

# HEMMA I KROPPEN

---

- en handledning för assistenter  
i danssammanhang

Publicerad på uppdrag av danskonsulenterna, Kultur i Väst, 2014.

Arbetsgrupp: Veera Suvalo Grimberg, Emma Gran och Anna Bergström.

Text: Emma Gran.

Fotografer: Emma Gran (sid 23), Anna Åkerström (sid 21), Karoline Kent (sid 27, 31),

Lars Jonsson (sid 11, 20), Lars Lundberg (sid 18) och Olle Gustafsson (sid 4, 7, 13, 17, 25, 29)

Tryck: Bording

Hej!

Du behöver inte ha någon som helst erfarenhet av eller kunskap om dans för att assistera under en danslektion. Men hur du som assistent agerar och deltar under danslektionen är viktigt för deltagarens upplevelse.

Här får du veta mer om integrerad dans – dans för dansare med skiftande funktionsförmåga. Du får också konkreta tips om hur du kan bidra till att dans blir ett självklart och lustfyllt sätt att uttrycka sig på. Vi vänder oss till dig som följer med deltagare på dans, till exempel som elevassistent, lärare, förälder eller personlig assistent.

Vi som har arbetat med den här texten har vår bakgrund i nutida konstnärlig dans. Det är en dansform som handlar om kreativitet, improvisation, individuellt uttryck och om att utgå från deltagarna i den grupp man för tillfället arbetar med. Ibland är dansrörelserna tekniskt avancerade, ibland rör man sig mer vardagligt.

Ordet dans kan ge associationer till elitism och perfektionistiska kroppsideal, och visst existerar det inom dansvärlden. Men inom den konstnärliga dansen finns utrymme för alla slags kroppar och rörelseuttryck, eftersom varje person arbetar utifrån sig själv och sina egna förutsättningar, oavsett hur man ser ut och fungerar. De arbetsätt och verktyg som vi beskriver kan också användas inom andra dansstilar, till exempel jazzdans, streetdans eller kontaktimprovisation.

Det är också viktigt att komma ihåg att varje person och situation är unik. Tar vi oss tid att lära känna varandra kan vi tillsammans skapa en trygg plattform där vi kan utvecklas. Det viktigaste är att vi dansar, skapar, utforskar, lär oss – och har roligt tillsammans!

Veera Suvalo Grimberg  
Emma Gran  
Anna Bergström



# Dansa – varför då?

Dansen är ett språk som vi människor har med oss redan från födseln. I dansen upplever vi våra egna kroppar i rörelse. När vi känner oss trygga i att uttrycka oss i rörelse ökar vår självtillit, självkännet och känsla av att vara hemma i den egna kroppen. Att dansa och skapa dans har ett värde i sig självt, men ger också många synergieffekter.

## **Stärker fysiska färdigheter**

Att dansa tränar fysiska färdigheter: koordination, kondition, styrka, flexibilitet, smidighet och kroppsmedvetenhet. Många rullstolsburna dansare berättar om hur dansen ökat deras styrka och rörelseförmåga på ett sätt de själva inte trott var möjligt, vilket gett dem ökad frihet och självständighet även i vardagen.

## **Nya vägar till kommunikation**

Att hitta nya sätt att uttrycka sig på, med hjälp av kroppen, kan vara befriande och självstärkande. Ett mer nyanserat rörelsespråk gör det möjligt att tydligare kommunicera sina känslor, sina upplevelser och behov. Genom övningar med kroppskontakt kan man utforska berö-

ring på ett positivt och säkert sätt. En lyhörd danspartner kan svara även på små signaler, till exempel gester, skillnader i muskelspänning eller förändringar i ansiktsuttryck, och skapa en kreativ dialog i rörelse. För en person med begränsad verbal kommunikation kan dans och rörelse öppna upp för fler möjligheter till kontakt och kommunikation.

## **En ingång till fantasin**

Genom dans får vi möjlighet att tänka abstrakt, gestalta känslor, saker och förlopp, spela roller, hitta på egna rörelser – eller svara på andras rörelser. Att utveckla fantasi och kreativitet är viktigt, inte minst för personer med funktionskillnader som ofta påverkar de förmågorna, till exempel autism.

## **Uppfatta och uttrycka känslor**

Genom kroppen får vi tillgång till våra känslor. Att observera och prova andra personers rörelser banar väg för att känna igen känslouttryck hos andra och utveckla den empatiska förmågan. Vi kan känna andra personers känslor i vår egen kropp, genom att se deras rörelser.

## **Samarbete och social kompetens**

Att jobba i grupp, och vara en självklar del av gruppen, utvecklar vår sociala kompetens och

samarbetsförmåga. Det ger samtidigt bekräftelse och välbefinnande att tillhöra en gemenskap.

### **Forskning kring dansens effekter**

Det är vetenskapligt bevisat att dans kan minska smärta, aggression, stress och ångest, och öka koncentrationen. Forskning visar att dansen främjar kontakt med det som kallas "känslöhjärnan", något som är viktigt för inlärningsförmågan.

Det finns också en uppsjö av forskning kring sambandet mellan rörelse och hjärnans utveckling.

Rörelsemönster som är viktiga för vår utveckling, och rörelser som stimulerar och integrerar våra sinnen används i olika terapier för personer med funktionsnedsättningar. I dans ingår ofta den här typen av rörelser, och här kan deltagaren öva på dem i ett lustfyllt sammanhang. Det kan leda till att rörelserna i högre utsträckning automatiseras.

Dans kan också bidra till större variation i deltagarnas rörelsemönster. Det kan vara extra viktigt för personer som är begränsade i vilka rörelser de vanligtvis gör, till exempel på grund av ett rörelsehinder eller ett beteende kopplat till autism.

### **Självkänsla, bekräftelse och mod**

Dans kan vara en naturlig ingång till att ta klivet ut på scenen, och ta plats. En person som får uttrycka sig konstnärligt inför publik, blir sedd, hörd och bekräftad på ett ovärderligt sätt. Det skapar ett mod och en självklarhet i att våga stå upp för sig själv och vara en aktiv del av samhället och omvärlden.

*"Under danskursen hade hon aldrig använt sin fantasi under övningarna. Plötsligt, andra terminen, låtsades hon att hon brände foten på en solkatt på golvet."*

Emma Gran, om en deltagare med autism och intellektuell funktionsnedsättning



# Integrerad dans

Den integrerade dansen utgår från att alla människor, oavsett funktionsförmåga, har rätt och möjlighet att utvecklas, utmanas och uttrycka sig konstnärligt. Integrerad dans utmanar vad dans kan vara, och vem som kan vara dansare. Till skillnad från till exempel sjukgymnastik eller dansterapi, fokuserar integrerad dans på det friska i människan och det konstnärliga uttrycket. Samma slags dansövningar används för deltagare med och utan funktionskillnader.

## Respekt och lyhördhet – grundförutsättningar

Den viktigaste förutsättningen för att undervisa i integrerad dans är en djup respekt för deltagarna.

Genom lyhört samarbete mellan deltagare, danspedagog och medföljande personal går det att hitta former för undervisning, där alla har möjlighet att delta på ett sätt som fungerar. Om det är svårt att veta vad som känns okej för en enskild deltagare, kan det ofta vara enklast att fråga, och tillsammans försöka hitta lösningar där man stöter på problem.

## Börja i det lilla – och ge tid

Är dans ett helt nytt uttryck för en människa, kan responsen och de egna initiativen dröja. Här är det viktigt att ha tålamod och ge deltagaren tid att själv bestämma i vilken takt han eller hon är redo att ta nya steg. I vissa lägen kan det vara bra att börja i de rörelser som redan finns hos personen, även om de är små och kanske inte ens medvetna.

Det är viktigt att alla initiativ och idéer till rörelse kommer från deltagaren, så att ingen "tar över", till exempel genom att göra rörelser åt deltagaren. Grundtanken är att dansa tillsammans, utifrån vars och ens förutsättningar – inte att hjälpa någon annan att dansa.

## Inga rörelser är rätt eller fel

En danspedagog inom integrerad dans hjälper deltagarna i sin personliga utveckling, med mål att de ska få större tillgång till dans som uttryckssätt. Här är inga rörelser rätt eller fel, snarare handlar det om att skapa ett kreativt rum där deltagarna känner sig fria att utforska och skapa med kroppen. Ibland lär man ut bestämda rörelsesekvenser, för att utvidga deltagarnas rörelserepertoar. I andra övningar hittar deltagaren själv på rörelser, utifrån guidade övningar och strukturer.



## **Våga ta risker – i trygg miljö**

Ibland hindras personer med funktionsnedsättningar från att prova nya saker. Det kan till exempel vara personer runt omkring dem som är rädda för att de inte ska klara av uppgiften, och som, med största välvilja, vill skydda dem från ett eventuellt misslyckande.

Vi ser det som en mänsklig rättighet att utvecklas och utmanas inom rimliga gränser och utifrån en trygg grund. Genom att utgå från varje individ och fokusera på möjligheter snarare än på begränsningar, kan man hitta kreativitet och kapacitet. När kraven anpassas efter individens förmåga, får varje person möjlighet att lyckas – även när det gäller saker man inte provat förut.

## **Integrerad dans på proffsnivå**

Det finns en mängd professionella integrerade danskompanier både i Sverige och runt om i världen.

Du kan läsa mer om dem på [kulturivast.se/dans](http://kulturivast.se/dans)

# Assistentens roll i rummet

Din roll som assistent under en danslektion eller i ett danssammanhang varierar naturligtvis beroende på vem du assisterar, vem som undervisar och vem du är. Oavsett sammanhang är det viktigt med god kommunikation och ett bra samarbete mellan danspedagog, deltagare och assistent. Du som assistent är en värdefull tillgång i rummet, både för deltagare och pedagog.

## Skapa fokus och engagemang

Genom att delta aktivt och engagerat får deltagarna goda förebilder, det blir det lättare för danspedagogen att upprätthålla lektionsstrukturen och du skapar en positiv stämning kring dans. När du till exempel är uppmärksam på instruktioner, tar av ytterskorna, stänger av mobiltelefonen och spar småpratet med kollegorna till rasten, bidrar du till ett gemensamt fokus.

## Danspedagogen har ansvar för lektionen

Som assistent innebär din roll en ständig balansgång mellan att lämna över ansvaret för undervisningen till danspedagogen, samtidigt som du är ett oerhört viktigt stöd för deltaga-

ren. När fler än en person ger instruktioner kan det lätt bli otydligt och förvirrande, låt därför danspedagogen styra lektionen. Om det behövs, kan du till exempel påminna deltagaren om hur instruktionen lät, hjälpa till att följa instruktioner som att stå i en cirkel eller vänta på sin tur, eller medvetandegöra den kroppsdel som ska röra sig i en övning genom att beröra den.

## Undvik att kritisera – ge lagom doser med beröm

För att man ska känna lust att uttrycka sig med kroppen, krävs en trygg och positiv atmosfär. I dansrummet vill vi tillåta alla rörelseuttryck – utom de som skadar en själv, någon annan, eller sakerna i rummet. Här är alla kroppar lika bra, oavsett funktionsförmåga. Dömande eller korrigerande kommentarer kan snabbt minska lusten att dansa och skapa. Det är också viktigt att inte skuldbelägga deltagare för beteenden kopplade till en funktionsnedsättning.

Även att berömma och uppmuntra allting en deltagare gör, kan ibland vara hämmande. Vårt mål är att deltagaren ska dansa för sin egen skull och för sin egen upplevelse, inte för att få beröm.

Du som assistent kan bidra genom att undvika att bedöma, kritisera eller korrigera



det deltagarna gör, men också genom att ge lagom doser av uppmuntran och beröm, anpassade till individens behov.

### **Stöd i kommunikationen**

Om danspedagogen har svårt att förstå deltagarens kommunikation blir din roll som assistent väldigt viktig. Du kan uppmärksamma att en deltagare inte förstår en instruktion, och tala om det för danspedagogen, eller kanske själv beskriva instruktionen för eleven på ett sätt som fungerar. Under repetitioner, till exempel inför en dansföreställning, kan du som assistent stötta genom att hjälpa till att minnas eller dokumentera rörelsesekvenser.

### **Kontinuitet och trygghet**

Kontinuitet är viktigt för att skapa trygghet, därför är det bra om samma personal är med under hela lektionen, och om möjligt under hela perioden, när det gäller längre dansprojekt. Eftersom du troligtvis känner deltagaren du assisterar väl, kan du bidra stort till att han eller hon känner sig säker och bekväm. Det är särskilt viktigt om deltagaren har svårt att anpassa sig till nya situationer.



# Danslektionen – struktur och flexibilitet

Ofta börjar och slutar en danslektion på ett bestämt sätt, för att skapa förutsägbarhet och trygghet. Men under lektionen finns oändlig variation. Vi kan dansa i en cirkel, huller om buller eller diagonalt över rummet. Vi kan följa en persons rörelser, eller röra oss utifrån instruktioner som "högt uppe och lätt", eller "tungt och långsamt".

Danspedagogen har alltid en lektionsplanering, men lika viktigt är det att kunna improvisera när något oväntat sker, eller om deltagare kommer med egna idéer. Fångar man upp det som händer i rummet kan deltagaren få se sitt initiativ som värdefullt, något som är värt att följas upp och utvecklas.

Förmågan att improvisera är också viktig när man hanterar beteenden som kan skapa problem. Om en elev slänger sig på golvet när instruktionen är att röra sig på en hög nivå, kanske instruktionen ändras. Nu fortsätter övningen nere på golvet, och alla rör sig på en låg nivå. Ett alternativ kan vara att dans-

pedagogen inflikar: "man kan även välja att röra sig på en låg nivå". På så sätt blir det som kunde ha blivit ett problem, i stället en konstruktiv idé som för övningen vidare.

Vilka strategier man använder beror naturligtvis på situationen. I exemplet ovan skulle man också kunna tolka beteendet som att deltagaren behöver vila en stund, och välja att låta det passera utan någon kommentar. Avledning kan vara en annan strategi, om ett beteende verkligen skapar problem på ett sätt som inte går att inkludera i strukturen. Att använda positiva instruktioner som: "kom vi samlas i ringen!" snarare än negativa: "nej, du får inte gå och sätta dig på stolen" är något vi ofta sett fungera.

*"Det är Olof och hans assistents tur att gå fram och spela på trumman. I stället för att spela på trumman kastar Olof sin trumpinne i golvet. Assistenten väljer att göra samma sak, och kastar också sin trumpinne. Ett kort men uttrycksfullt musikaliskt samspel".*

Lars Lundberg, musikhandledare, Klangfärg

# Vad är ett hopp?

## – att anpassa rörelser

Undervisning i integrerad dans sker ofta i grupper där deltagarna har olika förutsättningar. Några kanske sitter i rullstol, och andra inte. Ändå arbetar alla med samma rörelsematerial. Här krävs lyhördhet och uppfinningsrikedom från både danspedagoger, deltagare och andra som medverkar under danstillfällena.

### Att hitta kärnan i rörelsen

Varje rörelse har en kärna, en essens. Om vi tar ett hopp, till exempel, behöver det inte bara betyda att man hoppar med fötterna mot golvet. Essensen av ett hopp kan vara att samla kraft från underlaget, att skjuta ifrån underlaget och slutligen samla ihop kraften i en landing. Ett hopp kan även vara någonting som studsar tillbaka. För en deltagare som sitter ner kan hoppet ske i personens armar men det kan likaväl vara bröstkorgen eller huvudet som studsar. På samma sätt kan en cirkelrörelse i en arm förflyttas till huvudet, näsan, fingret eller foten. Det är fortfarande en cirkelrörelse.

När man tänker bortom rörelsens yttre form och undersöker vad essensen av rörelsen

är, kallas det att man gör rörelsematerialet transparent. Det är det inre arbetet och upplevelsen som räknas, och som ger ett individuellt uttryck av en viss rörelse.

### Andra sätt att anpassa rörelser

Ett rörelsematerial kan anpassas på en mängd olika sätt. Rörelser som en person gör stående, kan någon annan göra på golvet, till exempel om det är svårt att förflytta sig från liggande till stående.

Om det är svårt för en grupp att röra sig i en gemensam yttre form, kan man i stället välja att röra sig i en gemensam riktning.

När man arbetar med en längre rörelsesekvens kan man för vissa deltagare fokusera på några få rörelser, för att förenkla och tillgängliggöra materialet, samtidigt som man utmanar andra deltagare.

En rörelsesekvens kan alltså anpassas så att olika individer utför den samtidigt, fast på olika sätt. Genom den här typen av arbetssätt kan en grupp med personer med olika förutsättningar använda samma rörelsematerial, och dansa unisont. Resultatet är ofta väldigt effektivt och metoden används både av koreografer som arbetar med dansare utan funktionsnedsättningar och koreografer inom integrerad dans.

## Dansa med personen – inte stolen

Inom integrerad dans ser vi rullstolen som ett verktyg för att få tillgång till rörelse i sin egen kropp. Det finns olika typer av rullstolar och vissa dansare har en stol till vardags och en annan när de dansar. En lättare rullstol kan vara enklare att manövrera och därför bättre lämpad till dans.

När man assisterar en person som sitter i rullstol i danssammanhang är det viktigt att dansa med personen, inte med stolen. Rullstolen är där som ett stöd, men också som ett redskap för rörelse som kan ge helt nya möjligheter.

En bra grund är att våga fråga och ta tid att känna in vad som fungerar. När det exempelvis gäller övningar där vi ger och tar emot vikt av en annan persons kropp, är det oftast bra att prova, och prata om vad som känns okej. På det sättet får båda parter en chans att både ge och ta emot vikt utifrån sina egna fysiska förutsättningar.

Om en deltagare har en rullstol och en gåstol går det bra att växla mellan dem under en danslektion beroende på vad som fungerar bäst i olika övningar. Här kan behövas extra tid mellan övningarna, så att deltagaren hinner byta hjälpmedel.

Ibland kan det vara värdefullt att utforska rörelser på golvet och hur det är att röra sig utan sitt hjälpmedel. Att utforska nya rörelsemönster utvecklar både vår rörelseförmåga, koordination och våra nervbanor. Det hjälper även till att jobba med muskler som man kanske inte använder när man sitter. Med stöd från golvet kan man få ökad kroppskänedom och en annan tillgång till sin kropp.

*"Att använda rullstolens snurrar och rörelseförmåga tillsammans med en partner är fantastiskt. Att kunna ge och ta. Snurra snabbt och långsamt. Krokigt. Eller bara åka fritt rakt fram och känna tilliten till sin partner, är nästan obeskrivligt."*

Karin Dahlen, dansare, ShareMusic





## Direkt bemötande i dansen

Målet när vi dansar är att deltagaren hittar en lust till att vara aktiv, ta egna beslut och initiativ. Det är viktigt att alla rörelser som deltagaren gör, kommer från deltagaren själv.

Som assistent kan du stötta den processen genom att våga vänta in, även när det tar tid eller när rörelserna som kommer är väldigt små. Undvik att gå händelserna i förväg genom att till exempel ta tag i deltagarens arm och röra den åt honom eller henne.

Samma princip gäller när du assisterar rullstolsburna deltagare. I stället för att stå bakom rullstolen och köra runt deltagaren, kan du erbjuda en öppen hand som deltagaren själv kan välja om han eller hon vill ta tag i, och åka med. Här är det viktigt att deltagaren, när den vill, också kan släppa handen.

Du kan också uppmuntra eller medvetandegöra rörelser som redan finns, till exempel genom att säga: "Aha, jag ser att din högra fot rör sig, den gör små, små cirklar på golvet, är det din rörelse?"

eller: "Vad i dig vill röra sig? Jag ser att din fot rör sig lite?"

Ibland fungerar det fint att gå in och stötta en deltagare genom beröring. För en deltagare med bristande kroppsmedvetenhet kan det handla om att beröra den del av kroppen som ska röra sig, för att medvetandegöra den. En lyhörd danspartner kan förstärka rörelser som redan finns genom att med beröring förstora rörelsen, eller genom att röra sig på samma sätt i kontakt med personen och sedan förstora eller på något annat sätt förändra rörelsen. Det handlar om ett samspel, där båda parter ger och tar.



## Dans – en ingång till kroppskontakt

Beröring är viktigt för alla människor, men är inte självklart och enkelt för alla. Ogillar man kroppskontakt är det värdefullt att hitta sätt som man faktiskt tycker om att bli berörd på, för att på sikt bli mer bekväm. Att lära sig att ha kroppskontakt med andra, på sätt som inte inkräktar på integriteten, kan leda till att man fungerar bättre i en rad sociala sammanhang. Om beröring är det enda sättet en person kan kommunicera på, behöver alla runtomkring känna sig trygga med att arbeta med kroppskontakt, för att personen inte ska riskera att bli isolerad.

I danssammanhang kan personer som vanligtvis inte tycker om kroppskontakt ha lättare att både röra vid andra och acceptera beröring. När fokus inte ligger på kroppskontakten i sig, kan det också vara lättare att ge och ta emot beröring. Ofta hjälper det när personen själv har kontroll över hur beröringen sker, var på kroppen och i vilken takt. Det kan vara lättare att börja med att deltagaren själv är den som berör, för att få full kontroll och kunna avbryta om han eller hon vill.

Exempel på övningar där man använder kroppskontakt är spegelövningar, där man har handflatorna mot varandra och turas om att leda och följa, eller gruppskulpturer, där flera personer kopplar ihop sig till en stor form. Om en deltagare tycker att det är besvärligt med direktkontakt, kan man ha en boll mellan kropparna, till en början. På så sätt ger man deltagaren möjlighet att vänja sig långsamt och under trygga förutsättningar. Man kan sedan minska avståndet, stegvis.

Det finns rörelsemetoder som arbetar specifikt med positiv kroppskontakt. Ett exempel är kontaktimprovisation. Här stimuleras förutom förutom beröringssinnet också de andra kroppsnära sinnen – balanssinnet och rörelsesinnet.

”Personer som har taktil beröringskänslighet behöver beröring i allra högsta grad, men de vill bli berörda på sina villkor. Människor är gjorda till att beröras och själva bli berörda.”

Cia Klinta 2012



## Kontaktimprovisation

Dans och rörelse där en, två eller flera personer leker med vikt, balans, gravitation och den delade kontaktpunkten. I kontaktimprovisation arbetar man med improviserade rörelser, medan man dansar med rummet, golvet eller varandra. Rörelse och beröring är grunden i kontaktimprovisation, tillsammans med lyssnande till sig själv och sina danspartners.



# Dans som kommunikation för personer på tidig ut- vecklingsnivå

I dansen finns många möjligheter till att kommunicera utan ord. När man arbetar med deltagare på en tidig utvecklingsnivå kan man använda sin egen kropp för att skapa ett samtal i rörelse. Ett bra första steg är att titta på personen, och se rörelserna som finns i honom eller henne. Nästa steg är att spegla, förstärka eller svara på deltagarens rörelser – med sin egen kropp. Precis som i samtal med ord, är det viktigt att man växlar mellan att prata och att lyssna.

Det här sättet kan man också använda om deltagaren har stereotypa rörelser eller rörelsemönster som han eller hon upprepar ofta. Att ge svar på icke-verbala handlingar, kan öppna upp för kommunikation, rörelsen blir ett sätt att kommunicera när deltagaren får ett svar på den.

”Beröring som kommunikation mellan människor behöver tid, lyhörddhet och förståelse.”

Julie Hood, från Salamanda Tandems blogg





jacket is a off  
a careful laughter,

islands in the stream that is what we are,  
noone in between how could we be far,  
Come away with me to a different place, we can  
rely on each other a-ha,  
Like one lover to another a-ha.

S. Sara and Jasmina turns around on the floor  
Drawing the outlines of something on the floor.

whilst humming: "Are you lonely tonight"



# Jag vill inte dansa! – att delta på sina egna villkor

Alla människor har rätt att välja om de vill delta under en danslektion. Bara när man har möjlighet att säga nej kan man verkligen säga ja. Men att ge en deltagare valmöjligheten att inte vara med, betyder inte att man bara låter deltagaren sitta av tiden. Utan krav, kan man fortsätta att föreslå saker personen kan göra, och locka honom eller henne att vara med. Det är också viktigt att hela tiden räkna med personen som en i gruppen. Man bekräftar personen i rummet genom att hålla ögonkontakt.

## Hitta en trygg ingång

Att be deltagaren om hjälp med något praktiskt, som att lägga ut mattor på golvet eller hjälpa till med musiken kan också vara en trygg ingång till att vilja vara med på danslektionen. När deltagaren känner sig delaktig på ett sätt som är bekvämt för honom eller henne, kan det leda till att deltagaren väljer att vara med på dansövningarna.

## Att få titta på

Ibland kan en deltagare behöva få veta vad som

ska hända härnäst för att vilja göra det som föreslås. Vissa behöver observera ganska länge innan de vill delta mer aktivt.

## Välja sätt att delta på

Övningar kan också anpassas, så att det blir lättare för deltagarna att välja på vilket sätt de vill delta. Under en övning när man till exempel står i en ring, där deltagarna turas om att visa rörelser och övriga följer, kan man delta på flera olika sätt. Deltagare kan välja att inte visa egna rörelser men att följa när någon annan visar rörelser, att stå i ringen och bara titta på, att sitta i mitten av ringen och titta på när de andra rör sig eller att vara utanför ringen. Om någon har svårt att byta plats i rummet och därför inte kommer till ringen, kanske man kan bilda cirkeln där den personen är, snarare än att få personen att komma till gruppen. Däremot är det viktigt att respektera även den som gör ett aktivt val att inte delta i ringen.

## Hur man tolkar ett nej gör skillnad

Om en deltagare inte följer en instruktion kan man tolka beteendet på olika sätt. Man kan fundera över om det finns någon anledning till att deltagaren inte kan följa instruktionen, till exempel på grund av inflexibilitet.





Deltagaren kanske helt enkelt inte vill följa instruktionen. Det kan också vara så att pedagogerna behöver ändra på någonting för att eleven ska kunna eller vilja vara med.

Om man i stället tolkar situationen som att eleven är envis eller vill förstöra för de andra i gruppen riskerar man att minska elevens förtroende och lust. Man minskar också chanserna att eleven väljer att delta i nästa övning eller under nästa lektion.

”Ibland måste saker få ta tid, ha sin egen process. Jag mötte en elev där jag, tillsammans med assistenterna, tidigt i processen tog ett beslut om att ge just den här eleven tid och utrymme. Vi bjöd hela tiden in och erbjöd olika vägar till att delta men vi forcerade inte. Det tog månader för eleven att gå från att sitta tätt, tätt mot musikspelaren med ryggen vänd mot oss andra, för att sedan sakta, sakta vända sig om och sitta och titta på oss. Bit för bit under året närmade sig eleven gruppen. Så småningom deltog eleven i samlingen, sedan i uppvärmningen. Lite mer för varje vecka, det stannade upp ibland, men eleven stod fortfarande kvar i ringen med oss. Slutligen deltog eleven i hela lektionen och dansade med oss på skolans sommaravslutning. Stolt och glad inför en stor publik av kamrater, personal och föräldrar.”

Anna Bergström, danspedagog



# Skapandeprocessen – om att ta plats på scenen

Att dansa inför kompisar eller familj, under någon typ av uppvisning, är för många ett självklart sätt att avsluta ett dansprojekt. Vi utgår från ett synsätt där själva arbetet fram till en dans, en scenshow, eller ett dansverk, är lika viktigt och meningsfullt som uppvisningen i sig.

## Att arbeta processinriktat

När man skapar ett dansverk, gör man det i en konstnärlig process eller en skapandeprocess. Här börjar man ofta med en idé eller en frågeställning, men man behöver inte ha en färdig bild av hur slutresultatet kommer att se ut. Dansarnas delaktighet och medbestämmande är viktigt, ofta tar man vara på deltagarnas egna idéer och rörelser när man skapar ett verk. När man arbetar på det här sättet, och med utgångspunkten att vägen är lika viktig som målet, kallas det att arbeta processinriktat. Även under en danslektion kan man arbeta på samma sätt. När danspedagogen uppmuntrar deltagarnas uppslag och önskemål kan målet för en övning förändras under övningens gång.

## Förbereda ett dansprojekt i skolan

En danspedagog arbetar ibland på andra sätt än pedagoger som undervisar i skolan. Det är värdefullt att kartlägga sådana olikheter inför ett dansprojekt. Tar man sig tid till en planeringsträff innan man drar igång, får danspedagogen och skolans personal tillfälle att diskutera och få förståelse för varandras arbetsätt och förhållningssätt gentemot eleverna. Man kan också prata om förväntningarna på vad dansprojektet ska leda till, så att alla inblandade arbetar mot samma mål. Här kan man också lyfta problem och möjligheter med dansprojektet och lösa rent praktiska frågor, till exempel som vem som förbereder lokalen inför danstillfällena.

Danspedagogen kan också hålla förberedande workshops för personal som ska delta. Där får de både möta danspedagogens sätt att jobba, och prova dansmaterialet.

Ett grundligt förarbete skapar också förutsättningar för en bra kommunikation mellan danspedagogen, personalen och deltagarna, genom hela projektet.

## Samma personal hela projektet

Kontinuitet är viktigt för den kreativa processen, därför är det bra om samma personal kan vara med genom hela dansprojektet. Varje person



är viktig, och ett personalbyte till exempel under en lektion, kan bromsa arbetet.

### **Planera för foto- eller videodokumentation**

Att fånga arbetet, på bild eller i film, kan vara roligt och värdefullt, både som hjälp för minnet under processen, och som dokumentation av ett färdigt resultat. Däremot kan det vara bra att diskutera när under arbetets gång det är lämpligt att fotografera eller filma. Vissa grupper kan behöva fokusera på dansen under en längre period, utan den extra stressen över att det finns kameror i rummet. Då kan det vara bra att förbereda och planera in dokumentationen senare i processen.

### **Verktyg i skapandeprocessen**

The Simpson Board är ett visuellt verktyg för koreografer med och utan funktionsnedsättning, utvecklat av Lisa Simpson och Adam Benjamin. Med en Simpson Board kan även personer med begränsad eller ingen verbal kommunikation koreografera egna dansverk. The Simpson Board påminner om en blisskarta, men med ord och symboler relaterade till dans, till exempel riktningar, rörelsekviteter, kroppsdelar och olika instruktioner från koreograf till dansare.



## Om personerna bakom handledningen

**Emma Gran** är koreograf, danspedagog och Original Play-utövare utbildad på Trinity Laban Conservatory of Music and Dance i London, på Danshögskolan och av O. Fred Donaldson som grundat metoden Original Play. Hon arbetar i skolor och förskolor med dans och Original Play för elever med och utan funktionsskillnader, och med fortbildning av pedagoger inom dans och i olika samarbetsprojekt.

**Anna Bergström** arbetar som dansare, pedagog, danskonstnär och inom utveckling och kommunikation. Hon är utbildad på Trinity Laban Conservatory of Music and Dance i London och på Gotlands Dansutbildningar. Anna har arbetat med bland andra Candoco Dance Company, Eva Ingemarsson och Spinn. Som pedagog arbetar hon bland annat på Kannebäcksskolan och för Danskompaniet Spinn.

**Veera Suvalo Grimberg** är konstnärlig ledare för det integrerade danskompaniet Spinn, och ansvarar för den konstnärliga utvecklingen och workshops som Spinn driver. Hon arbetar även på Mölnbalds kulturskola. Veera är utbildad på Performing Arts School och har även läst danspedagogik med inriktning på Dans i skolan i Göteborg.

## Lästips och referenser

**An introduction to Community Dance Practice** – Edited by Diane Amans 2008

**Making an entrance** – theory and practice for disabled and non-disabled dancers Adam Benjamin 2002

**Dancing in Utopia, Dartington Hall and its dancers** – Lorraine Nicholas 2007

**Knowing dance, a guide to creative teaching** – Marion Gough 1999

**Disability and contemporary performance** – Petra Kuppers 2003

**Everyday dancing! Ideas for movement activities with people of all ages** – Jabadao publication

**Making dance special** – Melanie Peter 1997

**Freedom to move. Movement and dance for people with intellectual disabilities** – Kim Dunphy och Jenny Scott 2003

**Dance and disabled people handbook. Pathway to practice for dance leaders working with disabled people** – Edited by Isabel Jones, 2010

**Dansa som du vill** – Birgit Boman 1976

**Danslek med rörelsehindrade barn: Att uppleva och uttrycka känslor i dans** – Erna Grönlund 1988

**Att känna rörelse – en danspedagogisk metod** – Elisabeth Sjöstedt Edholm och Anne Wigert 2005

**Barn och dans** – Centrum för barnkulturforskning 1993



**The well balanced child. Movement and early learning** – Sally Goddard Blythe 2004  
**Brain-compatible Dance Education** – Anne Green Gilbert 2006  
**Creative dance for all ages** – Anne Green Gilbert 1992  
**Dansterapi – en målinriktad behandling som stöd för pojkar med diagnosen ADHD/DAMP** – Erna Grönlund och Barbro Renck 2004  
**The Dancing Dialogue, Using the Communicative Power of Movement with young Children** – Suzi Tortora 2006  
**Kids Beyond Limits** – Anat Baniel 2012  
**Playing for Real**, O. Fred Donaldson Ph.D 2014  
**Playing by heart. The vision and practice of belonging**, O. Fred Donaldson Ph.D 1993  
**Rörelseglädje med Sherborne-övningar Relation Play**, Cia Klinta 2012  
**Om du inte rör mig så dör jag. Den taktila kommunikationens betydelse för barns utveckling** – Ylva Ellneby 1994  
**Titta vad jag kan!: Vad föräldrar behöver veta om barns utveckling** – Ylva Ellneby 2003  
**Problemskapande beteende vid utvecklingsmässiga funktionshinder** – Bo Hejlskov Elvén 2009

## Mer material

Hittar du på Kultur i Västs hemsida. Här finns bland annat länkar till integrerade danskompanier världen över, länkar till metodguider och massor av videoklipp som rör integrerad dans. Här hittar du också länkar till var du hittar praktiska verktyg, som till exempel The Simpson Board.

Gå in på [kulturivast.se/dans](http://kulturivast.se/dans) och läs mer under fliken Integrerad dans.

## Kontakt

Har du frågor kan du alltid kontakta danskonsulenterna på Kultur i Väst.

Anna Åkerström, konsulent dans, Kultur i Väst  
0739-01 36 39  
[anna.akerstrom@kulturivast.se](mailto:anna.akerstrom@kulturivast.se)

Tina Andersson, konsulent dans, Kultur i Väst  
0708-86 48 89  
[kristina.andersson@kulturivast.se](mailto:kristina.andersson@kulturivast.se)

Eyrun Thorhallsdottir, konsulent dans, Kultur i Väst  
0703-49 21 56  
[eyrun.thorhallsdottir@kulturivast.se](mailto:eyrun.thorhallsdottir@kulturivast.se)

## SNABBGUIDE TILL DIG SOM ÄR ASSISTENT

- Se möjligheter i stället för begränsningar
  - Arbeta med respekt och lyhördhet som grund
  - Våga fråga vad som funkar – hitta lösningar tillsammans
  - Låt deltagaren bestämma takten
  - Kom ihåg att inga rörelser är rätt eller fel
  - Stötta deltagaren i att våga prova nytt
  - Använd och uppmuntra deltagarens idéer
  - Delta aktivt och fokuserat
  - Lägg ansvaret för lektionen på danspedagogen
  - Undvik att kritisera – ge lagom doser med beröm
  - Undvik småprat om annat
  - Ta av ytterskor
  - Stäng av mobiltelefonen
- Att spegla rörelser – röra sig likadant som deltagaren
  - Att förstärka rörelser – göra samma rörelse som deltagaren, men göra den större, snabbare, eller med mer kraft
  - Att svara på rörelser – ett svar kan vara att man speglar eller förstärker deltagarens rörelse. Det kan också vara att göra en helt ny rörelse. Precis som i ett vanligt samtal, är det viktigt att växla mellan att prata och att lyssna.



Kultur i Väst har uppdraget att stärka och utveckla kulturens och konstarnas roll i Västra Götaland. Detta gör vi tillsammans med 49 kommuner, föreningar, organisationer, nätverk, näringsliv, kulturutövare, bibliotek, skolor, arrangörer och regionens invånare.

## **Kultur berikar livet.**

Kultur i Väst  
405 44 Göteborg  
besök Rosenlundsgatan 4  
växel 031 333 51 01  
[www.kulturivast.se/dans](http://www.kulturivast.se/dans)