks till dansen och vår inre natur.

Den tredje grenen

är vår berättelse som finns över hela jorden och i de gamla myterna. Visdomen i myterna, arketyperna, gäller för alla över hela jorden. Vi hör samman och kan hela tiden hjälpa varandra utifrån att vara människa och berätta för varandra.

Kronan

Trädets krona är själva målet hon vill uppnå med dess tre grenar. Att stärka varje individ, skapa gemenskap, beröra och ge hopp. Mål som i slutändan har visionen av frid och fred. Att uppnå fred genom frid och förståelse i var och en av oss som deltar.

Den största visionen är att skapa världsfred. Genom att människan finner frid och samspel med existensen, helheten och naturen är detta en väg i den riktningen.



Dansarnas röster

Jag har intervjuat åtta deltagare i dansformen Earthheart för att ta reda på hur deltagarna i Earthheart utvecklats och hur de upplever dansformen? Här reser sig en rad konkreta frågor om hur dansformen påverkat dem. Har de kommit i kontakt med sina känslor på ett nytt sätt och blivit bättre på att uttrycka dem? Har det å sin sida stärkt självkänslan hos deltagarna? Det är frågor på den individuella nivån jag har tittat på. På den kollektiva nivån är frågan om deltagarna, jag intervjuat, upplever att deras sociala förutsättningar förändrats på så sätt att de kommunicerar bättre/annorlunda än innan de dansade i Earthheart. Den tredje stora frågan i mitt syfte är om hur de kommit i kontakt med sitt inre väsen och en andlig dimension. Den här frågan är i mitt tycke den mest spännande men också den svåraste att redovisa och få fram bra svar på. En hel del intressanta svar redovisas nedan.

Först har jag presenterat var och en av deltagarna under rubriken med deras fingerade namn, med deras bakgrund och hur de kom i kontakt med Åsa Rockberg. Därefter redovisar jag frågorna utifrån mitt syfte under delrubrikerna ***Självkänsla och uttryck - vad har förändrats?*** och ***Dans - ett sätt att kommunicera.*** I den tredje stora frågan i mitt syfte som gäller andlighet leker jag lite med rubriken i Feyerabendsk anda, kring ***Gud i rörelse***, utifrån vad var och en av mina åtta respondenter har uttryckt i frågan. Jag tänker att jag på det sättet kan försöka väcka associationerna redan i rubriken hos min läsare för att öppna sinnet till denna spännande och på många sätt kontroversiella fråga. Avslutningsvis i varje intervju frågar jag varje deltagare, ***Vad är det viktigaste Earthheart har gett ?***

De åtta personer jag intervjuat har i olika grad deltagit i dansformen Earthheart. Tre av dem går eller har gått en längre utbildning för Åsa Rockberg. Fem stycken har deltagit i någon eller några enstaka kurser. Det är en stor bredd i ålder på deltagarna alltifrån ca 20 år upp till en 50-åring vilket väl speglar sammansättningen som är på hennes kurser. Få män söker sig till denna dansform, utan bara någon enstaka och även i mitt material återfinns en man.



Christel

siktar på internationell folkrätt är saklig och koncis i sina tydliga svar. Hon ser sig själv som en typisk storasyster som tidigt tagit ansvar för sina småsyskon i det politiskt idealistiska hem som varit hennes uppväxt. Det har varit en trygg uppväxt med bäge föräldrarna där naturen har funnits med hela tiden. Christel upplever sig som en person som har lätt att anpassa sig och smälta in bland alla och samtidigt kan trivas själv. Skratt, trygghet och engagemang för utsatta grupper är något av det viktigaste Christel fått med sig från barndomshemmet. Här ryms också en förståelse för människor som hamnat på fel sida av lagen eller utanför samhällets normer. Det har inte varit någon religiös familj utan snarast präglats av samhällsengagemang med politiska och intellektuella diskussioner. Ett mönster hon tycker att hon tagit med sig för mycket av, på gott och ont, är att ta ansvar för andra. Hon har inte alltid kunnat säga nej och just den här gränssättningen är något som dansen med Åsa Rockberg hjälpt henne med.

Christel kom i kontakt med Åsa Rockberg genom invigningen av musikfestivalen Urkult⁴⁹ som Åsa Rockberg höll i ett par år. Hon har deltagit i flera kurser och föreläsningar och även varit medlem i dansgruppen Elementa i flera år. Hon framhåller att det rent fysiskt och även själsligt fått henne att må bättre. Första intrycket när hon träffade Åsa Rockberg och invigningsgruppen var att, *det här var skyddat, att det var som ett heligt rum, här är inget ont som kan göra mig illa eller nånting*, här fanns ett rum med tillit och tillåtelse.

Självkänsla och uttryck - vad har förändrats?

Christel säger att dansen med Åsa Rockberg i grunden har förändrat henne som människa. Det har lärt henne att acceptera vem hon är och att ta ansvar för sina egna känslor. Hon har lärt sig lyssna på sina signaler och förstå och tolerera andra människor på ett nytt sätt. Det har varit hennes *grundutbildning som människa*. Acceptensen till sig själv har gjort att hon lärt sig förstå och njuta mer av sin egen kropp och dess rörelser. Självkänslan uttrycker hon som något otroligt revolutionerande, att inte behöva vara vacker för någon annans skull utan precis som hon är för sin egen skull.

Christel berättar om delningens betydelse, hur hon fått sätta ord på de starka processer som startat i dansen, hur hon getts möjlighet att uttrycka känslor som ilska och sorg. Det har varit ett sätt att få bli bekräftad och även att få lära sig att förstå andra människor och deras känslor. Christel beskriver det som att hon fått en otrolig rikedom och att det även gett henne ett helt nytt och rikare språk.

Dans - ett sätt att kommunicera

Det trygga rummet, den heliga skålen är ramen för cirkeln där deltagarna befinner sig. I cirkeln finns alltid en tillit att det som sägs och uttrycks där även stannar där i ett gemensamt förtroende. Varje deltagare är alltid viktig och det är ingen som kan gå utan att det märks. I början av en kurs säger Christel att hon intellektualiserar och observerar människorna som är med. Hon funderar över vad de är för olika personer och placerar in dem i olika kategorier. Allt eftersom kursen fortskrider och hon

⁴⁹ **Urkult** är en festival i Näsåker på och kring festplatsen vid Nämforsen. Festivalen har gått av stapeln första helgen i augusti sen 1995 då "Folkfest vid Nämforsen" drog ungefär 1000 personer där de flesta kände varandra och träffades för att lyssna på god "världsmusik". Festivalen har gjort sig känd genom sin goda stämning med en jämn spridning på besökarna i alla åldrar. Den har också fått pris för sin miljömedvetenhet och nu senast fick festivalen priset Världsbäst 2009 av Länsstyrelsen i Västernorrland. Förutom musik visas teater, det hålls föredrag och finns gott om aktiviteter för barn. Numer är deltagarantalet begränsat till 5000 var festivaldag och 8000 under invigningen Eldnatten. Det året som Björn beskriver var det mellan 10 och 15 000 som besökte Eldnatten och festplatsens unika amfiteater.

lär känna och möta de andra deltagarna, växer också närheten till och empatin för dem. *När man möter människor i dans eller kroppar så här, då går det inte att avvisa bort. Då har jag öppnat upp mig själv också. Ja då är det det liksom, ja, kärlek, om du förstår.* Hela tiden Christel berättar gör hon det levande med hela sin kropp och talande gester, på ett sätt som gjorde att jag önskade jag hade kunnat redovisa den här intervjun med en videokamera. Intervjun görs också direkt i anslutning till en kurs. Hon har bara någon timma tidigare tagit farväl av dem som hon delat känslor och rörelse med.

Att förklara för andra vad den här dansen innebär är inte lätt. Christel läser på universitetet och har försökt förklara för sina kurskamrater vad det är hon skall göra men märker att det mest blir i form av fysiskt konkreta exempel som yoga, orientalisk dans, stretching och andra mer bekanta begrepp. Det är svårt att förklara och få fram innebörden i att man dansar utifrån sina känslor. Socialt har det haft en stor betydelse. Dansen har gjort att Christel idag känner sig mer öppen och inkännande mot andra människor. Hon säger sig ha lättare att lyssna och förstå människor hon möter och även att lita på andra är lättare. Träningen med att uttrycka känslor med kroppen i rörelse och dans har också gjort det lättare att se hur andra människor mår, om de tex har spända axlar eller håller på ett visst sätt över bröstkorgen. Sprida glädje är ytterligare en sak Christel påpekar att hon blivit bra på tack vare dansen. Något som är lätt att förstå med alla de skratt och leenden hon delar med sig av under intervjun.

Det jag känt väldigt mycket i dansen, framför allt dansen, det är en total frihet och tillit till livet. Den här känslan att jag har fred med mig själv, att inte kämpa emot mig själv att inte döma mig själv, att inte tycka hit och dit. Att bara vara i fred i dans och rörelse eller i stillhet, just den här tillåtelsen den känns sådär evig.

Rituell dans och andlighet – Gud i rörelse

Earthheart dance innehåller många rituella element. Varje sejour eller pass är uppbyggt enligt ett visst mönster, en rituell form med en tydlig början och slut. I den här formen, dansen i cirkel, uttrycker Christel att hon fått vara i, och kommit i kontakt med, sin andlighet. I denna inre kärlek öppnas läkande processer. Med andligheten kommer också gudsbegreppet och på min fråga om hennes tro, får jag svaret att: *Jag tror på den kärlek som finns. Och man kan kalla det för Gud till exempel. Jag tror att det finns över hela världen, man kallar det för olika. Jag tror på Gud om det heter Gud.* För Christels del så är det den här dansen som inneburit hennes andliga uppvaknande och gjort att hon har den tro på Gud som hon har idag. Det har också betydelse vad som händer mellan deltagarna. Den tillhörighet och förståelse som finns och som sträcker sig utanför språket som gjort att hon har fått budskap och bilder på ett sätt hon inte kan förklara intellektuellt. Det är så stort och så utanför den intellektuella verkligheten att det inte går att förklara med ord, och hon önskar mig bara *"Lycka till"* med ett härligt pärlande skratt när jag förklarar att det är ju det jag tänker skriva om.

Vad är det viktigaste Earthheart har gett?

Kärleken till mig själv och insikten att jag kan hela mig själv tror jag är det viktigaste för min livssituation. Sammanhanget att varit del av en grupp har betytt otroligt mycket. Att få känna gemenskap på det här sättet, att jag har upplevt den här cirkeln och den här tryggheten. Var jag än åker i världen, och i vilket sammanhang jag än befinner mig i, om jag känner mig stressad och utarbetad kan jag alltid komma tillbaka till det här sammanhanget och känna lugn och trygg och minnas det jag varit med om här.

Hedvig

är naturvetare, humanist och kristen. Hon tycker om att vrida på tankarna och se vad som döljer sej under stenarna om man vänder på dem. Hon är själv intresserad av att forska och det var en av orsakerna till att hon tackade ja till att delta i intervjun.

Hedvig är uppvuxen i en *fantastisk familj*, med föräldrar som kunnat bekräfta och ge henne en genuin känsla av att verkligen duga. Hon är äldsta barnet, men har förutom föräldrar och småsyskon levt tillsammans med morföräldrar. Det är en familj som varit full av kärlek och positivt tänkande. Hedvig ser sig själv som den typiska storasystern som gärna tagit ansvar, lite ambitiös och perfektionist på gott och ont. Hemmet hon är uppväxt i har haft en kristen tro. Hon är både döpt och konfirmerad. Gudsbegreppet som sådant är något som varit lite till och från under uppväxten. Nu tror hon mest på *kraften i att tro*. I den tron finner Hedvig tillit.

Hedvig kom i kontakt med dansgruppen Elementa och har varit med på invigningen av Urkult under Åsa Rockbergs ledning. Hedvig har gått ett par av hennes helgkurser. De förväntningar hon tagit med sig till dessa kurser är gemenskapen och att få arbeta med sig själv för att se sina egna resurser. Hedvig tycker att Åsa är en *lite speciell kvinna*, och det första intrycket av henne var att; *Det är en sån kvinna som märks när hon kommer in i ett rum. Det syns att hon har en uppfattning. Hon vet hur hon vill ha saker, målmedveten, jag tycker att hon är väldigt spännande, och självständig*. Hedvig var tonåring när hon först kom i kontakt med Åsa Rockberg och Elementa och den känslan hon starkast vill beskriva det med är *tillhörigheten, gemenskapen, en annan form av lagsport*.

Självkänsla och uttryck - vad har förändrats?

Hedvig anser att dansen med Åsa Rockberg och Elementa helt klart har bidragit till en starkare självkänsla och ökad kroppsmedvetenhet. Samtidigt var det mitt i brytningen mellan att vara en ung osäker tonåring och i att börja gymnasiet och utvecklas till en vuxen människa. Hedvig påpekar noga att det fanns fler faktorer som bidrog till att utveckla den person hon är idag. Men absolut att det bidrog till att utveckla hennes självuppfattning och självkänsla.

Hedvig beskriver ett danspass med Åsa som till en början väldigt fysiskt och konkret, men efter ett tag övergår det i improvisationer och kreativ dans. Det är inte längre styrt utan hon får lyssna inåt och *tänka utanför ramarna*. Hedvig tycker att man onekligen kommer *i kontakt med saker* när man på det här sättet får dansa hela dagarna och inte bry sig om plugg eller jobb. Det är som en skapande process att det byggs upp något i en själv. Hedvig beskriver sig själv som musikalisk. Att sjunga och spela har alltid varit en del av henne. I Earthheart är det mycket det fysiska som attraherar och den gruppdynamik som genereras. En viktig sak i dansen är det meditativa. att upprepa och riktigt fördjupa sig i en rörelse, att släppa tankarna och bara hänge sig i stunden, musiken och kroppen är ett sätt att släppa taget att inte bry sig, *lite mindfulness på nåt vis*.

Det är skönt att få lägga fram och få se vad som händer och även höra och förstå andra. Att få perspektiv på problem och få lämna dem är viktigt. Den medvetenheten över sig själv är positivt för att det är befriande, men också väldigt utvecklande. Sen påpekar Hedvig att *man blir väldigt sårbar också, när man kommit i kontakt med mycket, och man faktiskt går så långt att man visar det utåt, då är det väldigt stor betydelse att man har en trygghet i gruppen*.

Dans - ett sätt att kommunicera

Den sociala processen när det träffas en massa unga tjejer är på både gott och ont. Med i gruppen kan

det även finnas en massa fåniga saker som svartsjuka eller att nån gjort nåt mot nån annan och det är saker som kunnat finnas där utan att de kommit upp under samtalen i gruppen. Samtidigt har det ju stärkt relationerna till de som deltagare, men i stort kan inte Hedvig peka på att det påverkat hennes sociala liv. Men visst; *bland annat kreativitet med musik och med dans och så där, och den tanken har formats, eller hjälpt till att formats under tiden som jag dansat mycket. Sen att jag hittat verktyg att själv uttrycka mina känslor och möta människor och många gånger, att slappna av.*

Gud i röresle – ett öppet eller slutet rum?

Rummet man är i har stor betydelse. Inte minst naturrummet som ligger utanför, som att kunna gå ut i snön eller höra fågelsång. Naturen i det här sammanhanget, att se solen, känna liv är i sig en andlig upplevelse. Att *känna sig som en del i nåt större.*

Sol, och Moder jord, och elementen är en del av det andliga koncept som ryms i den rituella dimensionen av Earthheart. Hedvig sväljer inte konceptet rakt av men plockar åt sig det hon trivs med. Hon har en andlig dimension i livet och när hon hänger sig åt den och finner lugnet, känner harmonin, känner hon också att hon är en del av nånting större, en meningsfull helhet kanske. Hedvig liknar faktiskt den gemensamma andlig upplevelsen med den gemenskap man finner i kyrkan. Hon är inte odelat okritisk till dansformen utan kan tycka att det kanske inte alltid är så fritt som det låter. *Det är egentligen ett öppet och fritt koncept och det låter väldigt bra med att man skall dansa utifrån sig själv, vara i sig själv, frigöra sig själv på många olika sätt. Men ibland kan jag känna så, att det finns inte alltid utrymme för olikheter inne i själva gruppen människor. Det finns ett sätt att tänka, det finns ett sätt att vara och och det är ju där också. Jag är ju riktig naturvetare nånstans. Sen är jag humanist och lite religiös och så där också. Men jag har lite svårt att svälja vissa koncept, och vissa saker väljer jag att se lite mer symboliskt för att det skall passa mig och då handlar det ju mer om de grundläggande värderingarna,*

Vad är det viktigaste Earthheart har gett?

Det var det att jag i vissa stunder har kaxat till mig lite grann och känt, okey, det finns jättemånga som är jättefina och jättebra och allt det här, men jag duger också. Jag finns också, en känsla av identitet.

Daniella

är trickstern i församlingen som använder sig av clownens roll för att väcka andra personer. Hon är en teatermänniska och eldkonstnär och säger sig ha ett nära förhållande till korpen. Daniella har haft en trygg uppväxt i villa och frikyrkobakgrund där hon fått med sig sin barnslighet och busighet och en tro på en större kraft och en stark känsla för naturen. Under skoltiden var hon icketroende men har mer och mer sett den stora gudomliga kraften som finns i allt omkring oss och som vi är en del av. Hon har varit det egensinniga, uppmuntrande, ärliga och sanningssägande barnet i mitten bland tre syskon. Under vår intervju förekommer hon mig hela tiden med svaren innan jag ställer frågan. När jag berättar om trickstern och att korpen är en, skrattar hon stort och pekar på korpen som sitter bakom mig i en tall och iakttar oss. Det är på många sätt en märklig intervju jag gör med Daniella just efter en avslutad kurs, sittande utomhus och tittande ner på älven från nipan i Näsåker. Det känns verkligen som en magisk stund och det är omöjligt att inte bli berörd av denna skrattande livligt uttryckande kvinna som känns som en naturkraft hela hon.

Daniella kom i kontakt med Åsa Rockberg genom invigningen av Urkult och sen var hon fast. Genom henne förstod hon att det är en dansare hon är. Detta har lett till att hon nu går Åsa Rockbergs pedagogutbildning och har än så länge gått sex, sju kurser, hälften helger, hälften längre, upp mot en vecka långa kurser.

Daniella saknar ord för att beskriva det första intrycket hon fick av Åsa Rockberg. Åsa Rockberg har hjälpt henne på ett väldigt kärleksfullt sätt att förstå sig själv. *Jag vet inte om det är Åsa som sådan eller kraften som hon förmedlar och står för, som visade mig vägen för hur jag kan jobba med mig själv och samtidigt ha med hela mig själv liksom. Jag hade anat det här att få gråta, jag hade känt i min gråt att det fanns en väldigt kraft liksom. Parallellt med att gråta så fick jag fightas i varje situation, att jag var i min kraft att det inte var synd om mig att jag inte behövde dölja det att det var en fight. Här fanns det hela tiden famnar att vila i, det finns fortfarande, att jag bara kan vara i känslan utan att kämpa emot.*

Självkänsla och uttryck - vad har förändrats?

Det är ju hela det att jag vill förändra världen!

Daniella berättar att Earthheart dance är en metod som man inte behöver förstå sig i och när Daniella fick testa hur det var att vara intill en människa som verkligen accepterade henne kunde hon också lära sig att acceptera sig själv. Den utvecklingen har lett till att Daniella fått se hur mycket tid hon har lagt på att bry sig om vad andra tycker och hur mycket tid på att döma andra människor. *Åsa har hjälpt mig att på ett kärleksfullt sätt, med den metoden, vända mitt fokus mot mig själv, hitta roten och att stanna kvar i det som skaver.* Dansen med Åsa Rockberg gör att Daniella mår mer idag än förr, på både gott och ont. Alla hennes känslor är tydligare och gör sig mer påmind. Hon har haft perioder då hon har mått riktigt dåligt men ändå hållit fast vid metoden och gått igenom det. Ju mer hon har lärt känna sig själv desto bättre har hon mått. Genom att lämna över sig och följa sin innersta längtan har hon ökat sin självkännedom och sitt välbefinnande och verkligen gjort det tydligt för sig själv att om det är någon som stoppar henne, så är det hon själv. När hon befinner sig i den tilliten är också självsäkerheten större. Självsäkerhet och med den barnslighet, busighet, egensinne, ärlighet och att vara den som säger det alla inte alltid vill höra är egenskaper, Daniella, korpungen, utvecklat ytterligare i Earthheart.

Delningen är en central del av Earthheart som knyter i hop de olika danssessionerna där deltagarna får möjlighet att uttrycka det de har varit med om i sitt inre under danspassen. Daniella berättar med egna

ord om hur de använder en liten tygdrake som den som talar håller i handen när hon delar. *DrakUlla* är ett gosedjur som lyssnar när man satt sig i en cirkel. Så frågar Åsa, Hur är det för dig, är det nåt som kommit upp för dig i dansen som du behöver dela. Så brukar hon säga; Din historia är viktig för alla, vi är alla ekrar i samma hjul. En eker kan behöva höra en annan människas historia för att läkas. Så var med dig själv och lyssna till de andra. Så säger hon att om det är nån som vill så kan man prata med *DrakUlla*, hon lyssnar. Och det är bara dom som är här som hör hon som pratar. Då brukar det vara nån som tar den och säger nåt, och så brukar de vilja lämna ifrån sig den efter ett tag, och då brukar Åsa fråga nånting, eller kanske de är direkt där i en känsla, kanske gråter när de pratar, det är vanligt, och så brukar hon kunna, ja, ifrågasätta nåt, eller, det känns som hon iakttar mycket den människans kropp vad den gör med kroppen, hon själv rör på sin kropp mycket också.

Ja och så kanske hon frågar, hur känns det i bröstet medan man pratar. Och då kanske den gör nåt med bröstet, oftast så, Jag tror att hon gör ungefär samma som jag sa där innan att bröstbenet inte var synligt, nåt ställe på kroppen som påkallar hennes uppmärksamhet, och så brukar hon ställa nån fråga, det händer ofta nåt förlösande hos den människan som det handlar om, eller ibland är det inte så mycket med kroppen då kanske hon mer, "Det här hör jag", och så säger hon nån mening som sammanfattar det, liksom nyckelmeningar som nån har sagt. Stämmer det för att spegla tillbaka till människan, det här sa du, hur känns det, va kvar i den känslan som är. Det känns som om hon fångar människan med hjälp av sin uppmärksamhet. Med hjälp av sin uppmärksamhet ger hon den människan uppmärksamhet, precis där den är.

På min fråga om delningen är en viktig bit av det hela svarar hon: Verkligen, det är som det är då det går att förstå att vi hör ihop som människor. I början, jag tror att mina tårar rann nästan konstant i de här delningscirkelarna, en lättnad, en sån otrolig lättnadskänsla av att känna igen sig i vad andra säger och ahhh liksom, ibland kan det va så att alla får säga nån mening, jag behöver hjälp, så får alla testa hur det känns att bara, ja jag behöver hjälp liksom, så brukar det bli skratt eller gråt och det växlar men att man ändå kan vara med.

Även rummet de dansar i säger Daniella har en stor betydelse, utsikten, att man kan se naturen och älven och att det är på samma plats. Det rum Åsa Rockberg har är ett vackert rum. Det är en väldigt trygg plats för Daniella.

Dans - ett sätt att kommunicera

Dansen är så mycket mer än att bara dansa. Daniella går dessutom pedagogutbildningen så hon tränas i att leda i den här metoden. Hon beskriver för mig ett pass när de två och två turades om att fokusera på varandras kroppar och dess rörelse. Det gällde att se var de intuitivt fastnade med blicken och sen benämna den platsen. Det kan vara ställen som inte riktigt får vara med i kroppen, som om det är något som håller dem tillbaka, bröstbenet till exempel. Det var som jag inte såg bröstbenet. Jag såg allt annat fast jag fick inte se bröstbenet, det var som att det var lite dolt. Jag såg ju det, jag fattade att det var där men det var nåt som försökte döljas. Så tar jag impulser från hur den kroppen rör sig och är med, och det känns som att hela grejen är att locka fram: Hej, jag vill ingenting annat än att få se dig. Jag vill inte döma dig eller kritisera eller stoppa dig, jag vill bara se dig. Jag är bara på jakt efter att den andra människan skall få visa sig, men framförallt för sig självt så jag använder min uppmärksamhet för att ... det är väldigt väldigt aktivt lyssnande och testande. Det är mycket att vara i tveksamheten liksom och undra, skall jag säga nåt eller skall jag inte säga nåt.. ja, som när man är förälskad, och inte riktigt vet. Det känns så skönt liksom

När sedan kompisen ledde Daniella såg hon hur hon stoppade upp rörelsen nedanför knäna, och de experimenterade med att släppa in vaderna och fötterna i kroppen det var en så stark upplevelse så hon

hade inte längre lust att röra på sig utan ville bara stå kvar och känna känslan av kontakt med fötterna mot golvet.

Jag ber Daniella beskriva kortfattat vad Earthherat dance är: *En slags metod att; in i sig själv med hjälp av rörelse. Och få va med tillsammans med andra i rörelse och möta där, dela det, och ha medkännande med varandra. Att kunna uttrycka det utåt till andra som ett slags läkande skapande. För mig har det varit så mycket läkande. Det är ju en samtalsform som är så viktig också, att bli vägledad och om nån vill säga nåt och uttrycker en del, så kanske Åsa vägleder den människan i dens process på samma det där lyhörda sättet,*

Daniella väljer sitt sociala umgänge annorlunda idag än igår. Hon får inte ut så mycket av att gå ut och festa på krogen men tycker om att leka med såväl barn som vuxna. Hon har blivit mer fysisk i sin kontakt med människor och i skolan har det varit mer effektivt att tysta elever med att bara lägga en hand på axeln än att säga till dem. Hon anser också att hon är lyssnande mot andra människor.

Gud, Kraften - rörelsen i oss, ut i allt

Jag har en känsla av att det är liv i allt, i jorden, i luften, och i solen, i världen, djuren och människan. Och vi är väldigt sammankopplade, väldigt tätt sammanlänkande med nån intelligens som når bortom varje individ. En intelligens som bara vill varandra väl, att vi skall vara till varandras väl och ber oss om hjälp med det. Ber oss människor att verka för godhet och kärlek och är våra ledstjärnor.

Jag tror att den finns inom varje människa. När man kliver in i Åsas rum, hennes övningar och hennes musik, som också är valda utifrån människor som också tror på kraften, på ritens kraft och makt, så skriker och bankar kraften i mig. Det blir så tydligt, så långt mycket tydligare än hemma i vardan eller i stan. Det blir tydligare än min rädsla för kraften, och dansen känns väldigt utformad, att vi dansar riter. Åsa har studerat olika former av rituellt dans och hon använder sig av olika resor. Denna gången fick vi bara ligga avslappnade och så lämnade vi våran tyngd till jorden och marken. Vi föreställde oss att vi var i energirummet. Det blev som att vi låg i en livmoder. Sen guidade hon genom dansen, igenom oss, genom födelse, genom att upptäcka sin kropp, upptäcka världen, upptäcka varandra, bli tonåringar, upptäcka krisen och upptäcka kraften igen, upptäcka kärleken och det mötet med vuxna människor och fatta sitt beslut om vad man vill leva i livet. Sen dansar vi vidare hela vägen till döden och tillbaka till livmodern. Det är som en stor rit att göra den övningen.

Daniella påpekar att detta är hennes upplevelse, att Åsa Rockberg inte säger att man skall tro på kraften. Istället uppmanar hon deltagarna till att själva känna, uppleva och bilda sig en uppfattning. Till exempel så har hon uppmanat dem att leta efter en plats i naturen och bara sitta där och se vad som händer.

Andligheten är något som utvecklats mycket för Daniella som är uppväxt i ett frikyrko hem med stor närhet och vördnad för naturen. Under tonåren tog hon helt avstånd från tron för att med mognad, Åsa Rockberg och alla människor hon mött på Urkult komma fram till den tron på en universell kraft hon har idag. Samtidigt påpekar hon att också *Gud där på molnet*, finns kvar i hennes sinnevärld.

Vad är det viktigaste Earthheart har gett?

För mig har det varit instrumentet att hitta hur jag kan verka för den goda kraften i världen. Att den sprids, att lära mig att vara respektfull mot naturen och lyssna på dess andliga budskap. Hitta effektiva sätt att kommunicera det mellan människohjärtan.

Gunilla

är musikern som i sin uppväxt sett flera sidor av andlighet, inte bara de vita ljusa utan även en svart sida som gör att hon först vill se djupet på inriktningen innan hon anammar den. Åsa Rockbergs dans har hon mött tre dagar i en längre utbildning med personlighetsutvecklande inriktning. Hon är inte alltid säker på vad som gett vad i hennes egen utveckling.

Gunilla har växt upp i vad hon kallar en traditionellt dysfunktionell familj med syskonrollerna hjälten, rebellen, tapetblomman och clownen. Själv är hon clownen som skulle göra alla glada när det blev bråk. Det är en roll som följt med henne hela tiden men som hon idag kan använda på ett meningsfullt och fruktsamt sätt inte minst sen hon kom i kontakt med den i den utbildning där även Åsa Rockbergs dans ingick som ett block av flera. Gunilla beskriver sitt första intryck av Åsa Rockberg med att hon ingav ett fint förtroende och en bra attityd när det gäller att knyta an till människor. *Hon skapade trygghet, och jag fick känslan av att hon kan sin sak, hon har varit med.*

Självkänsla och uttryck - vad har förändrats?

Huruvida Åsas Rockbergs dans specifikt påverkat Gunillas självkänsla har hon svårt att avgöra då hennes dans var ett av tio tredagarsblock i en kurs över två år som Gunilla gick. Hela den kursen har betytt otroligt mycket för Gunilla som har fått en fördjupad insikt i sig själv och även en större ödmjukhet till sig själv och sina fel och brister. Det har inneburit en förståelse för andra människor att se att det är deras känslor och reaktioner och inget hon själv måste ta åt sig av. Däremot säger hon att dansen gav mersmak och att den har gett kroppsmedvetenhet och trygghet i att uttrycka sig med kroppen.

Rummet de vistades i var ett klassrum med mötesbord och stolar de fick skjuta undan till väggarna som gjorde att det inte var helt okey att röra sig där då man kunde stöta på möbler utefter väggarna. För trygghetens skull upplevde inte Gunilla något problem med rummet utan för den skull hade hon kunnat vara i Konsum eller en i jordkula.

Delningen har jättestor betydelse. I delningen får Gunilla reflektera över saker som är bara hon. Det är hennes tid och inget är rätt eller fel utifrån vad hon själv känner och tycker. Med tanke på den familj hon växt upp i, där man aldrig fick säga nånting är det jätteutvecklande att få tala utifrån sig själv. Numer kan hon säga ifrån till stor del tack vare delningar. Även de andras delningar är viktigt eftersom man får höra hur andra känner och det bekräftar också att man inte är ensam.

Dans - ett sätt att kommunicera

Hela utbildningen under två års tid, som dansen med Åsa Rockberg ingick i, har utvecklat Gunilla enormt och hon ser hur hon kan använda sina olika roller i mötet med människor. *Jag är mer på, som hon själv uttrycker det.*

Gunilla beskriver dansen med att det var väldigt mycket individuell dans där man själv fick känna efter hur man mådde. Det var fri dans och ett pass hon tyckte var roligt var när de skulle blunda och bara röra sig till musiken. Då var det något som hände, som kom loss och Gunilla erfor en enorm känsla av energi. Det var som om hon bara orkade mer och mer och hade kunnat studsa upp till taket. Dan efter hade hon sådan träningsverk efter att använt så mycket okända muskler, detta trots att Gunilla är en person som vanligtvis tränar mycket.

Guds rörelse – svart eller vit?

Gunilla minns att de dansade till "Moder jord" men inte något annat om rituell dans. När det gäller andlighet så visst finns det i dansen men inte så att det påverkat henne ytterligare. Efter kursen har hon visserligen bejakat andligheten än mer. Andligheten är idag en väldigt viktig del av Gunillas liv. Hon döpte sig i vuxen ålder bara några år innan den här kursen. Andligheten för Gunilla är så mycket mer än bara ljus och godhet. Hon berättar för mig hur hon växt upp i en dysfunktionella familj där det praktiserats bitter och hatisk andlighet också, den svarta andligheten. Hon påpekar därför att det är viktigt att tänka positivt och attrahera den ljusa sidan av andlighet, den typ av andlighet hon kommit i kontakt med under den utbildning hon gick och som också förekommer i Earthheart.

Vad är det viktigaste Earthheart har gett?

Jaa, det måste ju varit den här känslan av att vilja ha mer, att det finns mycket, mycket mer att hämta inom mig själv.

Felicia

samlar barnen omkring sig, ger dem trygghet och leder dem i lek. Hon verkar under kyrkans tak och är i dag en sprudlande glad och välkomnande ung kvinna. Så har det inte alltid varit utan Felicia *har alltid haft mamma, men det var ju sådär klassiskt stormigt, dålig ekonomi och så skilde sig föräldrarna när jag var nie-tie*. Hon har fått vara *lillemamma* åt sin sjuka syster och har utvecklat ett omhändertagande om andra som fått till följd att hon lätt kör över sig själv. Felicia säger om sig själv att hon alltid varit kristen även om det inte fanns mycket mer av det i barndomshemmet än att man bad "Gud som haver" till läggdags.

Felicia kom i kontakt med dansen som femton-sextonåring och dansade med dansgruppen Elementa och har varit med i invigningen av Urkult. Hon beskriver Åsa Rockberg med *hela hon som person utstrålar nån trygghet, nåt lugn ungefär som en mamma, så att man känner sig så pass säker, även fast man träffar henne första gången ... hon sprider bara nånting omkring sig som är skönt, behagligt. Just det att hon verkar så himla skön som människa, lugn och trygg men ändå barnslig och hoppig som hon kan bli, just det att man känner sig omtyckt och, ja, det var bara positivt*.

Självkänsla och uttryck - vad har förändrats?

Felicia beskriver hur hon byggt upp självtilliten och med den kom även självkänslan när hon kände sig duktig på nånting. Det har satt starka spår med ökad säkerhet och det har medfört att hon kan släppa på många måsten. *Just att man lärde känna sig själv bättre, eller hur man skall säga, just att man gick in i sig själv, så fick man en djupare kontakt, och det var väl det som blandat med dom andra människorna att det gick såpass fort att bygga upp ett självförtroende, det är väl den viktigaste utvecklingen för mig, att det satt så mycket spår där, sen också kroppsmedvetenheten, var man har armar och ben och fingrar, det har ju också satt sina spår*. Felicia tycker dansen med Åsa Rockberg har haft stor betydelse för hennes utveckling. Utan den hade hon haft mycket svårare att koppla av och att uttrycka sig. Just det här att våga och kunna visa känslor har varit betydelsefullt. Det är så mycket lättare att släppa fram känslor. Sen påpekar hon att det hände när hon var tonåring, när man utvecklas så fort, så det är ju omöjligt att säga hur mycket som beror på just dansen, *Men jag kan ju säga rakt av att jag mår mycket bättre idag, mycket tack vare dansen, eftersom det var i den perioden av livet när man behöver ganska mycket stöd och man behöver arbeta med sig själv. Så det är klart allt går ju fortare sen när man har grunden att stå på*.

Felicia beskriver ett danspass med att man börjar med någon lugn musik, kopplar bort omgivningen och går in i sig själv. *Det var som man byggde upp ett rum av lugn och ro, och så var det så skönt när man fick tillåtelse, att var man är så fick man vara, man fick känna de känslorna, och när det accepterades så är det inte lika jobbigt längre. Men det är så svårt att beskriva, det är ju bara en massa känslor egentligen*. Hon jämför det med meditation, men att istället för att sitta i en konstig kroppsställning så dansar man. Det är något som passar alla och som oftast slutar med *att man känner sig lugn och trygg och glad, och pigg och full av energi och så där*. I dansen ges möjlighet att släppa huvudet och gå in i kroppen och känslorna och då kan det komma både sorgsna och lyckliga tårar. Hela tiden finns Åsa Rockberg där om det blir för mycket för någon, men i regel räckte det med att hon bara finns där utan att lägga sig i.

Felicia säger att *allt är sammanflätat inom dansen och när man har såna här pratcirklar, när jag ber henne berätta om delningens betydelse och hon fortsätter. Dom är helt underbara. Jaa *skratt* de är helt intressanta pratcirklar. Varenda gång vi dansat med henne har vi haft såna. Man sitter ner och så får man säga vad man känner, eller så säger man ingenting alls. Det är upp till var och en. Men antingen slutar det med att nån sitter och svär över nånting de är arga på eller så bryter, oftast slutar*

*det med att nån bryter ihop och börjar gråta, vilket är helt okey om dom känner så *skratt*. Så vi brukar kalla dom för gråtcirklar lite så där elakt. Men det var ju skönt också att man fick faktiskt sitta och gråta. Sen var det ju bra, om man säger att jag är jättelycklig idag därför att, det är ungefär som ett forum för alla och man pratar inte bara ord, man pratar känslor. Man fick visa känslor och alla, även fast dom andra var tysta när man själv pratade, alla lyssnade på en och alla förstod. Alla led med dig om det var jobbigt och alla var glad med dig om du var lycklig över nånting. Det var ju också ett väldigt viktigt steg i den här processen att utveckla sig själv. Dels var det självförtroende och dels var det gruppmässigt, att man ökar tilliten för varandra också. För det var verkligen så att det som sägs här det stannar här och det var ingen fråga om saken.*

Om rummets betydelse säger Felicia att det är Åsa Rockberg som skapar rummet. *Hon skaper en kraft, en atmosfär i rummet som gör att allting är okey, man känner sig lugn och man kan ta och stänga av alla ljud, alla andra som rör sig i rummet.*

Det fysiska rummet har mindre betydelse och då Felicia dansade med Åsa Rockberg höll de till i en IOGT-lokal, men hon har också varit i den nuvarande lokalen Åsa Rockberg har som hon tycker är jättevacker lokal, och att den är i direkt anslutning till naturen och älven. Men när man är med Åsa Rockberg *spelar det ingen roll om man är ute i det fria eller i en liten trång lokal, det blir bara som man har en gemenskap, så det blir inte som ett rum.*

Dans - ett sätt att kommunicera

På vad sätt Earthheart har påverkat Felicia i hennes sätt att kommunicera med andra beskrivs bäst med hennes egna ord.

I och med att man lärde känna människor på djupet om man säger så, ganska snabbt, inte för att jag dömd, jo det är klart, alla dömer nån gång, men jag har ju lärt mig att inte döma människor lika fort, och har jag väl dömt dom kan jag ändå tänka att jag ska väl ge dem en chans och lära känna dom, Jag har lärt mig mycket att man måste lära känna människorna, kanske inte så mycket på djupet, det går ju aldrig i alla sammanhang, men man ger alla en chans, Jag försöker alltid se det goda i folk hela tiden. Det är väl egentligen det om man ser socialt sett, att jag är väldigt tolerant och öppen inför alla. Sen har jag ju lärt mig att läsa av människor bättre, ja man har sett så många reaktioner, det kanske har att göra med att man kan läsa av sina egna reaktioner också, men det är mycket det att jag lärt mig läsa av andra, om de har stött på nånting eller om de är ledsna eller glada, så det är klart, allting har man ju lärt sig av, det är väl det man kan säga att socialt sett har man blivit påverkad. Mer tolerantare över lag har man blivit.

Gud – rörelse och stillhet

För Felicia är det mest andliga i dansen när man går in i sig själv, i känslostormarna och det hon kallar meditationsstadiet. Hon tilltalas också av Åsa Rockbergs vördnad och respekt för naturen och tycker det är ett bra budskap att *Man ska ta hand om sig själv och man ska ta hand om sin omgivning, dels människor, natur, alltihop, det hänger ihop, allt är sammanflätat inom dansen.* Just hur allt hänger ihop är något hon påverkats av genom dansen med Åsa Rockberg och hon har öppnat många dörrar i psyket även om Felicia alltid på nåt sätt trott på naturens själ eller andar om man vill kalla det så.

Vad är det viktigaste Earthheart har gett?

Låter det konstigt om jag säger mig själv.

Jag svarar att jag inte alls tycker det låter konstigt, men vill gärna att hon utvecklar det.

*Ja *skratt* det viktigaste är möjligheten att kunna se och känna saker som man inte trodde att man kunde, just att få såna här känslostormar, att kunna se mera möjligheter att våga lita på saker man inte trodde att man kunde, det tror jag väl var det viktigaste, är det viktigaste fortfarande, det som sitter kvar, och i och med det där så har man ju utvecklat sig själv och allt självförtroende, självtilliten som jag tjatat på nu hur länge som helst om *skratt*, ja just den personliga utvecklingen, i och med att man kan släppa spärrar och lite så här, både tankemässigt och själsmässigt eller vad man skall säga.*

Erika

är läraren som för budskapet vidare och hjälper de "svarta tjejerna" att må bra. Hon ser de som har de svåraste problemen och som låter det gå ut över sig själva. Med dem talar hon om livets mening och djupaste frågor samtidigt som de rör sig och dansar och tar hand om varandra för att tillsammans finna glädje. Erika har gått en utbildning för Åsa Rockberg och använder delar av metoden i sina "måbra-grupper". På min fråga om vilka de "svarta tjejerna" är svarar hon, *ja dom som är svart, alltså dom som brukar måla sig svart, och du vet, en del kan skära sig på armarna och så där.*

Själv är Erika uppväxt i en trygg familj med bägge föräldrarna. Det är föräldrar som alltid har trott på henne, varit intresserad av vad hon har gjort och hur det har gått för henne och de har alltid gett henne beröm. Mamman hade inte världens bästa självförtroende på grund av sin barndom. Erika har ibland känt att hon har fått vara mamma åt henne.

Första intrycket Erika fick av Åsa Rockberg var i en grupp. *Man kände sig trygg, man mådde liksom bra, man fick som om man var småbarn, bara få bry sig om sig själv en hel dag, det kändes jättebra. Åsa man måste ju bara tycka om hon, hon är ju så himmla, hon är ju speciell människa, bara utstrålningen var ju positiv.*

Självkänsla och uttryck - vad har förändrats?

De förväntningar Erika hade när hon kom till Åsa Rockbergs kurs var att hon trodde att hon måste kunna prestera, måste vara duktig och inte skulle klara av det. Så var det inte alls utan i stället upptäckte hon vad hon klarade av. Erika hade bra självkänsla redan innan men anser att den blivit bättre under utbildningen. Dansen är absolut bra för självkänslan. Något Erika blivit bättre på är att bry sig om sig själv, ta sig tid ifred och läsa en god bok till exempel.

Erika beskriver hur man "släpper taget" i dansen med; *när man dansar, när man är inne i sig själv och bara känner det här liksom, glädjen, rörelseglädjen.* Erika talar mycket om känslorna i dansen och mötet med Åsa Rockberg som att här finner man, trygghet frihet glädje, och det är ett sätt att komma till ro. Erika beskriver hur Åsa Rockberg bjuder in och skapar förutsättningar med sin personlighet, hur hon redan första gången kände den tryggheten och tilliten i gruppen som karaktäriserar dansen. *Åsa skapar sån stämning att man vågar släppa loss.*

I delningen finns det utrymme där man får prata om sådant som är viktigt säger Erika. Gruppen lyssnar och man får känna sig viktig. Erika upplever i de grupper hon själv håller hur bra tjejerna mår av det, det är mycket som kommer upp där. Det är ju tillåtet att prata om allt.

Erika vill att det skall vara stämning, mysigt och skönt i rummet man är i. Det får inte vara för stort eller kallt. Till viss del kan man skapa det med ljus, dofter och varma filtar som är något Erika själv använder i sina "måbra-grupper".

Dans - ett sätt att kommunicera

Speciellt med en annan av deltagarna i utbildningen har relationen fördjupats och de håller fortfarande en nära kontakt sex år efter utbildningen. Att kunna möta människor i djupa känslor som tex i samband med sorgen efter pappan eller i stor glädje har varit viktiga saker socialt och något hon även förmedlar i de "måbra-grupper" hon håller med sina tjejer.

Guds rörelse och kraft i sorgen

Den största andligheten i dansen mötte Erika när Åsa Rockberg dansat själv. Den dansen berörde. *Det är liksom hon som skapar det andliga också med hela sitt väsen.* Erika är inte uppväxt i ett religiöst hem men har en tro på en universell kraft, någonting större. Kursen som sådan har inte förändrat hennes tro men har haft betydelse i sorgebearbetet då hennes pappa dog.

Vad är det viktigaste Earthheart har gett?

Att man inte behöver prestera, att man verkligen kan släppa lös och inte vara så spänd. Det blir ju med tiden att det skall komma inifrån, glädjen, att bara få vara i dansen är det viktigaste.

Anna

är en av de yngre tjejerna som började dansa med dansgruppen Elementa som tonåring. Hon gick in i det utan några förväntningar för att hon var nyfiken. Det mesta har hon inte dansat med Åsa Rockberg utan med en av hennes första elever, vi kan kalla för Lena, som startade en dansgrupp som ett projektarbete. Hon har varit med på invigningen av Urkult ett år och sen en helkurs med Åsa Rockberg.

Anna är uppväxt under trygga förhållanden med bägge sina föräldrar som givit henne styrkan att ta egna beslut. Ingen av föräldrarna är troende och inte heller Anna tror på en gud. Jag upplever Anna lite blyg, eller tillbakadragen som hon säger själv. Hon är äldst i en syskonskara av tre och har tagit på sig rollen av den som bestämmer. Under uppväxten har hon varit en blyg och tillbakadragen tjej.

Självkänsla och uttryck - vad har förändrats?

Anna känner sig mer självsäker idag men vet inte om det beror på dansen. Hon beskriver ändå att hon kände sig mindre osäker efter att hon *dansat den där dansen*. Hon mår och trivs idag mycket bättre med sig själv än hon har gjort förut. Om självkänslan säger hon att hon med dansen har blivit säkrare på sin egen kropp, att det var jättekul att dansa för man blev duktigare på det.

Anna tyckte om glädjen i dansen och föredrar den tydliga struktur som Lena hade, jämfört med Åsa Rockberg. Hon tyckte mycket var underligt i det sätt som Åsa Rockberg ledde dansen. Som exempel nämner hon när man skulle dansa olika kvaliteter. Då var det mycket roligare med afrikansk dans. Att få uttrycka känslor i samband med dansen tyckte Anna kändes bra, *man kunde bete sig, man kunde bli arg, man kunde bli lessen ja, och det var själva poängen med det*. Känslor som man i vanliga livet helst inte skall visa var lite befriande att få visa här.

Dans - ett sätt att kommunicera

För vänskap har dansen och Elementa betytt väldigt mycket för Anna. Hon har från att se sig som en ganska ensam tjej fått flera vänner och lättare för att bara stanna och prata med nån som man möter på stan.

När Anna får frågan om hon har utvecklats av dansen svarar hon: *Jaa, jag tror jag gjort det på nåt sätt, jag har blivit mycket mer social efter ett tag i gruppen.*

Finns Gud?

Första intrycket av Åsa Rockberg beskriver Anna med: *Å men gud, det var fyra år sen tror jag, det var med Elementa och vi skulle dansa så där, jag tror vi gjorde sån där ceremoni, vi dansade i en ring så där, en dansceremoni, jag tror det, det tyckte jag var underligt. Jag är inte så van vid sånt där *skratt*, fast jag tyckte det var ganska kul, jag vet inte.*

Kontakten med Elementa och med Åsa är i alla fall inget som har påverkat Annas verklighet. Hon kallar sig själv för humanist. *Jag tror mer på människor och människans rättigheter.*

Vad är det viktigaste Earthheart har gett?

Att lära om den här dansformen, och det där med rituell dans visste jag inte om innan

Björn

är ensam man i församlingen. Han är en artist som gillar att bli sedd av publik. Han säger att hans uppväxt har varit otrygg, men med ett stort stöd av sin mamma. Hans föräldrar skilde sig när han var 10 år. Björn var en rastlös och orolig liten grabb i skolan, han kunde inte sitta stilla utan var vild och rändande runt och hade sönder saker. Det stoltaste ögonblicket i hans liv var när han i femman insåg detta och började förändra det jättelångsamt för att slippa vara utanför och bli utfrys.

Jag träffar Björn första gången för en intervju i en stuga innan en veckolång kurs skall starta. Björn har tidigare gått två helgkurser med Åsa Rockberg, men den stora upplevelsen och hur han kom i kontakt med henne var i och med invigningen av Urkult 2005. Den kärlek han upplevde då var också den förväntning han hade med sig till första kursen.

Om Åsa Rockberg säger Björn att hon tror på alla. Björn tycker det är viktigt. Oavsett vad man vill göra, bekräftar, uppmuntrar och tror hon på det.

Självkänsla och uttryck - vad har förändrats?

För mig rent utvecklingsmässigt så känns det som tre livstider sen jag först började och där jag är nu, säger Björn. Det började med upplevelsen hur stor kärleken och livet var i kontakten med Åsa Rockberg och Urkult 2004. Mellan de bägge helgkurserna hamnade Björn i en svår existentiell kris som ledde till en närmare relation med Gud. Krisen har kanske inte direkt med Earthheart att göra men påverkades av den öppenhet och närhet till känslor som dansen har inneburit. Earthheart blev den plattform Björn tog avstamp från som har gjort att han succesivt började tro på sina egna val. *Jag tror att det är att det ger en upplevelse, en bild av nånting fantastiskt, nåt man vill vara. Sen är det upp till en själv, med sin egen kraft att ta sig dit. Det är det som har hänt, att jag har fått se det här fantastiska och nu är det upp till mig att ta mig dit på egen hand.* Dansen med Åsa Rockberg har inneburit att mycket känslor har väckts till liv, vilket till en början gjorde livet svårare. Efterhand som han blivit tryggare i sina känslor har det medfört att han byggt upp en styrka som gjort det lättare att leva. På frågan om självkänslan förbättrats svarar Björn ett kort och tydligt; *Ja.*

Björn talar om känslorna som kommer upp under dansen. Det finns mycket gråt och mycket rädslor som kommer fram, men också mycket kärlek. Att vara i dansen är att uppleva att man är en hel människa. Han beskriver ett tillfälle under en av kurserna där han släppte taget och bara var ett med flödet. *Vi hade en dansinprovisation det bara blev så, jag bara släppte, släppte all kontroll och bara dansade som jag aldrig gjort förr med nån slags känsla av att man är liksom den .*

Dans - ett sätt att kommunicera

En sak Björn beskriver som händer under sådana här kurser, och då jämför han även med en kurs i Eldsjäl,⁵⁰ är att människor börjar bry sig om varandra. Dom ser varandra och tar verkligen hand om varandra. För Björns del har de här kurserna gjort att han söker sig till andra sorters människor, andra sammanhang där känslor och den sociala kontakten har en viktigare betydelse.

Om delningen säger Björn att i slutet av varje pass åtminstone en gång om dan har man en cirkel, en sharing. *Åsa Rockberg har en taldrake, liksom en liten flygdrake. Och när man tar draken, när man känner att det är nånting man vill säga eller att man bara vill ha uppmärksamhet. Det känns som att mycket av det som händer i dansen och det som kommer upp när vi dansar och gör övningar, då väller det upp hit och är väldigt nära och dom som känner, dom tar draken och det är då det är upplösande, det var många skämt om att Åsa Rockberg skulle ha Kleenex som huvudsponsor för att*

⁵⁰ Förening för eldartist, som också varit delaktiga i Urkult.

folk grät så mycket. Björn säger att delningen är en jätte viktig del av dansformen och beskriver vidare:

Delning går till så att vi sätter oss i den här ringen och Åsa kanske säger några ord om det vi gjort i dansen. Och om man säger eller känner vad som helst, bara vill ha den liksom, så får man ta den. Det är alltid nån, det brukar alltid va två eller tre som vill. Det är väldigt väldigt tillåtande, det finns verkligen varken något rätt eller fel. Själva grejen är att allting är okey utom att skada sig själv eller skada andra eller skada interiören, annars är allt okey. Man får skrika man får gråta hur mycket som helst om vad som helst. Jag tog draken en gång, det kändes som om stora delar av mig verkligen kämpar för att komma ut och leva. Jag känner på många sätt att mitt riktiga liv börjar nu, men så känner jag ett motstånd som vill hålla mig tillbaka och så berättade jag det. Men kände mig inte klar. Så frågade hon vad det var mer och det var sjukt skrämmande och jag sa att jag ville skrika, att jag ville stå i mitten och skrika och hon sa att det är helt okey, gör det. Och så gjorde jag det, medans hon uppmanade mig att inte spänna mig, och så gjorde jag det med hennes stöd.

Fysiskt stöd?

*Lite fysiskt stöd men inte hela tiden, mest andligt stöd. Och så gjorde jag det och så grät jag lite och så frågade hon om det var nåt mer. Så sa jag att jag vill dansa. *skratt* -Okey då, sa hon. Då får du dansa i mitten men vi kommer att dansa med dig. Inte exakt härma dina rörelser men härma kvaliteten i dina rörelser. Jag vet inte om hela förloppet tog en kvart eller en dryg minut men det var så schyst. När man har draken så får man den tid det behöver. Jag upplever att hon har en väldigt stark iakttagelseförmåga. Hon säger ofta; när du säger det här Björn, den här tanken kommer upp till mig, eller den här frågan kommer upp till mig, och det är väldigt träffsäkert.*

Att finna Guds rörelse

Björn tror att det finns en stor tanke och syfte bakom att Åsa Rockberg är i Näsåker och vid Nämforsen. Han säger att det finns en mening med det och att det finns en mening i att hon finns i den salen. Näsåker vid Nämforsen är en stark plats rent kosmiskt enligt Björn. *Det är en kraftplats och dansen och konceptet handlar väldigt mycket om närhet till naturen,*

Första gången Björn kom i kontakt med Åsa Rockberg på invigningen av Urkult, Eldnatten, 2005 känner han som ett startskott för sitt eget andliga sökande. Kanske var det just en höjdpunkt under själva invigningen i mötet med den tiotusenhövdade publiken som satt sig allra starkast. *Det var så mycket folk i invigningen. Det är också en av mina mäktigaste upplevelser jag haft när jag uppträtt på scen. Jag tror det var tiotusen som kollade, en amfiteater runt så här, och nånstans i slutet så går folk runt i cirkelposition. En del håller facklor och vi hade tornet i mitten, tre man hög. Jag står högst upp med en fackla så här, och så känner jag den enorma kraften från alla folk som är runt och så skriker jag bara rätt ut. Jag vet inte om nån hörde det men det är sånt man blir religiös av *skratt*. Efter det har hans andliga dimension påverkats jättemycket och han känner sig som en hel människa med krafter utanför som hjälper.*

Vad är det viktigaste Earthheart har gett?

Att få kontakt med mig själv

Man dansar för livet

Avslutningsvis vill Björn säga: *Att angående naturen, hela sammanhanget genomsyras av en respekt, en medmänsklighet, för allting, för livet, för solen, för månen en respekt för moder jord, för livet vi lever. Man dansar för livet*

Daniella, andlighet och Guds rörelse ett halvår senare

Jag träffar Daniella igen när hon är tillbaka i Näsåker för en ny kurs. Under sommaren har hon varit uppe i Nordnorge och bland annat på en festival med olika ursprungsbefolkningar. Hon har gått i fjällen, lämnat jobb, bostad och grupper bakom sig. Hon är någonstans mittemellan, på väg in i något hon ännu inte riktigt vet vad det är. Jag har träffat henne för att tala lite mer om andlighet och rit i samband med Earthheart och jag börjar där vi slutade sist med att fråga om Kraften. Men först;

Vad har hänt i dig sen sist?

Jag har kommit mer i kontakt med stora drömmar i mitt liv och vågat bejaka dem, och vågat ta steg i mitt liv. Det har också skett ett väldigt stort överlämnande till den kraften som jag pratade om. På ett sätt har jag sagt upp mig själv som den styrande, och samtidigt blir det i det, jag, andra djupare delar av jag, som verkligen styr.

Vad är Kraften?

Kraften som jag dansar ifrån finns runt omkring hela tiden oavsett var jag är. Den finns också inuti. Det är som om den penetrerar mig, allt som är levande. Den är som ett mysterium.

Kan man säga att den är Gud?

Gud är den kanske, ett sätt att benämna den. Jag tänker att den kan dela upp sig i plural, i krafterna?

Ja, just nu för mig är det så tydligt. De fyra elementen, att tala om jorden o solen o vinden.

Jag kan märka att det kan underlätta för mig att personifiera ett fjäll eller en älv, söka en kontakt med. Liksom en sten, som att avgränsa det som jag talar med, det jag söker kontakt med eller accepterar kontakt med. Jag kanske accepterar att det finns nåt som är större än mig i dig, och jag hälsar det och bara försöker öppna mig inför det och lyssna till det och det klingar an i mig. Jag har upplevt att när jag gör det, att jag också fått en vägledning av andra människor. Men jag blir förvånad för att det inte kommer från mig själv.

Jag kan få ett intuitivt svar som förvånar mig. En upplevelse av en tydlig kontakt var när jag gick i fjällen i somras och kom till en dal. Jag var tacksam för vad jag fick uppleva och då tackade jag fjället tyst för mig själv och tackade för att jag var här. Då fick jag ett tack för att du har kommit hit, att du väljer att komma hit, till svar. Det var en sån där, kan nån annan va tacksam för att jag kommer, för att jag väljer att se, försöker att se. Jag hade inte tänkt ut den formuleringen själv.

Jag har också mer och mer bekantat mig med bilderna av att mina tankar och min själs känsloliv inte är på en fysisk nivå. Att jag inte kan ta på dem. Jag kan uppleva att de finns inuti mig, de finns inne i min kropp. De kanske är där som en energi en rörelse. Den rörelsen finns. Den bryr sig egentligen inte om den är i min kropp i en scen eller i ett träd. Den är där hela tiden och den är intakt. Vi människor kan dela upp den. Den här delen av rörelsen är min och den här är din. Du är olik mig. I varje cell, i varje cellkärna finns min dna för hela kroppen, som att hela universum finns i mig. Naturen finns i mig och kraften eller krafterna finns i mig och jag, det finns ett mysterium, jag är mysteriet också. Jag kan ge röst åt mysteriet och tala utifrån det. När jag ställer mig som en earthheartledare. När jag vägleder en människa som är i ett känsloproblem, som inte hittar ut. Dom duger inte, dom är dumma, och jag söker efter kärnan i den människan, söker att vägleda den att tala från kraften för att kanske öppna kanalen till kraften. Det är nånting som jag upptäckte förra kursen. Jag kan välja vilken del av mig som jag lägger som mitt jag. Så fick jag uppleva att leka med, att flytta bort. Det kom i rörelse, i ett danspass fick jag en bild av att jag är nåt annat. Fast jag blundade hade jag en väldigt tydlig ljusbild. Då testade jag att röra mig utifrån hur det ljuset rörde sig, den ljuskroppen. Då kändes det som den fick växa, den fick utrymme av att jag gav den rörelse medan jag

var där i det. Det blev tydligt för mig att jag kan vara det här. Jag kan bo i det här, i ljuset och röster som säger saker. Vill jag inte referera till som jag, utan som nåt annat, är det ett sätt att närma sig det som är det mystiska. Jag upplever att det är samma ljus som kommer i meditation eller i ett kärleksfullt möte mellan mamma och barn eller ett kärlekspar eller djupare vänskapsrelation. Det kan komma i en kyrka när man sjunger tillsammans eller det kan komma på en teaterscen eller det kan komma i en essence av livet, eller på en fjällvandring, en nyans i skönhet. För mig har det blivit en medveten väg hur jag kan växla när de där andra rösterna talar väldigt starkt. Så kan jag bara veta, jag har så tydligt minne av att det fanns ett ljus här. Jag kanske inte alltid är i kontakt med det, men bara vetskapen gör att det går inte, det går inte att döma någon annan för jag inser nånstans att det där är skador, det är oförlöst smärta som pratar.

Vilken är mytens betydelse i dansen och förseställningen?

Jag undersöker den, vilken visdom den har, jag studerar den. Kursen här har handlat om den. Vi läste en bok om myter. För mig känns myterna som en skattkammare. Nu har det för mig handlat om ursprungsbefolkningen. Jag har varit uppe i Nordnorge och nära det samiska. Det blir myterna. Det blir deras sätt att se på livet och hur dom förklarar olika faser i livet. De förklarar mysteriet och hur dom har strävat efter att skapa en livsstil som är i harmoni med det mänskliga utifrån en intuitiv kunskap. Människorna behöver det för att vara hela. Man behöver vara hel för att överleva i ett klimat som i de nordnorska fjällen. Det har också med deras konstnärliga att forska kring jojken och kring deras berättartekniker och deras berättelser.

Just nu är det mer att förkroppsliga. Ge kropp åt energivarelser, ge kropp åt djur i avslappning, i meditation, få fantasibilder av hur det är att flyga som en örn. I naturen möta örnar och sen på ett dansgolv släppa fram fågelrörelser i min kropp, inte tänka ut hur de skall va utan bara släppa fram dem och våga gå till att öppna fantasin. Våga se en örn, eller vad det nu är, och ge kropp åt arketyper som kanske finns i myter.

Vad kan du säga om riten?

Den finns med i vardan för mig nu. Mycket tacksamhetsriten, som ett sätt att återknyta till var jag lägger mitt jag. Kontakta mitt inre när jag äter, när jag är på en plats. Att ta kontakt, det är också en läxa, att ta kontakt med kroppen och med själen med hjälp av meditation eller yoga eller dans direkt när man vaknar; det blir en form av rit.

Är riten en viktig del av Earthheart?

Mm, det är det. Man dansar riter, riten kan va ett sätt att tillsammans i grupp hantera känslolivet istället för att ha det i ensamhet. Det finns i riten en form för hur vi kan kliva in i och hantera livet tillsammans. Man känner igen sig och hittar empati med andra och då också med sig själv. Jag skulle säga att det är en av grundpelarna. Åsa är utbildad i rituell dans och har skapat Earthheart. Det är en viktig del på kurserna, särskilt med nya människor som inte är så dansvana. Man kanske först får höra en saga. Sen sätter vi en form. Vi eller Åsa plockar ut viktiga delar ur den här sagan. Om man till exempel skall dansa Törnrosa. Det är nån som dansar Törnrosa och den onda fen och så dansar man att häcken växer, man dansar att prinsen kommer. Det är nån som gestaltar prinsen och då kan man få hjälp av att "jag är ju bara prinsen jag spelar ju bara teater" och behöver inte helt stå för det beroende på hur öppet det är för en själv. Då går en in i mitten och blir en fördansare och alla runt i cirkeln följer den här fördansaren så alla får gå igenom alla känslor. Ofta är det väl den som behöver vara just i det känslouttrycket som går in spontant. Man gör en hel känslorea genom den här dansriten. Det blir en trygg form för människor att lyftas in i. Det har funkade väldigt bra med en blandad grupp med människor som har dansat mycket och de som inte har dansat mycket. Då kan de som har dansat mer bära lite av fokuset medan dom som är nya för in lite av det här spännande,

*nyhetskänslan liksom, som ger de här *smackningar*.*

Riten är också viktig i ett skapande. Man använder den i en föreställning. En föreställning kan också vara en rit. Jag gör en eldföreställning och brukar alltid börja med; att nu tänder jag, att man tar kontakt med elden. Jag tänder en marschall, eller vad det är som jag har som eldkälla, så kommer jag med mitt eldredskap och tänder. Först känner jag eldens värme, som att förkroppsliga, släppa in den. Jag har en dans jag ger den mer form och visar dess prakt och låter människor få se att jag kan vara nära den. Så brukar jag få det till att, vill man känna på elden, vill man ta till sig den, att längtan är att föra ut. Jag får kontakt via min eld. När dom har fått kontakt med elden kan dom få kontakt med sin eld. Jag lever en ritual för alla som ser på den föreställningen. De vet inte riktigt om det, eller så vet de det, det är många som frågar efter; "Var det bara en föreställning eller var det nåt mer?"

Hur var det för dig? Det är det som är det fina med konst att det ligger i betraktaren ögon.

ANALYTISKA REFLEKTIONER

Ni har nu läst de åtta intervjuer jag gjorde våren 2008 plus en uppföljning med en av respondenterna ett halvår senare där jag tillsammans med henne fördjupade mig ytterligare i den andliga aspekten av dansformen Earthheart.

Här skall mot bakgrund av den preliminära programteori jag tillsammans med Åsa Rockberg fått fram göras en reflektion över hur dessa intervjuer stämmer överens och faller ut med de förväntningar som skapats. Utifrån det ser jag vad resultatet av dansformen visar. Inledningsvis redovisar jag de tre frågeställningarna jag har i mitt syfte om hur respondenterna upplever att dansformen påverkat deras självkänsla, hur kommunikationen med andra människor upplevs efter kontakten med dansformen Earthheart och en reflektion kring andlighetens betydelse i den här dansformen.

Den kritiska realismen intresserar sig inte bara för att det skett en förändring utan inriktar sig på mekanismerna och sammanhang som bidragit till denna förändring. Det är skälet till att jag i mitt syfte valt att titta på dessa aspekter och diskuterar dem här efter de tre förändringsfrågorna. Jag tittar på kontextens betydelse, tillsammans med aktörer och insatsernas roll, innan jag övergår till de fem olika förändringsmekanismerna, kontext-, utmanings-, rollöverskridande-, gensvars-, och slutligen andlig mekanism. Den andliga mekanismen är min egen idé som jag anser är viktig att titta på när det gäller Earthheartkonceptet då den andliga upplevelsen tycks vara en viktig aspekt av dansformen.

Slutligen tittar jag mot Åsa Rockbergs vision med sitt arbete för att se om den har någon betydelse för deltagarna i hennes utbildning.

Självkänsla och uttryck - vad har förändrats?

Har Earthheart en effekt?

Mina åtta respondenter uttrycker alla att dansen med Åsa Rockberg har påverkat dem på ett positivt sätt. Två av dem kan inte med säkerhet säga i vilken utsträckning Earthheart bidragit till deras personliga utveckling eftersom de samtidigt har utvecklats starkt i de andra sammanhang som de ingått i. Gunilla gick en längre utbildning över två år som har betytt mycket för hennes personliga utveckling, där dansen bara var tre dagar. Felicia kom i kontakt med Åsa under en stark ungdomlig utveckling där hon har svårt att säga hur mycket dansen varit avgörande för hennes del. Christel och Björn uttrycker å andra sidan att Earthheart varit direkt livsavgörande för dem. Det har varit Christels grundutbildning som människa och Björn säger att han har gått in i en ny livstid tack vare mötet med Åsa Rockberg.

Uttryck som känslan av att ha fred med sig själv, att duga och att ha en känsla av identitet är några av de sätt som beskriver hur dansen med Åsa Rockberg utvecklat deltagarna. Det handlar om att möta och ta ansvar för sina egna känslor och kunna uttrycka dem i ord och gester. Någon berättar om hur hon i dansen tillåter sig att njuta mer av sin egen kropp. Daniella berättar om sin insikt, om hur hon tidigare lagt tid och energi på vad andra tycker och tänker och hur hon dömt andra människor. Idag känner hon mer på både gott och ont. Just förmågan att känna mer, att vara djupare i kontakt med sina känslor är något som kommer fram som har betydelse för den individuella och subjektiva upplevelsen. Daniella säger vidare att om hon ser att det är nån som stoppar henne, så är det hon själv.

Gunilla säger att dansen har gett henne kroppsmedvetenhet och trygghet i att uttrycka sig med kroppen. Felicia beskriver hur hon med dansen har byggt upp självförtroende och med den självkänslan genom en djupare kontakt med sig själv. Det har sedan lett till ökad kroppsmedvetenhet och ett bättre självförtroende. Erika har blivit bättre på att bry sig om sig själv och ta tid för sin egen skull.

Daniella berättar i samtalet ett halvår senare om hur hon kommit i kontakt med och bejakat stora drömmar i sitt liv.

Dans - ett sätt att kommunicera

Christel säger att mötet mellan människor och kroppar i dansen inte går att avvisa. Då öppnar hon upp och då är det kärlek. Felicia framhåller det betydelsefulla i att våga visa sina känslor som dansen har gett henne kontakt med. Hon berättar också om hur hon har lärt känna människor på djupet sen hon började dansa med Åsa Rockberg. Hon dömer inte andra längre utan ger alla en chans. Hon försöker se det goda i folk hela tiden genom att själv vara tolerant och öppen. Felicia har också lärt sig att läsa av människor bättre.

Daniella får inte längre ut lika mycket av att gå på krogen. Hon föredrar att leka med både vuxna och barn, hon har blivit mer fysisk i kontakt med andra. Hon beskriver hur hon nu tystar elever med att bara lägga en hand på dem och lugnt säga till. Hon är mer lyssnande.

Delningen är en central del av Earthheartkonceptet. Där får deltagarna med ord och känsla uttrycka vad de har varit i kontakt med under dansen. De får tid att bli sedda och bekräftade i sin känsla. Det här beskrivs med att man förstår andra människor. Det ger ett nytt och rikare språk. Det blir lättare att lyssna på och förstå människor, lättare att lita på andra. Delningen skapar en förmåga att uttrycka känslor med ord och dansen att uttrycka dem med kroppen. Ett sätt att sprida kärlek

Kommunikation handlar om så mycket mer än bara ord. Det finns de, Pease, Mehrabain⁵¹ mm, som påstår att kroppsspråket står för mer än hälften, ända upp till 85% av kommunikationen personer emellan. (I och för sig svärmätta och därmed ifrågasatta undersökningar. Hur definierar man 100%, helheten av den kommunikation som sker människor emellan?) I Earthheartövningarna tränas deltagarna också i att se varandras rörelsemönster och vad de håller tillbaka med sina muskler. Det här bidrar till att de får en vana att använda sig av sitt kroppsspråk på ett naturligt, icke återhållet sätt, och lättare tar till sig andra människors kroppsspråk. Några av deltagarna beskriver att det blir intuitivt och Daniella beskriver tydligt en övning i hur de tränas i att se var i kroppen den andra håller igen.

Anna har från att ha sett sig som en ensam tjej fått flera vänner och har lättare att bara stanna och prata med nån hon möter på stan.

Björn säger att under den här typen av kurser, rent allmänt, bryr sig människor om varandra och ser varandra. För Björns del har det gjort att han numer söker sig till andra människor och sammanhang där känslor och den sociala kontakten har större betydelse.

Guds rörelse berör

Hur förstår jag en annan människas andliga upplevelser, erfarenhet och kunskap? Även andlighet handlar om kommunikation, kommunikation med Gud och med andra människor med annat än ord och kroppsspråk. Mina respondenter beskriver det bland annat som kärlek och att vi kommunicerar från hjärta till hjärta. Om det är möjligt eller ej är underordnat. Upplevelsen av andligheten och Gud beskrivs och mina respondenter har erfarenhet av den. Jag har min erfarenhet av andlighet. Det är hur mina respondents upplevelser och deras konsekvenser klingar an i mig jag vill förmedla. Detta är min subjektiva analys av det jag erfarit när jag utfört, lyssnat till, läst intervjuerna och gått in och ut i den hermeneutiska cirkeln.

⁵¹ Allan Pease och Albert Mehrabain är två av de forskare som forskat på kommunikation om kroppsspråkets betydelse, Hörnfeldt Lidman 2003

Flera av deltagarna har påverkats i sin andlighet av Earthheart. Felicia som säger sig alltid ha varit kristen, säger att helheten är hur allt hänger ihop; ”*människor, natur, alltihop är sammanflätat inom dansen*”. Björn säger att det var startskottet för hans eget andliga sökande. Det är bara tre av deltagarna som säger sig ha haft en religiös uppväxt. I dag säger sig alla utom en tro på någon form av högre medvetande som de benämner Gud, Kraften eller en meningsfull helhet. Det finns en andlig dimension i Earthheart som påverkar starkt. Erika säger att hon mötte den största andligheten i dansen när Åsa Rockberg dansar själv. Åsa Rockberg uppträder med dans i kyrkor och på andra scener. Fem av respondenterna säger sig ha påverkats i sin andliga tro och för Björn och Christel har det varit kontakten med Earthheart som varit avgörande.

Rummet upplevs som heligt. Christel kallar det en helig skål och det är en del av den kontext det andliga mötet utspelas inom. Åsa Rockberg skapar sitt rum och sitt sammanhang. Hon hälsar deltagarna välkomna in i den trygga cirkeln hon har skapat av musik, sitt eget välkomnande och i hur hon har inrett sitt rum. I den här skålen lotsar hon deltagarna in i riten som hon har skapat utifrån en saga, en myt. I den upprepas rörelserna om och om igen där uttrycket och gemenskapen är de bärande elementen. Riten, den rituella dansen är en viktig del av andligheten i Earthheart dance. En annan minst lika viktig del är Åsa Rockbergs förhållande till naturen och hur hon använder sig av den genom att ha kurserna delvis utomhus. Daniella berättar hur Åsa Rockberg uppmanat dem att gå ut i naturen och finna en plats att bara sitta på och se vad som händer. Meditation är min association av en sådan beskrivning. Några av dansarna jämför dansen med meditation och även med den gemensamma upplevelse som sker i ett kyrkorum. Detta kan upplevas i helt andra gemensamma sammanhang där man delar något som går att beskriva som andligt och gemensamt.

”I andligheten, i den inre kärleken öppnas en läkande process.” För Christels del innebar dansen hennes andliga uppvaknande och den tro på Gud hon har idag. Det är en tillhörighet och förståelse som sträcker sig utanför språket.

Daniella talar om kontakten med naturen, hon beskriver hur den talar till henne. Lite av det fick jag uppleva när jag gjorde min första intervju med henne ute på Prästnipan ovanför Nämforsen. Jag förklarade begreppet trickstern med att det kunde vara en korp samtidigt som det visade sig att en korp satt alldeles bakom mig uppe i en tall och följde oss intresserat. Daniellas öppenhet var något som fascinerade mig mycket. Det kändes tydligt i kommunikationen med henne att det fanns något mer och hennes svar kom ofta före frågorna.

Daniella beskriver ett ljus hon möter i dansen. I dansen kan hon röra sig med det och få ljuset att växa. För Daniella är kraften något som genomsyrar allt. Den finns i varje dna-sträng och i hela universum. I varje cell ryms universum och hon och hela naturen är uppfylld av krafterna. För Daniella är det mycket naturen som rymmer gudomligheten, essensen av livet, en nyans av skönhet. Hon beskriver de fyra elementen och hur hon möter dalen i fjällen och örnen som flyger ovanför och får svar från dem genom sin intuition.

Jag tolkar det som att andligheten kring Earthheart är ett utrymme varje deltagare själv väljer att fylla och avgränsa.

Earthheart i sitt sammanhang

Idag har Åsa Rockberg en ljus, luftig vacker lokal i Vattenfalls gamla driftscentral rakt ovanför, och med utsikt över, Nämforsen. I den bedriver hon sina kurser och är också utomhus med undervisningen och utnyttjar naturen rakt utanför lokalen där Näsåkers festplats ligger som en vidunderlig amfiteater ovanför älven. Nere vid forsen finns norra Europas största hållristningsområde, en träffplats och en

kraftplats sen 6000 år tillbaka. Naturen och hur vi förhåller oss till den är en väsentlig del av Earthheartkonceptet.

Deltagarna i den här undersökningen tillskriver alla i någon form Åsa Rockbergs betydelse för den trygghet och frihet det innebär att vara på hennes kurser och för att kunna uttrycka känslor och rörelse. Sammanhanget och tilliten är viktiga, och den tillit som är i gruppen där deltagarna helt och hållet vågar och tillåter sig att öppna sig och att säga och röra sig som de vill är något som ofta tillskrivs Åsa Rockberg. Platsens betydelse framhävs när de är ute i naturen eller i den lokal hon nu har med sin storslagna utsikt rätt över Nämforsen.

Delningen har en central roll i kontexten och att deltagarna litar på varandra och törs säga det som är väsentligt. Att få lyfta och lämna sina egna problem och samtidigt få ta del av andras vilket ger ökad förståelse och perspektiv både för deras egen självinsikt och för andra.

De tidigaste deltagarna har dansat i en IOGT-lokal och i Åsa Rockbergs lägenhet, en stor luftig lägenhet med högt till tak. En har varit i en skollokal där man skjutit bänkarna åt sidan och hälften har enbart varit i Åsa Rockbergs nuvarande lokal i Näsåker. Utöver det har naturen använts genom att man har varit ute och haft den med i gemenskap och delning. Det är intressant att de som har varit i Näsåkerslokalen alla påpekar hur viktig den är för helheten, tryggheten och utövandet, medan hon som varit i skollokalen ger Åsa Rockberg förtjänsten för hela den trygghet och tillit hon upplevde. Hon säger att Åsa Rockberg skulle kunna skapa den atmosfären även i en ”konsumaffär”.

Det går att förstå som att det är Åsa Rockberg som skapar den trygga atmosfären men att deltagarna när omgivningen är tilltalande projicerar den på lokalen. Å andra sidan kan det även ses som att lokalen ger en större möjlighet som inte upplevs förrän man deltagit där, vilket två av respondenterna som varit både i IOGT-lokalen och i Näsåkersstudio framhäver. Även de som varit i Åsas Rockberg lägenhet uttrycker lokalens fördel i dess tilltalande estetik och i tryggheten som ”finns i väggarna”.

Två andra skillnader som finns i kontexten är mellan dem som deltagit på hemmaplan och går hem efter varje dag och dem som reser och är med och bor på internat under några dagar. Jag har tyckt mig ana att de som vistats med varandra på det senare sättet skapar en djupare relation efter ett par dagar och att det i sin tur medger en djupare kontakt med de egna känslorna.

Kursen leds av Åsa Rockberg som har hjälp av en assistent. Åsa Rockberg är en kvinna som märks när hon kommer in i ett rum, målmedveten, spännande och självständig. Deltagarna som är med på kurserna ingår på två olika nivåer. Dels finns de som går hennes utbildning och är med hela veckan och så är det deltagare som bara anmält sig till någon enstaka kurs som är under helgen. Andra viktiga aktörer i sammahanget är hon som tillagar mat och värdinnan för kampingen som ser till att det finns bekväma bostäder i kampingens stugor.

Insatsen här är Earthheartkonceptet med dess dans på de bägge nivåerna som beskrivits tidigare. I den insatsen ryms dans, lek, riter, naturupplevelser och delningen efteråt som samlar ihop tankar, känslor och upplevelser.

Mekanismer bakom förändringen

Kontextmekanismer

I kontexten sker förändringen. Sammanhanget är avgörande för de händelser som sker. I det här sammanhanget har rummets storlek och inredning betydelse liksom det läge som Åsa Rockbergs lokal har med utsikt över Nämforsen och dess närhet till naturen. Musiken är viktig, liksom att det skall vara mysigt uttrycks i intervjuerna. Det får inte vara för stort och kallt och gärna lite filter när man sitter i ring och skall prata. Det står ganska klart att Åsa Rockberg utnyttjar kontexten medvetet för att skapa trygghet och inbjuda till förändring.

Att upprepa och riktigt fördjupa sig i en rörelse, släppa tankarna och hänge sig i stunden till musiken och kroppen blir ett sätt att komma i kontakt med kropp och känslor. För det behövs detta skyddade rum med tillit och tillåtelse.

Delningen är en viktig del av kontexten och därmed en viktig mekanism på flera nivåer. Det trygga rummet, den heliga skålen är ramen för cirkeln. Där finns det en tillit för att det som sägs och uttrycks också stannar i detta rum.

Hedvig upplever en begränsning i Earthheartkonceptet. Hon tycker att det inte alltid finns utrymme för olikheter inne i själva gruppen.

Felicia beskriver Åsa Rockberg som en person som utstrålar trygghet och lugn och gör att man känner sig omtyckt. Hon säger att det är Åsa Rockberg som skapar rummet, en atmosfär med lugn där allt är okej.

Erika beskriver sitt första intryck när hon träffar Åsa Rockberg, att hon kände sig trygg som att få vara som ett småbarn och bara bry sig om sig själv en hel dag. Hon tycker Åsa Rockberg är en väldigt speciell människa med stark utstrålning.

Utmaningsmekanismer

I intervjun med Daniella framkommer det tydligt hur hon har blivit utmanad i sin kvinnlighet från att ha försökt förneka den i någon form av könsneutralitet. Daniella upplevde Åsa Rockbergs utmaning om att möta och visa sin kvinnlighet som mycket provocerande, men kan nu i efterhand se hur mycket just den saken har betytt för henne idag. Detta att verkligen erkänna att hon är en kvinna med allt vad det innebär och visa fram det i sina rörelser har stor betydelse för henne. Anna tycker att det känts bra att få uttrycka sina känslor i samband med dansen, känslor av den typ hon normalt inte visar i vardagen. Åsa Rockberg utmanar deltagarna till såväl lek och barnslighet som att mötas på djupet. I delningen utmanas deltagarna på ett tryggt sätt att visa vem de är utåt. Björn säger att det i delningen väller upp mycket av det som hänt i dansen. Han säger att stora delar av honom verkligen kämpar för att komma ut och leva.

Rollöverskridande

Åsa Rockberg är en lärare och ledare med en mycket stark karisma. Vissa av deltagarna höjer till och med upp henne till något närmast gudomligt, ett änglaväsen. Det hindrar inte att Åsa Rockberg har lätt att gå utanför den rollen och gå in i både djupa och intima samtal på vänskaplig basis eller bli en barnslig, lekfull tjej som lockar till skratt och lek. Deltagarna själva övar också på att gå in och ut ur olika roller, dels när de jobbar i par där en leder den andra och sen byter av, men också i den rituella dansen där de helt enkelt gestaltar en person som t.ex. Törnrosa eller någon annan figur, de dansande i den sagan använder som ritual.

Gensvarsmekanismer

Gensvaret, responsen är en viktig del inom dansen såväl när deltagarna dansar och möter varandra där eller i delningen. Åsa Rockberg använder sig medvetet mycket av kroppsspråket och sina iakttagelser när hon möter och speglar någon deltagare.

Hedvig kallar tillhörigheten och gemenskapen för en annan form av lagsport. Det är också en individuell dans där var och en går in i sig själv och får känna efter hur hon mår, att koppla bort omgivningen och gå in i sig själv, släppa huvudet och gå in i kroppen och känslorna.

Delningen startar med att Åsa Rockberg bekräftar med ord vad de har gjort i dansen. Hon bekräftar och ger stöd och ställer följdfrågor när någon delar. Björn upplever det som att hon har en stor iakttagelseförmåga där hon träffsäkert påpekar vad som kommer upp för henne och ger tillbaka vad hon ser i kroppen.

Delningen ger en medvetenhet om sig själv, en befrielse som är utvecklande. Övningar tränar deltagarna i att fokusera, se och bekräfta varandras kroppar och hållningar. Det ger deltagarna ett igenkännande av vad de andra delger, och som Daniella säger *"man kan behöva höra en annan människas historia för att läkas"*. Det är utvecklande att tala utifrån sig själv.

Björn framhåller att Åsa Rockberg tror på alla, hon bekräftar och uppmuntrar.

Andlig mekanism

Flera av mina respondenter jämför dansen med meditation. Det är ett sätt att i rörelse slappna av och gå in i sig själv och möta det andliga väsen som de beskriver på skilda sätt, allt ifrån Gud till Kärlek och Kraft. Det finns en enighet bland respondenterna, att det är en andlighet med i Åsa Rockbergs dans och att de rituella inslaget är en viktig del av detta. Alla utom en säger sig ha påverkats av dansen med Åsa, ifrån att ha funnit en andlig tro till att ha stärkts eller omformats i den tro de redan hade.

Naturen är i sig en andlig upplevelse. Detta att känna sig som del i något större, en meningsfull helhet.

När Daniella kliver in i Åsa Rockbergs rum till hennes övningar och musik som är valda utifrån Kraften, ritens kraft och makt, skriker och bankar Kraften i henne.

Visionen – från hjärta till hjärta på väg till en fredlig värld

Åsa Rockbergs vision är att vi ska möta oss själva och varandra, kommunicera med våra hjärtan och på så sätt skapa en fridfull tillvaro med allt levande på jorden. Åsa Rockberg tror att människan i grunden är god.

Daniella och Björn uttrycker båda att de delar visionen om att vilja förändra världen. Det viktigaste Earthheart har gett är detta instrument för att verka för den goda kraften i världen, vara respektfull mot naturen och lyssna på dess andliga budskap. Hitta effektiva sätt att kommunicera det mellan människohjärtan.

Går det att komma ifrån att när vi känner en människa på djupet och förstår hennes känslor är vi inte längre kapabla att skada henne? Är inte detta att lära oss kommunicera och att förstå känslor en verklig väg till frid och fred?

AVSLUTANDE KOMMENTARER

Den här uppsatsen är skriven utifrån ett kritiskt realistiskt perspektiv för att titta på tre aspekter av dansformen Earthheart dance. Dessa stämmer väl överens med den förförståelse jag bar med mig till den här typen av verksamhet och som jag redovisat i min bakgrund. I den individuella aspekten framkommer det tydligt, utifrån vad jag har redovisat, att Earthheart dance är av betydelse för självkänsla, uttryck och kommunikation. Det är en metod som hjälper deltagarna att förstå och komma i kontakt med sina egna och andras känslor och därmed själv kunna uttrycka sina känslor bättre. Jag visar hur deltagarna förändras när de kommit i kontakt med och börjat uttrycka känslor de tidigare hållit igen. Flera av dem har tydligt uttryckt hur deras livskvalitet höjts i och med att de ”mår mer”, dvs. kommit i kontakt med mer och djupare känslor. Ett par har visserligen också påpekat att känna mer också är besvärligare då det inte bara är glada känslor som ökat.

Den andra aspekten, hur det påverkar kommunikationen, visar att självkänsla och självuppfattning i sin tur bidragit till en säkerhet och en mer levande kommunikation med andra människor. Det har gett dem ett rikare språk och en säkerhet i att även vara medvetna om hur de kommunicerar med varandra, även med kroppen.

Andligheten har i någon form betydelse för samtliga deltagare om än i väldigt olika grad varav en har en helt humanistisk och ateistisk syn på sin andlighet. Earthheart dance är ett andligt koncept där deltagarna påverkas i någon form utan att det ställer några krav på vare sig tillhörighet eller tro.

Det är min förvisning att det i de allra flesta fall går att med relativt enkla metoder stödja ungdomar som hamnat en bit utanför ramarna med att komma in i en frisk och konstruktiv gemenskap igen. Dans och rörelseformer kan vara en sådan väg. Andra former som hjälper dem att bejaka sig själva, sina egna inre djup och att kommunicera med andra människor finns också. Det handlar om att se, lyssna, höra och på alla sätt bekräfta ungdomarna där de är och i vad de känner. Att utmana dem till att uttrycka sig konstruktivt.

I arbetet inom socialtjänsten handlar det om att finna möjligheterna till de bästa förändringsstöden som samhället kan ge behovssökande människor. Bemötandet är av stor betydelse och den som jobbar med förändringsarbete måste ha något att erbjuda. Det går aldrig att åstadkomma förändring hos en annan människa om hon inte själv är delaktig i processen. Kreativa arbetsmetoder, teater, form och musik är fantastiska redskap med vilka man kan möta en annan människa och nå andra djup än vid samtal. I den kreativa metoden kan man finna en gemenskap som går utanför själva problemet, en gemenskap som tillåter en att närma sig de känslor och motstånd som är förknippade med det som upplevs problematiskt och svårt. Samtidigt, samma metod passar inte alla. Man måste hitta metoder som slår an hos de man arbetar med och även hitta metoder som man själv är bekväm att arbeta med.

Stefan Morén skriver i sin *Förändringens gestalt* om hur han anser att socialarbetaren skall förhålla sig till den biståndssökande. Det han kallar det dubbla risktagandet beskriver han så här.

Socialarbetaren måste utsätta sig för och hantera det dubbla risktagandet: att tränga sig på och att kränka när man borde låta vara eller att överge när man borde stå kvar. Biståndrelationen innebär en ömsesidig utmaning av självbilder och omvärldsuppfattningar. Socialarbetaren kan inte medverka till en förändring av den biståndssökandes livssituation utan att själv vara beredd att förändras. Tjänstemannarollen är avskalad eller perforerad och ger inte längre det nödvändiga avståndet och skyddet; insatserna måste bygga på närhetens princip.⁵²

Detta är en inställning jag själv instämmer i och strävar att leva efter i mitt arbete och där de metoder jag själv genomgått har varit till en stor hjälp. I detta arbete visar jag hur man med Earthheart dance stärker sin egen självkänsla och kommunikationsförmåga vilket underlättar för att arbeta med det dubbla risktagandet.

⁵² Morén 2001 s. 57

SJÄLVKRITISK REFLEKTION

Jag är själv utbildad rosenterapeut och Essential motion-leader. Jag har i Essential motion fått ett mycket viktigt verktyg i hur jag bemöter och ser på andra människor med hjälp av kropps och hållningsspråket. Detta gör att jag är väl förtrogen i de språk och begrepp som Åsa Rockberg använder i sitt arbete och i sina teorier. Vi har lätt för att förstå varandra och jag har en djup insikt i en del av grunderna i hennes arbete. Det gör att den metod jag undersöker samtidigt är en metod jag tror starkt på. Det här är alltså ingen studie som försöker utge sig för att vara objektiv. Det är min personliga analys av åtta personers egna upplevelser i dansformen Earthheart. Jag har använt mig av min egen kunskap och upplevelse i ämnet och min goda kännedom om Åsa Rockberg och hennes arbete för att kunna tränga djupare in i och förstå det här ämnet bättre. Jag gick in i arbetet med förförståelsen om att metoden är stärkande för självkänsla och förmåga till att uttrycka sig själv. Min erfarenhet av liknande former av personlig utveckling är att de har den effekten. Jag upplever att Earthheart lever upp till vad den lovar.

Jag är medveten om att man som observatör i ett experiment aldrig kan ”*beskriva mentala processer oberoende av den sociala, situationella och kommunikativa kontexten. Det finns inget neutralt 'titthål' in till de kognitiva operationerna eftersom titthålet själv är medskapare till vad man ser*”⁵³. Jag vill tillstå att mitt redovisade resultat i den individuella påverkan av Earthheart är trovärdigt, vilket även styrks av de två tidigare arbeten som gjorts och i den samstämmighet som de åtta respondenterna uttrycker. Resultaten avseende den andliga aspekten i studien är betydligt mer svårtolkad.

I den andliga aspekten och hur det påverkar deltagarna i Earthheart dance är objektiviteten och min distans till det resultat jag redovisar än svårare. När jag redovisar människors andliga upplevelser och rituella krafter är jag inne på ett ämne som det visserligen skrivits spaltmeter om men som ändå aldrig kan avgöras annat än längst in i våra egna sinnen. Det finns således inget annat mätinstrument än vår egen person. Det gäller såväl mig som skribent och undersökare av ämnet som dig som läsare och kritiker. Enda sättet att ta till sig dessa fakta är att se om de slår an inne i dig och om de gör det, kan du acceptera dem. Glöm bara inte att även om det saknar betydelse för dig så har den här delen en klar betydelse för mina respondenter om än i olika hög grad. Det rör sig om ett andligt djup och en form av kommunikation och uttryck som i alla tider har haft stor betydelse för människan över hela vår värld. Och är inte det i sig fascinerande att något som genomgående har så stor betydelse för den enskilda människan har sådan liten acceptans inom det naturvetenskapligt empiriska synsättet? Men ändå, det är på gång. Inom neurovetenskapen har man idag börjat mäta vad som händer i hjärnan under andliga upplevelser.

⁵³ Hundeide, 2008 s.10

REFERENSER

- Arrien A (1992) *The fourfold way*, Harper San Fransico, California
- Blom B, Morén S (2007) *Insatser och resultat i socialt arbete*, Studentlitteratur, Polen
- Campbell J (2003) *Myternas Makt*, Svenska förlaget, Uppsala
- Feyerabend P (2000) *Mot metodtvånget*, Arkiv, Lund
- Gilje N, Grimen H (2007) *Samhällsvetenskapernas förutsättningar*, Daidalos, Uddevalla
- Grönlund E, Renck, (2006) *Dansterapi för deprimerade tonårsflickor*, Danshögskolan, Kalmar
- Helmen Borge (2005) *Resiliens - risk och sund utveckling*, Studentlitteratur, Lund
- Hopcke R H (1992) *Jungs Psykologi*, Natur och Kultur, Malmö
- Hundeide K (2008) *Sociokulturella ramar för barns utveckling*, Studentlitteratur, Malmö
- Hörfeldt Lidman (2003) *Medvetenhet om kroppsspråk*, Luleå tekniska universitet, Luleå
- Kvale S (1997) *Den kvalitativa forskningsintervjun*, Studentlitteratur, Lund
- Kwok, Palmer, Ramsay, (1997) *Tao te ching*, övers. Element books,
- Nationalencyklopedins ordbok, (1995) Bokförlaget Bra Böcker, Höganäs
- Morén S (2001) *Förändringens gestalt*, Publica, Stockholm
- Rosen M (2005) *Rosenmetoden*, Natur och Kultur, Finland
- Sandberg B, Faugert S, *Perspektiv på utvärdering*, (2007) Studentlitteratur, Polen

länkar

- http://www.earthheart.se/swe/_100107
- <http://www.essential-motion.com/>, 090805
- <http://www.vr.se/download/18.668745410b37070528800029/HS%5B1%5D.pdf> 090730
- <http://www.britahaugen.dk/> 090808
- http://www.kvinnorisvenskakyrkan.se/Word/Heliga_danser.doc 090808
- <http://sv.wikipedia.org/wiki/Livsv%C3%A4rlden> 090807
- <http://mindfulness.se/> 090807

ej publicerade studentarbeten

- Jaanus U (2000) *Dans och rörelsepedagogik*, C-uppsats, Umeå universitet
- Lindström S, (2008) *I dansen blev alla känslor ok*, D-uppsats, Umeå universitet
- Molander, (2005), *Ett öppet sinnelag*, B-uppsats, Umeå universitet

Bilaga, intervjumall

Jag är intresserad av vad Earthheart är bra för. Vad som händer under dansen och om det har några bestående resultat.

Kan du berätta vad det var som fick dig att söka till Åsa Rockbergs dans?

berätta? något mer? hur då?

vilka förväntningar hade du? / vad ville du uppnå?

Hur många kurser har du gått och när?

Kan du beskriva första intrycket du fick när du mötte Åsa och gruppen?

Kan du berätta lite på vad som hände?

Något mer? hur då? beskriv?

Vilka känslor skulle du vilja beskriva det med

(ex.motstånd, lätthet, nervositet, lek, osäkerhet, glädje, nyfikenhet etc.)

Kan du beskriva ett vanligt danspass?

Kan du beskriva något tillfälle under kursen du "släppte taget", vågade lita på att följa? Berätta?

Kan du beskriva den utveckling som skett under kursen? mer?

Hur fungerade du med de andra i kursen, från början under tiden och i slutet?

berätta mer?

Är dans ett naturligt sätt för dig att uttrycka dig med, ensam, i grupp?

Jag skulle vilja att du berättar lite för mig om delning. Vad den har för betydelse, Vad som händer och hur det påverkar?

De andras delningar?

Vad har rummet eller platsen man vistas i för betydelse?

Vad är det Earthheart är? Försök förklara det.

Åsa beskriver det även som rituell dans, kan du beskriva en rit?

Kan du beskriva något som går utanför den vanliga verkligheten som du varit med om? Andligt, rituellt? Något som hänt du inte kan förklara eller förstå?

Någon speciell upplevelse du kan berätta om?

Berätta? mer? hurdå?

Vad är det viktigaste du varit med om eller fått med dig av dansen med Åsa

Resultat

Slutligen vill jag avsluta med om du tycker dansen med Åsa har påverkan på hur du har det i ditt liv idag?

Har det förändrat nånting i ditt liv?

Du sa att du hade förväntat dig

har det uppfyllts?

Personligt, hur mår du och trivs med dig själv idag jämfört med tidigare?

Din självkänsla, kan du säga något om den?

Din självuppfattning

Har ditt sociala liv påverkats?

Hur är ditt sociala liv i dag?

Har dina roller förändrats?

Hur då?

berätta?

Och slutligen kan du berätta lite om din andliga dimension i livet?

Vad betyder det för dig. Har earthheart förändrat något på hur du ser och upplever verkligheten?

Berätta? mer?

du sa att du tidigare ...

Bakgrund

Jag är intresserad av vem du är

Kan du kort beskriva hur trygg din uppväxt varit?

Något om vilka styrkor du fått med dig från barndomen?

Kan du berätta om något förhållningssätt du tagit med dig?

(ex. manier, sätt att reagera på vissa människor, beteenden i olika situationer)

Hur gammal är du?

vilken plats hade du i syskonkull,

har du funderat på vilken roll du hade?

hur har ditt sociala förhållande till andra varit under uppväxt fram till vuxen ålder. Vilken roll intar du i den sociala gruppen?

(hjälpare, tyst/blyg, ledare, clown, rebell, duktig)

Vill du säga att din familj var troende/religiös?

Hur har det påverkat dig?

Hur har din trosuppfattning påverkats under uppväxten

(Tror du på Gud?) Kan du berätta om det

(Har du en stark tillit till Gud, har du velat betrakta dig som sökare - agnostiker - religiös?)

är det något jag inte frågat om som du vill tillägga