

This is an electronic reprint of the original article.
This reprint *may differ* from the original in pagination and typographic detail.

Author(s): Hoppu, Petri
Title: Dans, folkdans och flow
Year: 2018
Version: As published

Please cite the original version:

Hoppu, P. (2018). Dans, folkdans och flow. *Folkdansforskning i Norden*, 41 (1), 31 - 34.

Petri Hoppu

DANS, FOLKDANS OCH FLOW

Konstämnen är ofta någonting vilkas status man ifrågasätter i den allmänna utbildningsdiskussionen, åtminstone i Finland. Det är inte sällan man möter negativa inställningar till dem, och t o m påstår man ibland att de inte borde vara en obligatorisk del av läroplaner utan borde bara betraktas som hobby. Konstännens lärare säger också att deras fält ofta behandlas som andraklass-läroämnen i skolor. Allt detta speglar den allmänna inställningen till konst och kultur, och attityden är också lättillgänglig för eleverna. (Helsingin Sanomat 2.4.2017; Rousu 2016.)

Konst och kultur är dock inte någon extra underhållning som man ägnar sig åt om man råkar ha tid. Detta är ett faktum som har tagits upp i många olika undersökningar vilket borde vara tydligt för alla som sysslar med dem. För kulturanropologer är musik och dans till exempel en oundgänglig del av varje mänskligt samhälle, fastän de naturligtvis har varierande former i olika kulturer. (Frisbie 1989, Friedman 1996.) Dans och musik kan betraktas som ett nyckelelement i den sociala och kulturella verkligheten och det är genom dem individen blir en full medlem av sitt samhälle. Det är därför inte underligt att de har intresserat forskare till exempel i neurologin och vårdvetenskapen (Ravelin 2008; Brown & Parsons 2008).

Flow - verklighetens upplevelse

Tanken att dans och rörelse ligger i kärnan av den mänskliga verkligheten kan anses vara helt naturlig. Genom dans kan människokroppen uppnå någonting som ofta kal-

las flow, vilket enligt Mihaly Csikszentmihályi (1990) är en förutsättning för lycka. Csikszentmihályi konstaterar att man i "primitiva" kulturer förväntas vara lika mycket en konstnär som arbetare. Liknande exempel kan hittas från hela världen och från Norden, om vi bara vet hur vi borde tolka vår historia och kultur ur rätt perspektiv.

Vad betyder då flow? Csikszentmihályi refererar till flow som optimal upplevelse, en känsla vi får då allt fungerar: vi arbetar på toppen av vår förmåga med minimal medveten ansträngning, och vi är kunniga att utföra utmärkta prestationer. Man kan uppnå flow-upplevelser på många olika sätt, och dans hör till de effektivaste, eftersom den erbjuder möjligheter att gå över våra fysiska och psykiska gränser och hitta nya sätt att vara annorlunda. Dansens flow representerar total njutning av och försjunkenhet i kroppslig aktivitet. (Kara-georghis 1999.)

För att förklara hur en optimal upplevelse kan uppnås har Csikszentmihályi definierat åtta faktorer som förutsättningar till flow:

1. En uppgift som vi har möjlighet att klara av.
2. Koncentration på vad vi gör.
3. Uppgiften har klara mål.
4. Uppgiften måste ge omedelbar feedback.
5. Ett djupt men otvunget engagemang som befriar medvetandet från vardagens bekymmer och frustrationer.

6. Känsla av att ha kontroll över våra handlingar genom njutbara upplevelser.
7. Försvinnande självupptagenhet som efteråt paradoxalt nog framträder som stärkt.
8. Förändrad tidskänsla där flera timmar kan kännas som minuter.

”Det är kombinationen av alla dessa komponenter som ger oss en känsla av intensiv njutning som är så givande att vi känner att det är värt en hel del ansträngning att få vara med om den.” (Csíkszentmihályi 1990, 73.)

Enligt Hans-Erik Olson, som har analyserat folkmusik som fritidsaktivitet, kräver en optimal upplevelse kompetensinläring, målorientering och återkoppling. Han betonar att övningen varken skall vara för svår eller för enkel för att man skall uppnå flow. Orsaken till detta är att man kan bli rädd eller ängslig om man känner att man inte kan klara sig av övningen, medan en alltför lätt övning kan förorsaka frustration och uttråkning. (Olson 2004, 5.)

Om dans är en väsentlig del av livet och den övas regelbundet, är det lätt att uppnå flow fastän man inte är professionell dansare. Som exempel på detta kan vi se på vad Colin Turnbull (1961, 1965), kulturanthropolog, skriver om livet hos pygméerna i centrala Afrika. Enligt honom består pygméernas liv förutom av jakt, fiske och samling, också av sång, dans, spel och berättande. Fastän man måste vara försiktig med Turnbulls lite idylliserande beskrivningar (se Liazos 2008), kan vi dock se att lyckan i livet inte bara betyder materiell förmögenhet utan också upplevelser i musik och dans, till exempel. Detta visar Turnbulls berättelse om en lokal man, Kenges dans:

Där i den lilla silverstrålande gläntan var den sofistikerade Kenge, klädd i barkduk, utsmyckad med löv, med en blomma fast i sitt hår. Han var helt ensam, dansade och sjöng för sig själv och tittade upp på trätopparna.

Nu var Kenge den största flörtaren inom flera kilometers omkrets, så efter att ha tittat ett tag kom jag in i gläntan och frågade skämtsamt varför han dansade ensam. Han stannade, vände sig långsamt och tittade på mig som om jag var den största idiot han någonsin hade sett; och han blev tydligt överraskad av min dumhet.

”Men jag dansar inte ensam,” sade han. ”Jag dansar med skogen och dansar med månen.” Sedan ignorerade han mig bekymmerslöst och fortsatte sin dans av kärlek och liv. (Turnbull 1961, 272, översatt av författaren.)

Folkdansens flow

Man tänker ibland att flow är någonting bara konstnärer och experter kan uppleva, men detta är en missuppfattning. Det är helt möjligt för alla att uppnå flow, förutsatt att man kan kontrollera svårighetsgraden på sin aktivitet. För Kenge var dans en väg till optimal upplevelse, och detta gäller också nästan vem som helst: dansens kroppsliga utmaningar möjliggör flow på många olika sätt, men är det bara en subjektiv upplevelse? Kenge dansade med skogen och månen, men hur är det då när man dansar med andra människor?

Csíkszentmihályi (1990, 12–13) hävdar att det faktiskt är möjligt att uppnå flow kollektivt. Man kan fokusera uppmärksamheten på vissa mål gemensamt med andra individer, och om man är redo att anpassa aktivitetsnivån efter vars och ens kunskap, ökar möjligheter att uppnå flow. Man behöver alltså inte vara ensam med att sträva efter en optimal upplevelse utan det kan göras tillsammans, och detta är någonting som verkligen händer i folkdans.

Vad betyder det då det uppstår flow i folkdans? Först bör man konstatera att det är viktigt här också att man har utvecklingsmöjligheter, eftersom man annars kan förlora intresset för aktiviteten. För att uppnå flow behöver man inre motivering, tillräckliga färdigheter och lämpligt krävande utmaningar så att man vill fortsätta med dansandet om och om igen. Så småningom

glömmer man bort allt annat och bara njuter av den underbara kollektiva känslan som man får genom att dansa med andra människor. Detta är något som man möter till exempel i polskedans som kan vara ytterst enkel eller jättekrävande, och därför kan den erbjuda flow-upplevelser för alla.

I sin bok *Dans - polska på svenska* (2009) skriver Mats Nilsson om flow i polskan:

Det suggestiva kan vara en del av det sensuella och den meditativa känslan, men här handlar det ännu mer om att polskan skapar både ett flyt och ett "flow", ett ständigt "malande" och snurrande där allt fungerar både danstekniskt och i relation till danspartnern. När kropparnas kontinuerliga roterande fungerar friktionsfritt i paret skapar rörelsen det dansarna försöker fånga i ord som rus, trance och meditation. Eller kanske är det snarare så att det suggestiva, monotona och repetitiva dansandet skapar just förutsättningen för meditationen och sensualismen. Dansandet blir då en speciell och stark kroppslig upplevelse där medvetandet kan kopplas bort från själva utförandet av rörelserna. (Nilsson 2009, 15.)

Vad som händer när man uppnår flow beror på typen av aktivitet: i en musikalisk situation är till exempel den fysiska sidan inte så hög som vid folkdans. Folkdans är faktiskt en aktivitet som stimulerar många olika delar av människans välmående eftersom den innehåller motion, musik och kollektiv samvaro. Som Nilsson säger, kan polskan bli en mediativ upplevelse, och det är någonting man delar med en annan människa: då gäller verkligen det gamla ordspråket "delad glädje är dubbel glädje".

Flow i folkdans kan alltså förse människor med njutbara kollektiva upplevelser, och det är troligen en orsak till det att man ofta vill dansa folkdans år efter år. Inom folkdans är flow ett begrepp som säkert förklarar fenomenet av att man är uppslukad av en aktivitet som man övar. Som Csíkszentmihályi konstaterar, uppstår det tät koncentration och unikt engagemang

när man upplever flow, och detta innebär att man kan koppla bort sina sorger och bekymmer. Folkdans med sin samtidiga enkelhet och komplexitet bidrar till njutning att röra sig, och det är just därför folkdans är en viktig del av många människors verklighet.

Mot ett fullständigare liv

Ovanstående kan emellertid inte tolkas så att dans och folkdans endast är relevanta för deras välfärdseffekter. Människan är alltid en rörlig person, och rörelsen är utgångspunkten för all mänsklig existens. Dans är ett speciellt sätt för människor att röra sig, och i dans kan man orientera sig, sin miljö och samhället på ett kreativt, fantasifullt och lekfullt sätt. Genom dans och dess flow upplever vi starkt och djupt vår mänsklighet och verklighet. (Lobo & Winsler 2006.)

Det speciella för folkdans liksom också för andra former av grupp- och pardans är att man kan njuta av andras rörelses, värme och beröring. All folkdans producerar inte flow, men det krävs alltså en balans mellan utmaningar och färdigheter. Då man har upplevt flow, längtar man efter att uppleva det igen, och därför vill man ofta inte bara dansa utan också bli bättre dansare. Dansundervisning ger verktyg för att utveckla ens eget kroppsspråk och uttryck och därmed ökar potentialen för att skapa flow. (Hoppu 2013; Rustad 2012; Warburton 2004.)

Man kan uppnå flow på många sätt - självklart är folkdans inte den enda möjligheten - men passivt, till exempel genom att titta på TV, händer det inte. Ett liv med flow känns meningsfullt och en folkdansande människa är en levande och välmående människa. Visserligen ändrar digitala miljöer oundvikligen vårt sätt att se på verkligheten, men kroppsligheten försvinner inte. Man behöver motion och dans och vidare behöver man också danstraditioner samt folkdanslärare och -instruktörer som leder sina elever till nya upplevelser i rörelse och med andra människor. Då känns det att man verkligen lever ett helt och fullständigt liv.

Bibliografi

- Brown, S. & Parsons, L. M. 2008. So You Think You Can Dance? PET Scans Reveal Your Brain's Inner Choreography – Recent Brain-Imaging Studies Reveal Some of the Complex Neural Choreography Behind Our Ability to Dance. *Scientific American Magazine*, June 16. Hänvisad 2.11.2017. <https://www.scientificamerican.com/article/the-neuroscience-of-dance/>
- Csíkszentmihályi, M. 1990. Flow: Den optimala upplevelsens psykologi. *Natur och Kultur*.
- Friedson, S. M. 1996. *Dancing Prophets: Musical Experience in Tumbuka Healing*. Chicago: University of Chicago Press.
- Frisbie, C. 1989. Gender and Navajo, Music: Unanswered Questions. In Richard Keeling, ed. *Women in North American Indian Music: Six Essays*. The Society for Ethnomusicology, Inc. Special Series No. 6. Bloomington, Ind.: Society for Ethnomusicology, 22–38
- Hoppu, P. 2013. Other Flesh: Embodiment in Couple and Group Dances. *Nordic Journal of Dance* 4 (2), 32–45.
- Helsingin Sanomat 2.4.2017. Lapsille tehdään selväksi, mitkä oppiaineet ovat tärkeitä. Hänvisad 2.11.2018. <http://www.hs.fi/paivanlehti/02042017/art-2000005152388.html>
- Karageorghis, C.I. 2007. *Music in Sport and Exercise: Theory and Practice*. Brunel University.
- Liazos, A. 2008. The 1950s Mbuti: A Critique of Colin Turnbull's *The Forest People*. Hänvisad 22.10.2018. <http://turnbullandthembuti.org/MBUTI.html>
- Lobo, Y. B. & Winsler, A. 2006. The Effects of a Creative Dance and Movement Program on the Social Competence of Head Start Preschoolers. *Social Development* 15 (3), 501–519.
- Nilsson, M. 2009. *Dans - polska på svenska*. Göteborg: Arkipelag.
- Olsson, H.-E. 2004. Folkmusik som aktivitetskultur. <http://esitobo.org/wp-content/uploads/2015/08/Folkmusik-som-aktivitetskultur.pdf>
- Ravelin, T. 2008. *Tanssiesityksen auttamismenetelmä dementoituvien vanhusten hoitotyössä*. Doktorsavhandling. Oulu: Oulun yliopisto.
- Rousu, O. 2016. Mitä oppilas kokee tanssiensa? *Steinerkasvatus nettiliite* (2). Hänvisad 2.11.2018. http://www.steinerkoulu.fi/content/pdf/nettiliite_mita_oppilas_kokee_tanssiensa_2-2016.pdf
- Rustad, H. 2012. Dance in physical education: Experiences in dance as described by physical education student teachers. *Nordic Journal of Dance* 3, 15–29.
- Turnbull, C. M. 1961. *The Forest People*. New York: Simon and Schuster.
- Turnbull, C. 1965. *Wayward Servants. The Two Worlds of the African Pygmies*. Garden City, NY: American Museum of Natural History by Natural History Press.
- Warburton, E. C. 2004. Who Cares? Teaching and Learning Care in Dance. *Journal of Dance Education* 4 (3), 88–96.