



Fredrikke

Organ for FoU-publikasjoner
Høgskolen i Nesna

Undervisningsopplegg med oppmerksomhet mot egen og andres kropper

**Magedans ved Videreutdanning rettet inn mot seksualitet,
seksuelle overgrep og misbruk**

Rapport om prosjektet

Trude Jægtvik

OM FREDRIKKE TØNDER OLSEN

Fredrikke Tønder Olsen (1856 - 1931) ble født på handelsstedet Kopardal, beliggende i nåværende Dønna kommune. Det berettes at Fredrikke tidlig viste sin begavelse gjennom stor interesse for tegning, malerkunst og litteratur. Hva angår det siste leste hun allerede som ung jente "Amtmannens døtre".

Kildene forteller at Fredrikke levde et fascinerende og spennende liv til tross for sine handikap som svaksynt og tunghørt. Hun måtte avbryte sin karriere som gravør-lærling fordi synet sviktet. Fredrikke hadde som motto: "Er du halt, er du lam, har du vilje kjem du fram." Fredrikke Tønder Olsen skaffet seg agentur som forsikringsagent, og var faktisk den første nordiske, kvinnelige forsikringsagent. Fredrikke ble kjent som en dyktig agent som gjorde et utmerket arbeid, men etter 7 år måtte hun slutte siden synet sviktet helt.

Fredrikke oppdaget fort behovet for visergutter, og startet Norges første viserguttbyrå. Hun var kjent som en dyktig og framtidsrettet bedriftsleder, der hun viste stor omsorg for sine ansatte. Blant annet innførte hun som den første bedrift i Norge vinterferie for sine ansatte.

Samtidig var hun ei aktiv kvinnesakskvinne. Hun stilte gratis leseværelse for kvinner, inspirerte dem til utdanning og hjalp dem med litteratur. Blant hennes andre merit-



HØGSKOLEN I NESNAS TIDSSKRIFTSERIE ER OPPKALT ETTER HELGELANDS FREMSTE FOREGANGSKVINNE FREDRIKKE TØNDER OLSEN (1856 - 1931).

ter i kvinnesaken kan nevnes at hun opprettet et legat på kr. 30 000,- for kvinner; var æresmedlem i kvinnesaksforeningen i mange år; var med på å starte kvinnesaksbladet "Norges kvinder" som hun senere regelmessig støttet økonomisk.

Etter sin død ble hun hedret av Norges fremste kvinnesakskvinner. Blant annet er det reist en bauta over henne på Vår Frelsers Gravlund i Oslo. Fredrikke Tønder Olsen regnes som ei særpreget og aktiv kvinne, viljesterk, målbevisst, opptatt av rettferdighet og likhet mellom kjønnene.

Svein Laumann

Sammendrag

Undervisningsopplegget har vært gjennomført på to kull ved *Videreutdanning rettet inn mot seksualitet, seksuelle overgrep og misbruk*. Oppmerksomheten er rettet inn mot egen og andres kropp ved hjelp av bevegelse. Magedansen er innfallsvinkelen til bevegelsene. Kropp som tema og fenomen er sentralt i hele studiet, og magedansen må sees som en integrert del av studiet som helhet. Formålet med undervisningen i magedans har vært at studentene skulle lære seg å ta utgangspunkt i sine egne bevegelser og erfaringer som grunnlag for å forstå kropp, bevegelser og kroppsuttrykk. Undervisningen har bestått av mange praktiske øvelser innen magedans, samt refleksjoner både muntlig i klassen og ved hjelp av individuelle skriftlige oppgaver.

Resultatene i denne rapporten bygger i stor grad på det som kom fram i de skriftlige besvarelsene til studentene. Noen fenomener som pekte seg ut er at studentene bedre kunne se hverandre i klassen, samt at de opplevde å ha et faglig utbytte av opplegget. Utbyttet var ulikt, men felles for dem var at de hadde utbytte av det.

Mange ble utfordret til å være nær og anerkjenne sin egen kropp samtidig som de var synlige for andre, og opplevde også at dette har betydning i en relasjon med andre. Refleksjonene, både muntlig og skriftlig, som en forlenget del av bevegelsene, opplever jeg har vært avgjørende for studentenes faglige utbytte.

Innholdsfortegnelse

Sammendrag	3
1.0 Innledning.....	5
2.0 Bakgrunnsstoff	7
2.1 Forståelse og tilnærming.....	7
2.2 Magedans	8
3.0 Beskrivelse av det som er gjort	9
4.0 Resultater og betraktninger	11
4.1 Resultater	11
4.1.1 Å våge å være seg selv.....	11
4.1.2 Kroppen	12
4.1.3 Motstand	13
4.1.4 Faglig relevans	14
4.2 Betraktninger.....	16
4.2.1 Hvordan studentene bedre ser hverandre og seg selv	16
4.2.2 Et faglig utbytte av opplegget	17
5.0 Oppsummering.....	18
Litteratur.....	20
Vedlegg.....	20
Vedlegg 1: Eksempel på undervisningsopplegg for to magedanstimer	21
Vedlegg 2: Refleksjonsoppgaver kull 2011.....	24
Vedlegg 3: Refleksjonsoppgaver kull 2012.....	25
Vedlegg 4: Koreografi til kull 2012	26

1.0 Innledning

Ved Høgskolen i Nesna har to kull gjennomført studiet *Videreutdanning rettet inn mot seksualitet, seksuelle overgrep og misbruk*. Den ene kullet startet i 2011 og det andre i 2012. Utdanningen har vært på deltid over to år.

Gjennom hele studiet har studentene vært involvert i prosesser som skulle sette dem i bevegelse på mange områder. Blant annet har kropp som tema og fenomen vært sentralt. I tillegg til ulike teoretiske perspektiver har studiet hatt et praktisk opplegg knyttet opp mot kropp og bevegelse. Studentene fikk da erfaringer rundt ulike bevegelser som grunnlag for videre refleksjon. Magedansen må sees som en integrert del av hele studiet. Det er altså ikke en isolert del, og må forstås inn i en sammenheng med studiet som helhet.

Magedans ble valgt som utgangspunkt for et felles, praktisk opplegg for studentene. Dette er en dans hvor sensualitet er en viktig del av uttrykket, samtidig som kroppen er veldig synlig og sårbar. Seksualitet er en del av studiets fokus. Det ble derfor naturlig å knytte den praktiske undervisningen om bevegelse og kropp opp mot magedans, som et utgangspunkt for refleksjon.

Formålet med undervisningen i magedans har vært at studentene skulle lære seg å ta utgangspunkt i sine egne bevegelser og erfaringer som grunnlag for å forstå kropp, bevegelser og kroppsuttrykk. Opplegget var i begynnelsen rettet mot dem selv, mens det i slutten av studiet også rettet seg inn mot å se den andre. Det vil si at bevegelsen blir sett på både som et subjektivt og relasjonelt fenomen (Engelsrud 2005).

Magedans var satt opp på timeplanen i nesten alle samlingsuker. Dette innebar 2 eller 3 timer magedans på hver samling. For kull 2012 hadde vi imidlertid utvidet det noe, med en hel dag magedans den nest siste samlinga siste studieår. Til sammen hadde kull 2011: 20 timer magedans, og kull 2012: 23 timer magedans. Dette omfattet praktiske øvelser, muntlige refleksjoner felles i klassen, samt skriftlige, individuelle refleksjonsoppgaver.

Denne utdanningen knytter sammen livserfaring, seksualitet, bevegelse, kropp og seksuelle overgrep, og er således den eneste av sitt slag i Norge. En lærer har vært

ansvarlig for helheten, undertegnede underviste i magedans som en del av opplegget. Jeg kan imidlertid ikke finne at magedans har vært brukt knyttet opp mot kropp og bevegelse innen helsefag ved andre høgere utdanninger i Norge. Dette er altså en type «nybrottsarbeid». Det ble derfor viktig å skrive ned erfaringene rundt dette i en rapport.

Det kan også nevnes at jeg har danset magedans i mange år, holdt kurs på fritiden og tatt Danseforbundets instruktørkurs i magedans. I tillegg har jeg tatt PhD-kurset *Movement and experience* ved Universitetet i Oslo.

I denne rapporten vil jeg først si noe om bakgrunnsstoff, forståelse og tilnærming, for så å presentere resultater, dvs studentenes egne refleksjoner og vurderinger. Tilslutt vil jeg komme med noen betraktninger rundt noen fenomener som har skilt seg ut i prosjektet. Som vedlegg følger en plan for en praktisk time med magedans, samt skriftlige refleksjonsoppgaver for begge kullene, og et vedlegg som viser koreografien til kull 2012.

2.0 Bakgrunnsstoff

2.1 Forståelse og tilnærming

Undervisningsopplegget bygger på at jeg ser kropp og bevegelse gjennom et fenomenologisk perspektiv (Engelsrud 2005, Merleau-Ponty 1994). Kroppen er vår tilgang til verden, kroppen erfarer, og den enkelte opplever noe i bevegelsen. Vi erfarer både oss selv og andre, og det er en gjensidighet i dette.

Ved å reflektere rundt bevegelser og opplevelser kan den enkelte finne mer ut om sine egne erfaringer. Språket, muntlig og skriftlig, blir på den måten en forlengelse av selve bevegelsen og erfaringen (Merleau-Ponty 1994). Å sette ord på dette kan hjelpe studentene til å bli mer oppmerksom på hva de selv sanser og opplever (Engelsrud 2005). Siden bevegelsene gjøres i fellesskap er sammenhengen også felles. Det kan derfor være lettere for dem å forstå erfaringene til hverandre. I tillegg kan det skape en samhørighet mellom studentene, de vil uansett merke og sanse hverandre.

Min rolle med å undervise hadde flere sider. Jeg skulle lære dem grunnteknikker i magedans, og jeg la vekt på å framstille øvelsene på en enkel måte. Samtidig var det viktig å gjøre det på en måte som gjorde at de våget å prøve, og gav dem lyst til å sanse og utforske bevegelsene. En viktig del av min jobb var å være innstilt på å synliggjøre avslappethet, uansett hva som kom fram i gruppen. Hvis min svarevne til studentenes forventende angst og spenning hadde vært tilsvarende, kunne studentene i så fall fått bekreftet denne spenningen. Det var derfor viktig gjøre magedansen litt «ufarlig», og ikke så veldig eksotisk i begynnelsen. Øvelsene var enkle, ikke så utfordrende, og noen var gymøvelser de kunne kjenne igjen. Lengre ute i studiet arbeidet vi mer med blikket og hele kroppsuttrykket. Jeg opplevde da at studentene var blitt noe tryggere og klarere for dette. Ingen ble rettet på underveis, det tror jeg kunne ha tatt motet fra dem. Det var viktig å formidle at de er gode nok som de er (Engelsrud 2005).

2.2 Magedans

I dette undervisningsopplegget er magedans innfallsvinkelen til bevegelse og oppmerksomhet mot kroppen. Jeg vil derfor kort si noe om magedans. Det fins flere forståelser om hvordan magedans er oppstått. En anerkjent teori er at kvinner har danset magedans i Midtøsten i mer enn 5000 år. Dansen er oppstått i forbindelse med religiøse kulturer, hvor man tilbad fruktbarhetsgudinner. Fordi kvinner kunne føde barn, så måtte de også ha spesielle krefter som kunne påvirke vekst og fruktbarhet til samfunnet. De ulike kulturene hadde ulike guder, som alle var kvinner. Gudinnene ses ofte avbildet med brede hofter som deres tegn på fruktbarhet. (Sarp 2007).

I magedans vil jeg si at holdningene til kropp er noe annerledes enn hva vi tradisjonelt i Vesten tenker om kropp. Man har den kroppen man har. Sarp (2007) sier:

«Det kropsideal, som vi ligger under for her i Vesten, mister sin autoritet overfor et helt annet frodigt kropsideal. (...) Først og fremst lyder kravet: Kom som du er! Åh, hvor det er dog befriende. (...) Her i Vesten forbinder man ellers fedme med sociale problemer og mangel på selvkontrol. Men mavedansens kropsideal er stik modsat.» (Sarp 2007, side 9)

De som deltar på kurs kan altså komme som de er, med sin kropp, de er gode nok. Et aspekt ved magedansen er fokus på hofter og mage. Dette fokuset kan være en stor overgang. I tillegg skal vi også løfte haka og arbeide med kroppsuttrykket som helhet.

3.0 Beskrivelse av det som er gjort

Magedansen ble gjennomført i klasserommet. Stort sett var gruppen på 6 – 8 studenter, på begge kullene. Deltakerne fikk plassere seg hvor de vil i rommet, så lenge de kunne se hva jeg gjorde og hørte hva jeg sa. Jeg ønsket heller ikke å tvinge fram synlighet, spesielt ikke i begynnelsen av kurset. Imidlertid: Stort sett ble det slik at vi sto i en ring. De ble da synlige for hverandre.

Studentene fikk låne chiffong-belter (uten paljetter) til å ha rundt hoftene. Dette knyttet de utenpå klærne sine. De ble oppfordret til å ta av seg skoene (hvis det ikke var spesielle forhold som tilsa at de måtte ha skoene på). På den måten sto de støtt og hadde godt kontakt med golvet.

Vi startet alltid med oppvarming. Dette omfattet en grundig gjennomgang av grunnstillingen i magedans, samt at magedansen er bygd opp av isolerte bevegelser. Vi øvde på å løfte haken, dra skuldrene litt bak, samt at vi ikke må holde inne magen i magedansen. På den måten gav vi oss selv mulighet til både å dra pusten godt, samt å slippe luft ut. Vi øvde så inn noen grunnleggende teknikker og oppmykningsøvelser.

På øvingene utover i kurset startet vi alltid med den samme oppvarmingen. Resten av kurstimene varierte mht til teknikker og sammensetning av øvelser. Det var litt progresjon for hver gang, men også mye repetisjon siden det var noen uker mellom hver gang vi møttes. Det var viktig å sanse og være oppmerksom på om deltakerne var med. Timene var planlagt, likevel måtte jeg alltid gjøre endringer underveis i timene. Dette ut fra hvordan jeg så deltakerne responderte. Da vi øvde teknikk tok jeg utgangspunkt i en analytisk metode, hvor dansen ble delt opp i sine minste bestanddeler for å kunne gjøre det mest mulig forståelig for deltakerne. Jeg demonstrerte øvelsene, og brukte samtidig mye talespråk for å forklare.

Jeg rettet meg til gruppen som helhet og korrigerer ikke den enkelte deltaker, med unntak hvis jeg så noen gjøre en feil som kunne skade for eksempel ryggen eller at de selv ba om korrigerer. Jeg ser på det å lære magedans som en prosess, og folk må selv prøve seg fram og bli mykere i kroppen etter hvert. Om man tar sirklene runde eller ovale har ikke så store betydning i begynnelsen, poenget er å være i en bevegelse. Jeg ønsket å få deltakerne til å våge. Hvis jeg korrigerer dem, kunne de

tro at de ikke var gode nok. Det var heller ikke sikkert at de behersket å gjøre det helt riktig etter mine korrigeringer, fordi de ennå ikke var blitt myke nok i kroppen og bevegelsene. Detaljene i teknikkene ville komme etter hvert. Jeg repeterte teknikkene gjennom hele kurset. Noen ganger gikk jeg en runde hos alle og demonstrerte en øvelse mens de holdt hendene på mine hofter, slik at de kunne kjenne bevegelsen. Opplegget vekslet altså mellom å være disiplinert og teknisk til å være sansende og utforskende.

På kull 2011 arbeidet vi mot slutten av kurset noe med at de gikk sammen to og to for å speile hverandres bevegelser. På kull 2012 gikk vi igjennom en koreografi den siste kursdagen. Dette var blant annet et ønske fra kullet, samt at det var satt av en hel dag til magedans.

På begge kullene hadde vi mot slutten av kurset skriftlige refleksjonsoppgaver (se vedlegg 2 og 3, samt mer om dette under kapitlet med resultater).

Vi hadde et par timer undervisning med teori om magedans og ulike stilarter på begge kullene. I tilknytning til dette ble det også tatt inn teorier om kropp og kroppsforståelser. Studiet som helhet har mye undervisning om kropp og livserfaringer. Dette var grunnlag for refleksjoner i klassen om kropp og bevegelse.

På kull 2011 gjennomførte jeg denne sekvensen i begynnelsen av kurset, jeg opplevde at dette var for tidlig i studiet. På kull 2012 ble derfor dette gjennomført i 3. semester.

4.0 Resultater og betraktninger

Begge kullene hadde ved slutten av studiet skriftlige refleksjonsoppgaver (se vedlegg 2 og 3). Respons, refleksjoner og opplevelser fra studentene selv kan si noe om resultatene av dette undervisningsopplegget. Formålet var som nevnt i innledningen, at studentene skulle lære seg å ta utgangspunkt i sine egne bevegelser og erfaringer som grunnlag for å forstå kropp, bevegelser og kroppsuttrykk. Opplegget var i begynnelsen rettet mot dem selv, mens det i slutten av studiet også rettet seg inn mot å se den andre.

4.1 Resultater

Nedenfor følger utdrag fra studentenes besvarelser. Temaene / inndelingen nedenfor pekte seg ut, og det var naturlig å sette opp disse etter at jeg hadde gått igjennom besvarelsene. Studentene som er sitert har gitt tillatelse til å bruke deler av sin besvarelse inn i denne rapporten. Det er brukt fiktive navn ved sitatene, og kjønn på disse navnene stemmer nødvendigvis ikke med kjønn til den som blir sitert.

4.1.1 Å våge å være seg selv

«Etter å deltatt / danset syntes jeg det var svært befriende og en veldig fin måte å tilnærme seg de andre i gruppen på en uhøytidelig måte. Jeg følte at jeg gav av mitt «sårbare meg». Dette fikk meg til å stole mer på meg selv og gruppen.» (Guro)

«Antagelig har jeg forsøkt, etter gamle mønstre og gjemme meg bak litt fjas og tull, noe som nok har blitt avslørt som usikkerhet både fra lærer, medstudenter, men også meg selv.» (Marie)

«Et aspekt tenker jeg er bluferdighet / sjenanse. En balanse mellom å følge opp (lydighet) og å utøve et ytre blikk mot seg selv (skam, selvkritikk). Her gjelder det å posisjonere seg – verken for mye eller for lite – jfr hengivelse.» (Evy)

«Jeg kan kjenne rytmene gjøre noe med flyten i kroppen, i livet, jeg kan gjerne la meg drive inn i en nesten transelignende tilstand der øyelokkene sklir igjen og jeg er magedans. Jeg tror rytmer (og alle lyder, gode og dårlige, i stil og volum) påvirker kroppen massivt, enten vi merker det eller ei. (Ola)

«Sårbarhet: for min del var det sårt å oppdage at jeg har (så lenge jeg kan huske!) prøvd å ikke være kvinne, jeg har vært redd for å vise mine kvinnelige sider. Nå prøver jeg å røre mer på hoftene når jeg går, og å ikke skamme meg over det.» (Gina)

4.1.2 Kroppen

«Kropp – i dansen bruker jeg muskler jeg ikke visste jeg hadde. Jeg blir svært trøtt etter magedans. Vet ikke helt hvorfor.» (Guro)

«Og skulle besvare denne oppgaven viser seg vanskelig, fordi gjennom den må jeg si noe om mitt forhold til min kropp – både i forhold til meg selv, men kanskje spesielt i forhold til andre mennesker.» (Marie)

«I fht smerte har jeg i mange år hatt smerter i ryggen, mye av min bearbeidelse av dette er nettopp å kunne se på min rygg som en del av meg og ikke bare «noe» som gir smerter og på en måte har vært min uvenn. Ved å gjøre ulike bevegelser har jeg kunne kjent etter og tatt hensyn på en slik måte at jeg lettere har blitt venn med ryggen min. Jeg har fått et mere bevisst forhold til min egen kropp og handler ikke så mye på autopilot lengre. Bevisst forhold som handler om å kjenne etter, stille meg spørsmål om hva jeg kjenner, og undre meg hvorfor jeg kjenner det jeg gjør. Kan det hende at det er flere svar på det jeg tidligere har antatt at det har vært slik? Svaret er ja! Og dette har åpnet opp min verden. Jeg har fått nye perspektiver og funnet fram til ting i livet mitt som både gir meg energi, samtidig blitt mer klar over hva og hvem som tar energi fra meg. (...) Jeg er god nok.» (Lars)

«Samspill: her må jeg vel si at det kan føles som et (etterlengtet) samspill mellom kropp og sjel når jeg endelig strekker grenser og lemmer og beveger meg.» (Ola)

«Egen prosess og utvikling: Jeg føler at dette har vært både givende og utviklende for min del. Jeg har en historie bak meg som har ført til mye skam og fornektelse av egen kropp. Det å ha fått prøvd magedans har ført til at jeg kan anerkjenne meg selv, og mine bevegelser på en bedre måte enn før.» (Gina)

«Siden jeg kom i puberteten har jeg strevet med å akseptere kroppen min som den er. De senere årene har jeg gjort framskritt, og jeg ser magedansen som et viktig bidrag. Den hjelper til å lære kroppen å kjenne som den er, bruke de muligheter jeg har, i stedet for å drømme om et uopnåelig (og kunstig?) medieskapt ideal. Kan jeg oppnå aksept og like meg selv som den jeg er, kan jeg lettere hjelpe andre som sliter med ulike former for selvforakt.» (Birgit)

4.1.3 Motstand

«De dagene hvor hodet ikke vil og selvfølelsen er helt nede, er det vanskelig å tørre å stå fram på en slik måte som vi gjør i magedansen. Det er ingen plasser å skjule seg, og man blir automatisk mer sårbar.» (Arne)

«Kanskje motstanden skyldes at dansing utfordrer det kroppslige uttrykk og den «sjelelige festning» ... kroppsspråket. Å ikke helt forstå tanken bak dansingen gjør nok at jeg holder tilbake noe også.» (Evy)

«Å møte opp på tross av motstand kan være at en har en selvforståelse som sier at nettopp pga av motstanden en kjenner i kroppen så skal en møte opp. Det å tørre å utfordre seg selv. Det som føles som redsel, angst, kan dermed forsvinne, gjøres ubetydelig, også på andre arenaer.

Motstanden og valgene en tar tror jeg har med livshistorien til den enkelte. Når / hvis en greier å plassere motstanden / valgene i sin livshistorie er det mye lettere å gjøre andre valg en hva en noen ganger gjøre uten å tenke på det. En kan ikke endre det

en ikke erkjenner. Motstanden kan dermed være en døråpning til å bli bedre kjent med seg selv. Hvis en tør.» (Guro)

«Jeg tror at en slik motstand kan være kroppens måte å uttrykke seg på. Kroppen prøver å fortelle personen noe som opplever denne motstanden.» (Lars)

«Den motstanden jeg hadde kjent mye på i begynnelsen begynte å bli borte siste året når jeg tillot meg å tenke over hva og hvorfor.» (Reidun)

«Jeg føler faktisk ikke noe mindre motstand nå enn når vi startet med magedans, men det har likevel vært en bra prosess for meg å være i. Jeg ser den faglige relevansen, men kroppen min har ikke helt sett den enda og protesterer veldig.» (Siri)

«Det har vært morsomt å observere de andres kropper, hvem har rørt seg mest, hvem tar forbehold med hvilken del av kroppen, hvem har behov for å ta kontroll (på omgivelsene).» (Ola)

4.1.4 Faglig relevans

«Dansen er absolutt relevant for studiet. Det er mange hindre som har blitt forsert gjennom disse timene. Og vi blir tvunget til en annen form for samhandling. Vi stiller alle med våre egne sperrer og vi ser at de blir brutt ned etter hvert som vi danser. Stivheten avtar etter hvert som panikken minsker og det ender ut i mye latter og godfølelse.» (Arne)

«Faglig synes jeg magedans passer veldig godt inn i videreutdanningen. Dette mente jeg ikke til å begynne med. Pust, kropp, rytme, smerte, sårbarhet, tillit, samspill +++ passer alt inn i menneskelige relasjoner. Jo bedre vi kjenner oss selv jo bedre kan vi hjelpe den andre. Jeg føler at jeg er blitt bedre kjent med meg selv og ikke minst tror jeg andre er blitt bedre kjent med meg gjennom dansen. Jeg er også blitt bedre kjent

med andre via dansen. Dansen åpner noen dører som en ellers kanskje ikke når fram til i hverdagen. Noen sårbarhetsdører som kan skape svært gode samtaler / relasjoner.» (Guro)

«At det blir såpass sjelden og lite er nok med på å avskrive dansingen som viktig, det holdes ikke ved like. Derimot blir sekvensene bare skøy og kosestund, et avbrekk. Skulle jeg klart å by mer på meg selv måtte jeg nok øve hjemme, gå opp i dansen med hud og hår. Nå blir intensiteten halvveis, og mest moro.» (Evy)

«Det med faglig relevans har jeg egentlig først begynt å tenke over nå i det siste året. Det å kjenne på rytmen i egen kropp og det å bli bevisst på egen pust er noe som er veldig relevant i forhold til andre tema på utdanningen. Det å få tillit hos andre og og vise andre tillit på denne måten er noe som er viktig både for meg selv som menneske, men også for meg som fagperson.» (Reidun)

«Absolutt veldig relevant, blink, her blir vi utfordret og tvunget til å føle kroppen, gjøre bevegelser som er seksuelt ladd, for andre, vise seg fram, gå langt utenfor komfortsonen. Utenkelig på mange måter. Flott med denne refleksjonen, skulkerne burde dele tankene sine høyt med klassen. Faktisk kunne det vært mer bevegelse og dans, eller annen type bevegelse, slik at man legemliggjør vanskelighetene sine, og dermed løfter dem fram, og så sette ord på.» (Ola)

«Jeg syns det er trist at mange har avskrevet magedansen uten en gang å prøve. Jeg tror de overser og/eller fortrenger den faglige relevansen. For å si det med Anders Lindseth tror jeg de opprettholder en kretsing fremfor å ta den tunge veien (gjennom smerten) som kan føre ut av kretsingen og til en mer hensiktsmessig tilstand.» (Birgit)

4.2 Betraktninger

Jeg vil avslutningsvis komme med noen betraktninger rundt resultater i prosjektet. Ikke alt vil bli kommentert systematisk, med jeg vil trekke fram noen fenomener som har pekt seg ut.

4.2.1 Hvordan studentene bedre ser hverandre og seg selv

Til tross for mye motstand hos mange framsto de for hverandre på en annen måte enn ellers. En måte å se det på kan være at kroppene ble veldig synlig for hverandre gjennom bevegelsene. Dermed erfarte de både seg selv og omverdenen, de andre, i et gjensidig forhold.

Utgangspunktet med instruksjon om de ulike øvelsene og teknikkene, var likt for alle. Hvordan de så tok imot og omsatte dette til deres egne kroppar var ulikt. Dette måtte de selv sanse, utforske og finne fram til utfra deres egne forutsetninger. Alle var i det samme rommet, de merket og sanset dermed ikke bare seg selv, men også de andre. Mitt inntrykk var at de i begynnelsen av kurset var svært oppmerksomme på de andre. Etter hvert slappet de mer av og konsentrerte seg om sine egne bevegelser. Samtidig virker det som om de fremdeles var oppmerksomme på de andre i gruppa, men på en mer avslappet måte. Jeg opplevde at studentene ble mest synlig for hverandre da vi arbeidet med speilingen på kull 2011 og koreografien på kull 2012. Samtidig forteller besvarelsene hvor oppmerksomme de har vært på hverandre hele veien, og på den måten beskriver de godt den gjensidige avhengigheten de har til hverandre. Gjennom kroppen og bevegelsene har de en tilgang til de andre, og på den måten får de andre også betydning for den enkeltes opplevelse av bevegelsene.

Besvarelsene løfter fram at det har vært positivt å erfare de andre i gruppa. Mange strevde med ulike øvelser, dette merket de andre, og det kan kanskje oppleves som en slags støtte overfor hverandre? Det at de tør å gå inn i dette, viser at de på en måte står fram for hverandre. De tør å vise fram sin egen sårbarhet, og gjennom dette ser de etter hvert også den andre tydeligere.

Gjennom å lære seg nye bevegelser, magedans, viser de hvordan de erfarer kroppen på en annen måte enn før. Dette har gitt dem en tilgang og mulighet til å forholde seg

til seg selv og andre som kropp. Det virker som om at det å være i bevegelse fører til at de skyver på noen grenser hos seg selv og dermed ser de også på andres kropp på en annen måte enn tidligere. Jeg vil tro at den enkelte ser at de andre også skyver på sine grenser og på den måten viser sin sårbarhet. Man kan møte denne sårbarheten hos hverandre med tillit. Jeg opplevde ikke at noen var nedsettende overfor andre, og slett ikke hvis noen plagdes med bevegelsene. På den måten både opplevde de både sin egen og andres sårbarhet, og stort sett møtte de hverandre med tillit. Det var noen tilfeller hvor jeg som lærer opplevde at studenter ble usikre overfor det sårbare, og valgte å trekke seg tilbake. Jeg tenker at de som trakk seg litt tilbake også opplevde noe, og at det var riktig for dem å være mer tilbakeholden der og da. Det er også en måte å være sårbar på. Noen identifiserte dette i sine refleksjoner, andre ikke.

4.2.2 Et faglig utbytte av opplegget

Utbyttet var ulikt, men felles for dem var at de hadde utbytte av det. Å være i bevegelse gjør noe med studentene, det gjør et inntrykk på dem. For noen var motstanden mot å bevege seg et type inntrykk. Evnene til å uttrykke en slik motstand (dvs inntrykket) gjør det mulig for dem å reflektere over dette og sine egne følelser rundt motstanden. På den måten blir det ved å akseptere motstanden mulig å komme videre, og gjenopprette en slags balanse etter inntrykkene som skapte motstand. Som en av studentene sa: «Motstanden kan dermed være en døråpning til å bli bedre kjent med seg selv. Hvis en tør.» Vi kan tenke oss at i en slik refleksjon kommer studenten videre og motstanden blir en mulighet for vedkommende. Motsatt, hvis motstanden fører til at uttrykksevnen hemmes, kan både bevegelsene i kroppen og bevegelsene i refleksjonene, settes seg fast eller stoppe opp. Det betyr nødvendigvis ikke at det må være slik for alltid, det kan noen ganger bety at studenten trenger bedre tid til å la det hele synke inn. Refleksjonene kan komme til uttrykk senere, kanskje i en annen kontekst. Eller de kan sette seg fast, det vet vi ikke noe om pr i dag.

Vi kan si det slik at måten vi forholder oss til følelsene og opplevelsene på er forskjellige, og dermed vil også uttrykkene bli forskjellige. Studentene klarer å reflektere over sin motstand og mange nyanserer mye rundt dette, det er også et

faglig utbytte. Noen få har problemer med å gripe fatt i den faglige relevansen, men de aner at det er noe bak som de ikke får grep om. Jeg tenker at det kan være en del av prosessen de er i, så lenge de tar sin egen opplevelse på alvor og prøver å sette ord på den.

Opplevelsen av å være i et samspill og at de påvirket hverandre i rommet er også et faglig utbytte. Kroppens uttrykk og respons, den enkeltes personlige stil, og det å bli klar over egne kroppsuttrykk har et faglig aspekt. Å sanse og være tilstede i uttrykket kan være vanskelig når man samtidig er usikker, har motstand og føler seg veldig synlig og sårbar. At studentene er i stand til å reflektere over sine opplevelser rundt dette, er en del av prosessen i dette studiet. Refleksjonene viser at de har arbeidet med sin forståelse rundt kropp og livsverden. For mange er dette en svært energikrevende prosess. Magedansen og bevegelsene er en del av dette studiet og denne prosessen.

Bevegelsene i seg selv var ikke nok for at studentene skulle få et faglig utbytte av dette. Refleksjonene, både muntlig og skriftlig, som en forlenget del av bevegelsene, opplever jeg har vært avgjørende for studentenes faglige utbytte. Dette kommer også til uttrykk i de skriftlige besvarelsene.

5.0 Oppsummering

I dette undervisningsopplegget må studentene erfare kroppen gjennom bevegelse på ulike måter. Opplegget er disiplinert, samtidig som man må være sansende og tilstedeværende. Ved å bruke noen uvante og kanskje fremmede bevegelser kan det kanskje være lettere å bli klar over det utforskende i kroppen og bevegelsene? Mange av studentene reflekterte rundt sin motstand mot opplegget. Imidlertid ser de også at denne motstanden faktisk er et uttrykk og en vei inn for å oppleve med hele seg. Et slikt møte med seg selv var en opplevelse som skapte refleksjoner og andre tanker. Mange ble utfordret til å være nær sin egen kropp samtidig som de var synlige for andre, og opplevde også at dette har betydning i en relasjon med andre.

I ettertid tenker jeg at arbeidet med refleksjoner kan utvides mer, for eksempel i begynnelsen, før den praktiske delen begynner. Da kan vi reflektere mer rundt

forventninger til undervisningsopplegget og på den måten sette studentene inn i en refleksjon som de kan utvikle videre gjennom i kurset.

Å utvikle dette undervisningsopplegget har hatt betydning for meg på flere måter, blant annet i forhold til et annet FoU-prosjekt jeg arbeider med: Magedans for store damer. Erfaringer og studentenes refleksjoner har ført til mange gode innspill og perspektiver også inn i det nevnte prosjektet, selv om prosjektene er ulike.

Resultatene og erfaringene i dette prosjektet kan blir gjenstand for en artikkel. For eksempel kunne det ha vært interessant å knytte motstanden opp mot Løgstrups forende motsetninger (Løgstrup 1997). Men, det får bli når resultatene og erfaringene har blitt mer bearbeidet i min egen lærerkropp.

Litteratur

Engelsrud, G. (2005): *Bevegelse som utforskning og utfoldelse*. Artikkel i bladet Fysioterapeuten nr 7, side 15 – 19.

Løgstrup K.E. (1997): *System og symbol: essays*. Gyldendal, København.

Merleau-Ponty, M. (1994): *Kroppens fenomenologi*. Oslo: Pas Forlag A/S

Moe, S. (2009): *Et kroppsfenomenologisk perspektiv på fysisk aktivitet og bevegelse*. Fagartikkel i Fysioterapeuten nr. 4 april 2009, side 17 – 21.

Sarp, Anna Barner (2007): *Mavedans og andre folkedanse fra Egypten*. Forlaget Primabella. Danmark.

Vedlegg

Vedlegg 1: Eksempel på undervisningsopplegg for to magedanstimer

Vedlegg 2: Refleksjonsoppgaver kull 2011

Vedlegg 3: Refleksjonsoppgaver kull 2012

Vedlegg 4: Koreografi til kull 2012

Vedlegg 1: Eksempel på undervisningsopplegg for to magedanstimer

Div info, påminnelser:

- hvis noen har spes hensyn å ta mht rygg, så pass på det.
- Men, ingen skal gå over smerteterskelen
- pusten

Grunnstilling og oppvarming

Viktig med riktig holdning:

- for å få til øvelsene
- for at det skal være god trening

Isoleringsteknikk: "todelt" kropp, bevege hofter og skuldre hver for seg

Føttene

- parallelle føtter
- hoftebredde i avstand
- her: skal stort sett danse på hel fot

Knærne

- rette knær med en liten svikt, men ikke bøye, men slik at du kan bevege knærne

Bekkenet

- rett ned med rumpa, tung rumpe
- stramme litt i mage
- ha kontroll

Løfte brystkassa

Skulderblader ned

Opp med haka

Smil

Oppvarming

Musikk: Tarkan

Hodet

- se til side – midt – se til siden
- se opp og ned
- vippe hodet side til side
- haka rulle ned på brystet, rulle fra side til side

Skuldre: fram – midt – bak, skulderrull

Strekke armen over hodet til siden, god strekk i sida

Brystkasse

- side – midt – side
- fram – senter – tilbake
- obs minus hjelpe til med skuldrene, er brystkassen som skal gå, løfte brystkassa – senke skuldrene

- slipe hjørnene: sirkel

Øvelse nr 1

Musikk: Loreena nr 4

Hofter: HIP SLIDES

- side – senter – side
- Husk: vekt høyre fot – hofta ut og motsatt, dvs vekta fra fot til fot
- Er ikke å vrikke på rumpa
- Knærne i ro + overkroppen i ro

Side til side 4 x 4

4 x 2

4 x 1

Øvelse nr 2

Musikk: Khaled: Aicha

Hofter fram – midt – tilbake

Firkant – slipe av hjørnene: sirkel

Sirkler – store – små

Øvelse nr 3: Hofteslag

Musikk: Habib

Grunnposisjon

Bøye høyre kne: strekke

For å få kraft i bevegelsen: stramme setemusklene

Blir et markert hofteslag: Høyre og venstre

Obs: ikke løfte hælen

Øvelse nr 4: Hofteløft

Musikk: Tarkan

Grunnposisjon

Løfte ene hælen og ha den like høy hele tiden – strekke ut kneet – hofta løfter seg – og ned – opp – ned

Dvs: slår hofta opp – rett ned

Lage en liten «svung» på hofta når den er oppe, dvs hofteslag med vri

Bytt bein

Øvelse nr 5 Armbevegelser

Musikk: Firedance nr 6

- Bølgebevegelser med armene, horisontalt ut til sidene, framover
- Armer opp
- Sirkler med håndleddene
- Tegne hjerte med hendene

Øvelse nr 6: 8 – tall

Musikk: Moktar nr 3

Øvelse nr 7: kameler

Musikk: Firedance

Er en sirkelbevegelse framover og bakover

Forflytning av vekt

1 fot foran den andre, bare litt

Vekten på forreste fot, dvs bekkenet litt fram

Vekten flyttes på bakerste fot, dvs bekkenet tilbake

Øv fram og tilbake

Ta med magen + bekkenet

Trekk magen inn og ut

Skyv bekkenet fram + magen ut

Vipp bekkenet opp (ene hælen litt opp)

Trekk bekkenet + magen tilbake, eller "halen mellom beina" / skambeinet opp

Og slipp ned

OBS: ikke langt bak

Ikke bøyy ned

Dvs rull i magen og bølge i ryggraden

Øvelse nr 8: Kombinasjoner

Musikk: Alabina nr 2 (gråe) eller Tarkan nr 1

Kombinasjoner:

side til side x 4

store sirkler

små sirkler

hofteløft

hofteslag

Utstrekking

Vedlegg 2: Refleksjonsoppgaver kull 2011

Skriftlig oppgave med tittel:

Opplevelser og refleksjoner etter å ha deltatt på kurs i magedans.

Noen stikkord:

- Forventninger i forkant og underveis
- Din egen opplevelse
- Din opplevelse av gruppa
- Rytme
- Flyt
- Motstand
- Smerte
- Kropp
- Pust
- Sårbarhet
- Tillit
- Samspill
- Faglig relevans
- Egen prosess og utvikling

Vedlegg 3: Refleksjonsoppgaver kull 2012

Oppgaver i tilknytning til undervisning i magedans

Oppgavene besvares skriftlig og individuelt.

Oppgave 1

Skriv ned dine opplevelser og refleksjoner etter å ha deltatt på kurs i magedans.

Noen stikkord:

- Forventninger i forkant og underveis
- Din egen opplevelse
- Din opplevelse av gruppa
- Rytme
- Flyt
- Motstand
- Smerte
- Kropp
- Pust
- Sårbarhet
- Tillit
- Samspill
- Faglig relevans
- Egen prosess og utvikling

Oppgave 2

Noen ganger er det slik at man ikke har lyst til å danse magedans, men møter opp likevel. Andre velger å ikke møte opp.

Hva kan en slik motstand være uttrykk for? Utdyp, drøft og reflekter.

Vedlegg 4: Koreografi til kull 2012

Koreografi

Musikk: Tarkan: *Basina bela olurum*

Intro:

Hofteslag høyre og venstre m armbevegelser v hofte

ZZ

*

Armer rett ut, høyre fot fram

Høyre arm rett opp, venstre arm ned og bak, snurr i sirkel

Samme med venstre side

Gjenta fra *

Overgang:

4 hoftebuer (høyre-venstre)

REFRENG (teksten starter med: "Duk marun...")

Snur rundt med å gå 2 sirkler

Med ryggen til: la hoftene gå fra side til side, snu hendene mot kroppen og la dem følge kroppen helt opp, ta armene ned i bue.

Snur fram via 2 sirkler

Åttetall m hofter

Høyre hofte: 2 hofteslag mens du går til side og drar høyre arm rett opp

Det samme med venstre hofte

Ta armene ned i bue.

4 kameler m hofter, armer i A-form ned.

Åttetall m hofter

REFRENG SLUTT

Overgang:

Skuldre fram og tilbake høyre venstre og bøy fram. Fullfør kamel m overkropp

(teksten starter med: "Bier sam....")

Gå til høyre side med hofteslag, en arm ut til den siden du går (høyre)

Begge armer i nakken og ta en sirkel

Samme til venstre side

Gjenta

Hofte: åttetall bakover

Skuldre: åttetall bakover

Gjenta

Bølgebevegelser med armer x 4

Snurre rundt m armer ned og i "bue rundt kroppen"

ZZZZ

Armbevegelser (bollywood) til venstre side, mens høyre hofta går fram og bak ("i hjørner")

Armer ned og shimmy med hofter

Armbevegelser (bollywood) til høyre side, mens venstre hofta går fram og bak ("i hjørner")

Armer ned og shimmy med hofter

Gå i sirkel med hofteslag m / hoftevri (8 stk), en arm i nakken og en ved hofta.

GJENTA FRA: **ZZ** til **ZZZZ**

Hip-drop

Hofteslag høyre – venstre, armer rett opp, knipser med fingrene, går ut. HUSK BLIKKET

Fredrikke – Organ for FoU-publikasjoner – Høgskolen i Nesna

Fredrikke er en skriftserie for mindre omfangsrrike rapporter, artikler o.a som produseres blant personalet ved Høgskolen i Nesna. Skriftserien er også åpen for arbeider fra høgskolens praksislærere og studenter.

Hovedmålet for skriftserien er ekstern publisering av Høgskolen i Nesnas FoU-virksomhet. Høgskolen har ikke redaksjonelt ansvar for det faglige innholdet.

Redaksjon

Hovedbibliotekar

Trykk

Høgskolen i Nesna

Omslag

Grafisk design: Furore Design

Layout: Trude Gystad

Opplag

Etter behov

Adresse

Høgskolen i Nesna

8700 NESNA

Tlf.: 75 05 78 00 (sentralbord)

Fax: 75 05 79 00

E-post: postmottak@hinesna.no

Oversikt utgivelser Fredrikke

Hefter kan bestilles hos Høgskolen i Nesna, 8700 Nesna, telefon 75 05 78 00

Nr.	Tittel/forfatter/utgitt	Pris
2014/1	Leik og språk-leik i klasserommet : rapport Prosjekt Språkjungelen / Anne-Lise Wie	80,-
2013/2	Lese og skrive og regne er gøy- / Anne-Lise Wie (red.). - 2. utg	160,-
2013/1	"Den som stiller vogga, styrer landet." Klar tale med uklart innhold : analyse av debatten i Stortingets familie- og kulturkomité om St.meld. nr. 41(2008-2009) "Kvalitet i barnehagen" / Hilde Gabrielsen	45,-
2012/1	Estetiske aktiviteter og matematikkundervisning / Bente Solbakken og Håvard Soløy	100,-
2011/3	Evalueringspraksis i førskolelærerutdanningen / Signe Agnete Hansen og Solveig Methi	130,-
2011/2	Om styrking av samisk språk og identitet med vekt på Helgeland og Västerbotten : rapport fra seminar i Hattfjelldal 26.-27.januar 2011 / Snorre M. Sivertsen (red.)	80,-
2011/1	Education across borders : Towards e-Didactics of International Module in Socio-cultural Aspects of ICT / Beata Godejord, Elzbieta Perzycka	120,-
2010/1	Om styrking av samisk språk og identitet med vekt på Helgeland og Västerbotten : rapport fra seminar i Hattfjelldal 27.-28.januar 2010 / Hanne M. Reistad (red.)	145,-
2009/8	IT-studier, tilstrømming og våre studenter : hovedrapport for FoU-prosjektet IT-studiene og utdanningsmarkedet / Geir Borkvik, Laila J. Matberg	110,-
2009/7	Læringsstøttende bruk av Moodle / Elsa Løfsnæs og Beata Godejord (red.)	80,-
2009/6	Friluftsliv blant barn og unge på Helgeland : en kvantitativ undersøkelse ; rapport 1	110,-
2009/5	Deltids allmennlærerutdanning : opplæringsboka som verktøy i praksisfeltet (5. utg.) / Patrick Murphy, Morten Mediå (rev.)	65,-
2009/4	International view on: Teacher Education, Educational Technology, Motivation//Divergent Thinking//Readiness, Special Educational needs / Anna Watola & Harald Nilsen (red.)	140,-
2009/3	Utvikling av en praksisrettet lærerutdanning / Per Karl Amundsen	60,-
2009/2	Å være nyutdannet lærer, behovet for veiledning og organisering av veiledning i skolen / Per Karl Amundsen	45,-
2009/1	Morsmåls lærere for minoritetsspråklige elever har ordet / Øyvind Jenssen (red.)	150,-
2008/9	Medienes makt og rolle : hva kan vi lære av miljødebatten i Norge? : foredrag ved forskningsdagene 26. september 2008 / Erik Bratland	40,-
2008/8	Sosialt utviklende og lærende prosesser i små og større læringsmiljøer / Jan Birger Johansen	70,-
2008/7	Evalueringspraksis - leseopplæring ved Selfors barneskole / Anne-Lise Wie	115,-
2008/6	Grotting i skolen : tre grotter i "Ørnflåget" i Nesna - ferdsløse, muligheter og faglig tilnærming / Pål Vinje	55,-
2008/5	Den mangelfulle konstruktivismen i studiet av miljøbevegelsen/ Erik Bratland	40,-
2008/4	Deltids allmennlærerutdanning : opplæringsboka som verktøy i praksisfeltet (4. utg.) / Patrick Murphy, Morten Mediå (rev.)	65,-
2008/3	The Teacher for the Knowledge Society : With contributors from Argentina, Norway, Poland and USA / Nilsen, Harald & Elzbieta Perzycka (red.)	145,-
2008/2	Evalueringspraksis mot mobbing i fådeltskolen : muligheter og hindringer i forbindelse med implementeringen av et nasjonalt program mot mobbing i fådelte skoler (kortversjon) / Oddbjørn Knutsen	60,-
2008/1	Sammen om formidling : Høgskolen i Bodø og Høgskolen i Nesna fellesarrangementer under Forskningsdagene 2007, Mo i Rana / Ander-Trøndsdal, Kerstin m.fl (red.)	75,-
2007/14	ICT in educational context : exchanging knowledge between Czech, Norway and Poland / Siemieniecka-Gogolin, Dorota og Harald Nilsen	85,-
2007/13	Kids and Internett/Barn og internett : A Polish-Norwegian look at the digital world of kids/et polsk-norsk blikk på barn og unges digitale hverdag / Beata Godejord og Per Arne Godejord (red.)	175,-
2007/12	Om styrking av samisk språk og identitet med vekt på Helgeland og Västerbotten : rapport fra seminar i Hattfjelldal 25.-26.januar 2007 / Marius Meisfjord Jøsevold (red.)	75,-
2007/11	Når språk møter språk : om forholdet mellom morsmål og målspråk / Øyvind Jenssen	120,-

<u>2007/10</u>	Samspill med fokus på barneperspektivet : studentoppgaver fra studiet Småbarnspedagogikk 2006-2007 / Bjørg Andås Ohnstad (red.)	125,-
<u>2007/9</u>	Matematikk på ungdomstrinnet : med IKT og Cabri som verktøy / Harald Nilsen og Henning Bueie	45,-
<u>2007/8</u>	Hva viser småbarnsforskningen om barns sosiale utvikling i tidlige leveår? : en kritisk gjennomgang av psykoanalytiske, læringspsykologiske og tilknytningsteoretiske forklaringer / Oddbjørn Knutsen	55,-
<u>2007/7</u>	Lese og skrive og regne er gøy... : arbeid med begynneropplæring i lærerutdanningene ved Høgskolen i Nesna 2003-2007 / Anne-Lise Wie (red.)	160,-
<u>2007/6</u>	Dannelsesperspektivet i lese- og skriveopplæringen og ansvarsfordeling som grunnlag for videre utviklingsperspektiver / Elsa Løfsnæs	220,-
<u>2007/5</u>	Language learning - additional learning - learning environment - teachers's role : classroom studies in Czech Republic and Poland / Harald Nilsen	70,-
<u>2007/4</u>	På den åttende dag : en reise i en lærers erfaringer / Harald Nilsen	35,-
<u>2007/3</u>	The School Reform - 2006: Knowledge Promotion : a critical view Den norske skolereformen - 2006: Kunnskapsløftet : et kritisk blikk / Harald Nilsen	30,-
<u>2007/2</u>	Holocaust : rapport fra et dramaforløp med utgangspunkt i Joshua Sobols' skuespill "Ghetto" / Tor Helge Allern	200,-
<u>2007/1</u>	Curriculumtenkning innen TIMSS : metodeutvikling	120,-
<u>2006/11</u>	Forskjellighet og likeverdighet : en dekonstruktiv lesning av kunnskap og utdanning i den fådelte skolen / Anita Berg-Olsen	50,-
<u>2006/10</u>	Små skoler i små samfunn : å studere utdanning og læring i kontekst / Anita Berg-Olsen	50,-
<u>2006/9</u>	Bruk av Moodle som læringssystem og et sosialt samspill mellom studenter / Tom Erik Nordfonn Holteng og Laila Matberg	40,-
<u>2006/8</u>	Veiledning av nyutdannede lærere på Helgeland : nyutdannede lærere - halvfabrikata eller ferdigvare? / Knut Knutsen	100,-
<u>2006/7</u>	Om styrking av samisk språk og identitet med vekt på Helgeland og Västerbotten : rapport fra seminar i Hattfjelldal 26.-27.januar 2006 / Knut Berntsen (red.)	60,-
<u>2006/6</u>	Psykologisk subdeprivasjon hos barn i tidlige leveår og konsekvenser for den semantiske og fonologiske språkutviklingen / Oddbjørn Knutsen	50,-
<u>2006/5</u>	Phonetics : A Practical Course (cd-rom) / Patrick Murphy	100,-
<u>2006/4</u>	Barn og unges digitale hverdag : lærere og lærerstudenter diskuterer overgrepssproblematikk i digitale medier / Per Arne Godejord (red.)	250,-
<u>2006/3</u>	News og BitTorrent som verktøy for formidling av overgrepssmateriale : studentrapporter fra Prosjekt Gå inn i din tid, 1.år bachelor informatikk, HiNe / Per Arne Godejord (red.)	40,-
<u>2006/2</u>	Learning Management System og foreleserens opplevelse av jobbytelse / Laila Johansen Matberg og Tom Erik Nordfonn Holteng	50,-
<u>2006/1</u>	Samspillets betydning for den semantiske og fonologiske språkutviklingen i tidlige leveår / Oddbjørn Knutsen	70,-
<u>2005/11</u>	IKT-basert norskundervisning i utlandet / Ove Bergersen (red.)	85,-
<u>2005/10</u>	Drama Nettverk : rapport fra samling på Nesna 20. - 23. oktober 2004 / Anne Meek m.fl. (red.)	95,-
<u>2005/9</u>	Slik vi ser det : hva synes studenter om sin egen IKT-kompetanse etter avsluttet allmennlærerutdanning? / Laila J. Matberg og Per Arne Godejord (red.)	35,-
<u>2005/8</u>	Praksiskvalitet i allmennlærerutdanningen : en studie av adopsjonspraksis ved Høgskolen i Nesna / Kåre Johnsen	90,-
<u>2005/7</u>	Argumenter for og erfaringer med fysisk aktivitet i skolen hver dag : en analyse av et utvalg relevant litteratur og prosjekter i og utenfor Nordland / Vidar Hammer Brattli og Kolbjørn Hansen	55,-

<u>2005/6</u>	Praksisorientert lærerutdanning : presentasjon og evaluering av Dalu 2003 (rapport 1 og 2) / Hallstein Hegerholm	145,-
<u>2005/5</u>	Kjønnsrelatert mobbing i skolen : utfordringer for lærerprofesjonen / Arna Meisfjord	30,-
<u>2005/4</u>	Deltids allmennlærerutdanning : opplæringsboka som verktøy i praksisfeltet (2.utg) / Patrick Murphy	45,-
<u>2005/3</u>	Om styrking av samisk språk og identitet med vekt på Helgeland og Västerbotten : rapport fra seminar i Hattfjelldal 27. -28.januar 2005 / Knut Berntsen (red.)	60,-
<u>2005/2</u>	Norsk som minoritetsspråk - i historisk- og læringsperspektiv / Harald Nilsen (red.)	75,-
<u>2005/1</u>	Mobbing i skolen : årsaker, forekomst og tiltak / Oddbjørn Knutsen	55,-
<u>2004/13</u>	IKT skaper både variasjon og læring / Per Arne Godejord	30,-
<u>2004/12</u>	Deltids allmennlærerutdanning : opplæringsboka som verktøy i praksisfeltet / Patrick Murphy	45,-
<u>2004/11</u>	www.fruktkurven.no : systemering och utveckling av ett webbaserat abbonemang system / Peter Östbergh	90,-
<u>2004/10</u>	Utvikling av studentenes reflekterte og praksisrelaterte læring / Elsa Løfsnæs	90,-
<u>2004/9</u>	Utvärdering av IT och lärkulturer : ett samarbetsprojekt mellan Umeå Universitet och Högskolen i Nesna / Peter Östbergh, Laila Johansen og Peter Bergström	85,-
<u>2004/8</u>	Med sparsomme midler og uklare odds : oppfølgingstilbud for nyutdanna lærere / Harald Nilsen og Knut Knutsen	100,-
<u>2004/7</u>	Proessen bak det å ta i bruk mappe som pedagogikk og vurderingsform / Tom Erik N. Holteng og Hallstein Hegerholm	60,-
<u>2004/6</u>	Utdanning og forskning innenfor samiske miljø på Helgeland og Västerbotten : rapport fra seminar i Hattfjelldal 22. - 23.januar 2004 / Knut Berntsen (red.)	70,-
<u>2004/5</u>	Behov for kompetanseheving innenfor reiselivsnæringa på Helgeland / Knut Berntsen og Ole Johan Ulriksen	35,-
<u>2004/4</u>	Evaluering av databasert undervisning av 3Bi ved Sandnessjøen videregående skole / Johannes Tveita	20,-
<u>2004/3</u>	Skolens verdigrunnlag i et rawlsiansk perspektiv / Ole Henrik Borchgrevink Hansen	25,-
<u>2004/2</u>	Multiplikasjon i småskole og på mellomtrinnet / Bente Solbakken (red.)	45,-
<u>2004/1</u>	Humanistisk eklektisme i spesialpedagogisk rådgivning / Oddbjørn Knutsen	45,-
<u>2003/9</u>	RedBull NonStop 2002 : utveckling av et web-baserat resultatrapporteringssystem för en 24 timmars mountainbike tävling / Peter Östbergh	50,-
<u>2003/8</u>	"Kan du tenke deg å jobbe for Høgskolen i Bodø" : om Høgskolen i Nesnas etablering av informatikkutdanning i Mo i Rana / Geir Borkvik	25,-
<u>2003/7</u>	Lærerutdannere i praksisfeltet : hospitering i barnehage og grunnskole / Oddbjørn Knutsen (red.)	55,-
<u>2003/6</u>	Teori og praksis i lærerutdanning / Hallstein Hegerholm	50,-
<u>2003/5</u>	Nye perspektiver på undervisning og læring : nødvendige forskende aksjoner med mål om bidrag av utvidet innhold i lærerutdanningen / Jan Birger Johansen	30,-
<u>2003/4</u>	"Se tennene!" : barnetegning - en skatt og et slags spor / Nina Scott Frisch	35,-
<u>2003/3</u>	Responsgrupper : en studie av elevrespons og gruppekultur - norsk i 10.klasse våren 2003 Korgen sentralskole / Harald Nilsen	80,-
<u>2003/2</u>	Informasjonskompetanse i dokumentasjonsvitenskapelig perspektiv / Ingvill Dahl	40,-
<u>2003/1</u>	"Det handler om å lykkes i å omgås andre" : evalueringsrapport fra et utviklingsprosjekt om atferdsvansker, pedagogisk ledelse og sosial kompetanse i barnehager og skoler i Rana, Hemnes og Nesna kommuner i perioden 1999-2002 / Per Amundsen	80,-
<u>2002/1</u>	Augustins rolle i Albert Camus' Pesten / Ole Henrik Hansen	35,-
<u>2001/6</u>	Etniske minoritetsrettigheter og det liberale nøytralitetsidealet / Ole Henrik Hansen	35,-

<u>2001/4</u>	Evaluering av prosjekt "Skolen som grendesentrum" / Anita Berg-Olsen og Oddbjørn Knutsen	70,-
<u>2001/3</u>	Fra Akropolis til Epidauros / Tor-Helge Allern	40,-
<u>2001/2</u>	Hvordan organisere læreprosessen i høyere utdanning? / Erik Bratland	45,-
<u>2001/1</u>	Mjøs-utvalget og Høgskolen i Nesna : perspektiver og strategiske veivalg / Erik Bratland	30,-
<u>2000/11</u>	Implementering av LU98 / Knut Knutsen	120,-
<u>2000/9</u>	Moralsk ansvar, usikkerhet og fremtidige generasjoner / Kristian Skagen Ekeli	40,-
<u>2000/8</u>	Er dagens utdanningsforskning basert på behavioristisk tenkning? : drøfting av TIMSS' læreplanmodell fra et matematikdidaktisk synspunkt / Eli Haug	90,-
<u>2000/7</u>	Sosiale bevegelser og modernisering : den kommunikative utfordring / Erik Bratland	50,-
<u>2000/6</u>	Fådeltskolen - "Mål og Mé" / Erling Gården og Gude Mathisen	60,-
<u>2000/4</u>	Bidrar media til en ironisk pseudo-offentlighet eller til en revitalisering av offentligheten? / Erik Bratland	40,-
<u>2000/3</u>	FoU-virksomheten ved Høgskolen i Nesna : årsmelding 1998 / Hanne Davidsen, Tor Dybo og Tom Klepaker	35,-
<u>2000/2</u>	Maleren Hans Johan Fredrik Berg / Ann Falahat og Svein Laumann	150,-
<u>2000/1</u>	TIMSS-undersøkelsen i et likestillingsperspektiv : refleksjoner rundt dagens utdanningssektor og visjoner om fremtiden / Eli Haug.	30,-
<u>1999/2</u>	Kjønn og interesse for IT i videregående skole / Geir Borkvik og Bjørn Holstad	20,-
<u>1999/1</u>	Fortellingens mange muligheter : fortellingsdidaktikk med analyseeksempel / Inga Marie Haddal Holten og Helge Ridderstrøm	70,-