

Bevegelser som berører

- En studie i folkehelsearbeid om kvinners kroppslige erfaringer med magedans

Trude Jægtvik

FAKULTET FOR SYKEPLEIE OG HELSEVITENSKAP

Bevegelser som berører

- En studie i folkehelsearbeid om kvinners kroppslige erfaringer med magedans

Trude Jægtvik

Ph.d. i studier av profesjonspraksis
Nord universitet

Trude Jægtvik
Bevegelser som berører
- En studie i folkehelsearbeid om kvinners kroppslige
erfaringer med magedans
Ph.d. nr. 44 – 2021

© Trude Jægtvik

ISBN: 978-82-93196-46-4

Trykk: Trykkeriet, Nord universitet

www.nord.no

Alle rettigheter forbeholdes.

Kopiering fra denne bok skal kun finne sted på institusjoner som har inngått avtale med Kopinor og kun innenfor de rammer som er oppgitt i avtalen.

Forord

Proessen med å skrive denne avhandlingen har vært preget av ulike bevegelser i både kjente og nye, ukjente rom. For eksempel har mine møter med fenomenologisk-hermeneutiske tilnærming ført meg inn i nye rom til nye bevegelser og prosesser, både faglig og personlig.

Avhandlingen har ikke vært mulig å gjennomføre uten mange gode hjelpere. Først og fremst vil jeg rette en stor takk til kvinnene som har deltatt i studien, med engasjement og bidrag over flere uker. Uten kvinnene vil det ikke ha vært noen studie, og jeg er svært takknemlig for innsatsen de har lagt inn i dette arbeidet.

Jeg skylder mine veiledere stor takk; hovedveileder professor Eva Robertson og medveileder førsteamanuensis Gøril Ursin, for fantastisk god oppfølging underveis i prosessen. Med konstruktive og grundige tilbakemeldinger, gode diskusjoner, og med både støtte og nødvendig motstand, har deres bidrag vært av stor betydning for meg underveis i prosessen. Jeg vil også takke Senter for praktisk kunnskap ved Nord universitet for gode phd-kurs og inspirasjon.

Min gode kollega, førstelektor emeritus Per Kristian Roghell har veiledet og bidratt hele veien, både under gjennomføringen av pilotstudien i 2010, og gjennomgående i denne nåværende studien. Med sin tilnærming preget av både ettertenksomhet og tydelighet, har han hatt avgjørende betydning underveis i prosessen, spesielt under studiens mange «motbakker», for å si det sånn. Jeg er svært takknemlig for hans bidrag.

En stor takk rettes også til mine øvrige kollegaer ved sykepleierutdanningen i Sandnessjøen, som gjennom flere år har bidratt med gode diskusjoner og faglig engasjement om kropp og fenomenologi. Jeg vil også takke Bjørn Follveag for grundig og god språkvask i innspurten av arbeidet, og bidrag fra min niese Sofie vedrørende andre språklige spørsmål.

Sist, men ikke minst: På hjemmebane fortjener familien min en stor takk: Simen, Robert og Asgeir som har inspirert og motivert til videre arbeid hele veien, og har tilrettelagt for skriving på mange vis. Mine foreldre og øvrige familie, som har bidratt med middager, muntre tilrop og annen praktisk bistand: Tusen takk!

Sammendrag

Å være i bevegelse er grunnleggende naturlig og menneskelig. Likevel beveger vi oss for lite. Å være i fysisk aktivitet er et satsingsområde for myndighetene.

Denne avhandlingen undersøker kvinners subjektive kroppslige erfaringer når de deltar i magedans. Noen av kvinnene i studien opplever å ha store kropper og å være overvektige, mens hos andre kvinner trer ulike plager og vondter fram. Kroppene kan forstås som mangetydige i sine uttrykk. Hensikten med studien er å utforske kvinners kroppslige erfaringer med bevegelser i magedans, og bidra til utvidet forståelse og kunnskap i folkehelsearbeid. I avhandlingen diskuterer jeg derfor ulike kunnskapssyn innen folkehelsearbeid.

Til sammen deltok 48 kvinner fra ulike kommuner på Helgeland i denne studien. Kvinnenes deltakelse på magedanskurs i inntil tolv uker danner et grunnlag for studien. For å undersøke erfaringene til kvinnene ble spørreskjema om kroppsoplevelser benyttet ved oppstart av magedanskurset. Jeg hadde gruppesamtaler og individuelle samtaler med kvinnene underveis i magedanskurset, samt at de ble invitert til skriftlig evaluering ved magedanskursets slutt. Forskningsmetodene fokuserer på å ha et «nedenfra»-perspektiv fra kvinnene selv. Studien har en fenomenologisk-hermeneutisk tilnærming.

Sentrale fenomen som skrives frem i denne avhandlingen er at bevegelsene åpnet opp for en tilgang til kroppenes egen sanselighet. Da kvinnene fikk oppleve et rom hvor kroppene ikke skulle endres eller kontrolleres, satte det i gang prosesser hos dem. Gåtefulle og mangetydige dimensjoner ved kropper fikk anledning til å tre fram.

Magedansrommet utviklet seg til å bli et pusterom for kvinnene, hvor de kunne være forskjellige i et fellesskap. Kvinnene erfarte at bevegelsene ga tilgang til kroppenes egne rytmer. Kroppene lengter etter langsom tid, mening og resonans. Kvinnene kunne hvile i bevegelser, være i vonde bevegelser eller få mulighet til å oppleve andre

bevegelser enn man til daglig bruker å være i. Mage og hofter ble synlige, og framhevet kroppenes kvinnelige uttrykk.

Selv om kvinner med store kropper har til felles at KMI vurderes som for høy, er de ingen ensartet gruppe. Store kropper er også mangetydige. Likevel erfarte kvinnene at de er gjenstand for en kategorisering av kropper i samfunnet de er en del av, og kroppsstørrelse har betydning for hvordan kvinner blir møtt og behandlet. Magedansen bidro til at kvinner med store kropper kunne bevege seg uten å føle skam.

I denne avhandlingen konkluderer jeg med at kvinnes kroppslige erfaringer med magedans kan bidra med nye innsikter og utdypede forståelser inn i folkehelsearbeid. I stedet for å legge vekt på kontroll og disiplinering av kroppen, er det viktig å lytte til hva kroppen selv uttrykker. Ved å rette oppmerksomheten mot kvinners sanselige erfaringer som trer fram gjennom bevegelser, kan man med praktisk kunnskap i et nedenfra-perspektiv bidra til ny innsikt innen fedmeforskning og folkehelsearbeid, og samtidig bidra til innsikt om ulike kroppslige uttrykk.

Følgelig bidrar avhandlingen til ny kunnskap om folkehelsearbeid ved å understreke at folkehelsearbeid bør legge vekt på å inkludere ulike kunnskapssyn. Komplementære tilnærminger er nødvendige og må synliggjøres opp mot rådende normative kunnskapssyn i folkehelsearbeid, slik at flere dimensjoner ved kroppen kan få rom til å tre fram.

Summary

Movement is fundamentally natural and human. Still we move too little. Physical activity is a priority to the Norwegian government.

This thesis investigates the subjective bodily experience of women when engaging in belly dancing. Some of these women experience large bodies and to be overweight, whilst for other women various discomforts and aches emerge. We can view bodies as having multiple meanings in their expressions. The purpose of the study is to explore the bodily experiences of women when moving in belly dance, as well as contributing the broadening our knowledge of movement within public health. Thus, the thesis discusses different epistemological perspectives within public health work.

In all, 48 women participated from different municipalities in Helgeland in this study. The women's participation in a twelve-week belly dancing class is the foundation of the study. In order to explore the experiences of the women, a questionnaire was employed at the start of the course. I conducted group and individual discussions with the women throughout the belly dance class, and, in addition, they were invited to write an evaluation towards the end of the twelve weeks. The research methods used focus on the «from below» perspective provided by the women themselves, and the study employs a phenomenological-hermeneutic approach.

A central phenomenon described in this thesis is that movement enables access to the sensation of the body itself. When the women were given a room/arena in which their bodies were not to be controlled or changed, processes began within them. Mysterious and ambiguous bodily dimensions were allowed to emerge.

The belly dance room developed into a breathing space for the women, in which they could be different together. The women experienced that the movements provided access to the body's own rhythms. The body yearns for slow time, meaning and resonance. The women could rest in movement, be in painful movements or receive

the opportunity to experience movements unusual in daily life. Bellies and hips are visible and accentuated.

Even if the women share bodies considered to have a high BMI, they do not constitute a uniform group. Large bodies are also diverse. Still the women felt that they are made object to a societal categorization of their bodies, and that body size impacted how the women were met and treated in their society. Belly dance contributed to women being able to move without shame.

This thesis concludes that women's bodily experiences in belly dance can provide new insights and expand our understanding of movement. Rather than emphasise the control and discipline of the body, it is important to listen to what the body itself expresses. By focusing on the bodily experiences of women that emerge through movement, one can through practical knowledge in a «bottom-up» perspective gain new insights within obesity research and public health, whilst at the same time contribute to new understandings of bodily expression.

Consequently, the thesis provides new knowledge about public health work by highlighting the point that public health work should include different epistemological perspectives. Complementary approaches are necessary and must be made visible alongside the dominating normative epistemological perspective in public health work, so that other dimensions of the body can surface.

Avhandlingens oppbygning

Avhandlingen er skrevet som en monografi og delt inn i tre hoveddeler.

Del 1: *Introduksjon* tar for seg tidligere forskning, praktisk og teoretiske tilnærminger, metode og gjennomføring av prosjektet.

Del 2: *Kvinnenes kroppslige uttrykk* er en presentasjon av funn, med påfølgende refleksjoner og diskusjon. Del 2 består av åtte kapitler, de første kapitlene undersøker kvinnenes subjektive erfaringer i magedansrommet, mens de to siste undersøker felleskapet som oppstår i magedansrommet. Kapitlene 6-11 presenterer empiri med påfølgende analyser og teoretiske perspektiver.

Kvinnenes kroppslige uttrykk i kapitlene 6-11 framstilles gjennom tre nivåer: *Opprinnelig og konkret refleksjon* (kvinnene forteller om sine erfaringer), *kritisk refleksjon* (forskeren reflekterer over erfaringene) og *teoretisk refleksjon* (fenomener fra kritisk refleksjon belyses i dialog med relevant litteratur og teori) (Lindseth, 2020, s. 97). Siste kapittel i del 2 søker å sette kvinnenes erfaringer i allmenne og mer abstrakte sammenhenger, ut fra en fenomenologisk-hermeneutisk forståelsesramme.

Del 3 har fått tittelen: *Refleksjoner, diskusjon og avslutning* og handler om metoderefleksjoner, etiske overveielser, min forforståelse av og diskusjon om kunnskapssyn og forståelse av folkehelse og folkehelsearbeid.

Fenomenene i avhandlingen blir belyst gjennom ulike stemmer og uttrykk fra kvinnene. I tillegg mine egne observasjoner og erfaringer, samt stemmer fra ulik litteratur. For å skille mellom de ulike stemmene vil dette synliggjøres visuelt på følgende måter:

Kvinnene fortalte / En kvinne fortalte:

| *Settes i en tekstboks med denne skrifttypen.*

Noen ganger har jeg behov for å gjenta deler av stemmene i tekstboksen i senere avsnitt. Da settes denne gjentakelsen i vanlig skrift med anførselstegn, og med henvisning til den aktuelle tekstboksen.

Min stemme i form av personlige erindringer, erfaringer og utdrag fra skriftlige notater om erfaringer underveis i kurset:

Settes i kursiv i egne avsnitt

Sitater fra litteraturen:

«Settes med anførselstegn og innrykk (hvis det er lengre enn 40 ord), skrifttype som den løpende tekst.»

Stemmene til kvinnene benevnes som kvinnenens beskrivelser, med kronologisk nummerering etter kapitteltilhørighet. Jeg vurderte andre framstillinger, som å gi kvinnene fiktive navn. Etter hvert landet jeg på nevnte framstilling, da jeg opplevde at å gi fiktive navn ble forstyrrende og fremmed. Ved å kalle det beskrivelser med nummer følte jeg at avstanden ble passende, også gjennom analyseprosessen.

Kvinnenens beskrivelser presenteres i førstepersonsperspektiv, i jeg-form, både når det gjelder en stemme fra en enkelt deltaker og i beskrivelser som omfatter stemmer fra flere kvinner. Det er for å synliggjøre et viktig utgangspunkt for valg av metode, hvor førstepersonsperspektivet står sentralt. Kvinnene snakket ut fra sitt personlige ståsted, noe som er et viktig poeng for presentasjonen av kvinnene. Jeg opplever også at jeg-formen er mer direkte enn for eksempel tredjepersonsformen, som er mer distansert. Samlet sett har dette betydning for presentasjonen av kvinnenens nærhet til det de forteller og som jeg ønsker å invitere leseren inn i. For å ivareta den direkte nærheten mest mulig, lar jeg også kvinnenens stemmer være i nåtid. I videre analyser refererer jeg til kvinnenens beskrivelser i fortid og noe som har hendt, men skriver om det ut fra refleksjoner og betraktninger i nåtid.

Innhold

Forord	III
Sammendrag	V
Summary	VII
Avhandlingens oppbygning	IX
Prolog	1
Erindringer.....	1
Mine bestemødre – betydningsfulle i min livsverden.....	1
Første møte med magedans.....	2
DEL 1: Introduksjon	5
1. Innledning	7
1.1. Bakgrunn.....	7
1.1.1 Folkehelse og folkehelsearbeid.....	10
1.2 Tidligere forskning.....	16
1.2.1 Oppsummering og utfordringer.....	23
1.3 Problemstilling og forskningsspørsmål.....	24
2. Praktisk kunnskap som forskningsfelt i folkehelse	27
2.1 Forståelse av praktisk kunnskap.....	27
2.2 Refleksiv praksisforskning.....	29
2.3 Folkehelsearbeid og praktisk kunnskap.....	30
2.4 Magedans – en praktisk tilnærming til forskning i folkehelse.....	31
2.5 Gjennomføring av magedanskurset.....	35
2.5.1 De ulike magedansrommene.....	35
2.5.2 Plassering av kvinnene i magedansrommet.....	36
2.5.3 Oppvarming og fokus på pust.....	37
2.5.4 Å lære magedansbevegelser, kombinasjoner og en dans.....	37
2.6 Oppsummering.....	38
3. Teoretisk tilnærming	41
3.1 Kroppen i verden.....	42
3.2 Sansning.....	44

3.3	Bevegelser	45
3.3.1	Å komme i kontakt med verden gjennom bevegelse	47
3.4	Kjønn, kvinnelighet og magedans.....	48
3.5	Helse	53
4.	Bevegelser i prosjektet.....	57
4.1	Vitenskapsteoretisk tilnærming	57
4.1.1	Fenomenologisk-hermeneutisk metode	57
4.2	Kvalitative forskningsmetoder.....	61
4.2.1	Deltagende observasjon og samtaler.....	62
4.2.2	Spørreskjema og evalueringsskjema	65
4.3	Forskningsetikk	65
4.4	Forskningsarenaer	66
4.4.1	Beskrivelse av omgivelser	66
4.4.2	Rekruttering	67
4.4.3	Påmelding.....	69
4.4.4	Kvinner på Helgeland: Beskrivelse av utvalg.....	71
4.4.5	Oppmøte	71
4.5	Gjennomføring av deltagende observasjon og samtaler	73
4.5.1	Deltagende observasjon.....	73
4.5.2	Samtaler	74
4.5.3	Transkribering av samtalene	76
4.6	Spørreskjema og evalueringsskjema	77
4.6.1	Spørreskjema ved magedanskursets start	78
4.6.2	Evalueringsskjema ved magedanskursets slutt.....	79
4.7	Datasamling og tidsakse - oppsummering og oversikt.....	79
4.8	Analyseprosessen	81
4.8.1	Naiv lesing	82
4.8.2	Crafting stories	83
4.8.3	Å bevege meg fram og tilbake i materialet	87
	DEL 2: Kvinnenes kroppslige uttrykk	89
5.	Kvinnene ved oppstart av magedanskurset.....	91
6.	En lengsel etter kroppens egne rytmer	93

6.1	Kroppen og den hastige og langsomme tiden.....	93
6.2	Vurderinger og konkurranse.....	95
6.3	Bevegelser som bidrar til kontakt med tildekte, kroppslige følelser	97
6.4	Analysen og teoretiske perspektiver.....	98
6.4.1	Opplevelse av fremmedgjøring.....	99
6.4.2	Resonans – meningsfulle forbindelser.....	102
6.4.3	I utakt med kroppens egne rytmer	103
6.5	Oppsummering.....	105
7.	Å være i vonde bevegelser.....	107
7.1	Bevegelser som fremkaller, og gir tilgang til å ha vondt.....	107
7.2	Å være synlig - og våge å vise det som er vanskelig å forholde seg til?.....	109
7.3	Å puste godt.....	111
7.4	Analysen og teoretiske perspektiver.....	112
7.4.1	Vonde bevegelser gir ny praksis.....	112
7.4.2	Synlighet for seg selv og andre.....	115
7.4.3	Pustens betydning for bevegelse	116
7.5	Oppsummering.....	117
8.	Å hvile i bevegelser.....	119
8.1	Ro i bevegelsene.....	119
8.2	Sirkler og bølger som gjør at du flyter	120
8.3	Stille oppmerksomhet	122
8.4	Analysen og teoretiske perspektiver.....	123
8.4.1	Bevegelser med rom for den sansende kroppen.....	123
8.4.2	Bevegelser i stillheten	127
8.4.3	Sirkulære bevegelser – natur og kultur?.....	128
8.5	Oppsummering.....	130
9.	Å ha rom for kvinnelighet gjennom bevegelse.....	133
9.1	Magedansens sterke, feminine uttrykk.....	133
9.2	Å gjøre seg usynlig.....	135
9.3	Sensualitet og grenser	136
9.4	Magen – et tabuisert område framheves	137
9.5	Kvinner med trampende ganglag	139

9.6	Analyser og teoretiske perspektiver.....	140
9.6.1	En stille lengsel etter kvinnelighet?	140
9.6.2	Sensualitet i magedansens uttrykk	143
9.6.3	Magi og estetikk i bevegelsene	144
9.6.4	Kvinnelighet på Helgeland.....	146
9.7	Oppsummering	149
10.	Å være forskjellige i et fellesskap	151
10.1	Å være forskjellige skaper trygghet	151
10.2	Å være med på egne premisser sammen med andre.....	152
10.3	Et fellesskap i bevegelse	153
10.4	Analyser og teoretiske perspektiver	155
10.4.1	En lengsel etter å høre til?	155
10.4.2	Stemninger i magedansrommet	157
10.5	Oppsummering	159
11.	Å kunne være litt mer menneske.....	161
11.1	Kvinner med store kropper - ikke en ensartet gruppe	161
11.2	Å bevege seg uten å føle skam	162
11.3	Store kropper som beskyttelse og utsatthet	164
11.4	Artig med magedans	166
11.5	Å kunne være litt mer menneske	168
11.6	Analyser og teoretiske perspektiver	170
11.6.1	Store kropper og gåtefulle dimensjoner	170
11.6.2	Store kropper og skam	172
11.6.3	Tilgang til latter	173
11.6.4	Fra <i>unngjenger</i> til deltaker	174
11.7	Oppsummering	175
12.	Sammenfatning	177
DEL 3:	Refleksjoner, diskusjon og avslutning	183
13.	Refleksjoner over den praktiske delen i magedansrommet.....	185
13.1	Kropp som klangbunn	185
13.2	Kropp og talespråk.....	187
14.	Metoderefleksjoner.....	189

14.1	Kunnskapssyn og forforståelse	189
14.2	Etiske betraktninger	192
14.3	Nærhet og avstand.....	195
14.4	Bevegelser i samtale	196
14.5	Studiens troverdighet, bekreftbarhet og overførbarhet	198
15.	Kunnskapssyn og folkehelsearbeid.....	207
15.1	Praktisk kunnskap som komplementær tilnærming i folkehelsearbeid	207
15.2	Erfaringer - kropp og bevegelse	211
15.2.1	Pusterom	212
15.2.2	Stille lengsler i bevegelse	215
15.3	Å bevege seg uten følelse av skam - uansett kroppsstørrelse	216
16.	Oppsummering og videre forskning	221
16.1	Kvinner i bevegelse	221
16.2	Å være i bevegelse som forsker	222
16.3	Betydning for videre arbeid i folkehelsearbeid	223
Epilog	227
Litteraturliste	229
Vedlegg	245
	Vedlegg 1: Systematisk litteratursøk, oversikt	247
	Vedlegg 2: Fra REK	253
	Vedlegg 3: Fra NSD, 2017	255
	Vedlegg 4: Fra NSD, 2021	257
	Vedlegg 5: Informasjon til deltakerne og samtykkeskjema	259
	Vedlegg 6: Spørreskjema utdelt ved kurssets start	263
	Vedlegg 7: Intervjuguide, samtalegrupper	265
	Vedlegg 8: Intervjuguide, individuelle dybdeintervju	267
	Vedlegg 9: Evalueringsskjema utdelt ved kurssets slutt	269
	Vedlegg 10: Praktisk opplegg i magedanstimene.....	273

Prolog

Erindringer

Mine bestemødre – betydningsfulle i min livsverden

Jeg har vokst opp på Helgelandskysten og har en sterk tilhørighet til området. Folket, kulturen og naturen her er viktig for meg. Magedans har ikke vært en del av dette livet, og hører hjemme i fjernere strøk i andre deler av verden. Det kan derfor være betimelig å spørre: Hva har egentlig jeg med magedans å gjøre? Hvordan kunne magedans bli en viktig del av denne avhandlingen?

I magedans blir egen og andres kropper veldig synlig. Når jeg retter meg inn mot andres kropper, retter jeg meg også inn mot min egen kropp. Filosofen Wittgenstein sier at de sidene ved ting som er viktigst for oss er skjult, fordi de er så enkle og velkjente (Wittgenstein, 2010, s. 82). For å utforske dette nærmere, vil jeg først gå tilbake i tid. Dette for å sette arbeidet med denne avhandlingen inn i en sammenheng, og kanskje forstå nye sammenhenger.

Dette leder meg inn til noe som har vært veldig velkjent, trygt og viktig for meg, nemlig mine besteforeldre. Jeg fikk vokse opp sammen med tre av dem. Det betyr ikke at resten av min familie ikke er viktig, men akkurat nå, når jeg har dette fokuset, er det faktisk mine bestemødre som trer fram. Selv om begge ble svekket med alderen, er mitt inntrykk at de hadde arbeidskropper som representerte trygghet, ro og varme. De hadde omsorg for dem rundt seg, som familien og dyra på gården. I dag ville nok noen vurdert det slik at de hadde for høy KMI¹, og mine bestemødre snakket også om at de skulle ha slanket seg. Men for meg var mine bestemødre slik de skulle være. De var ekte, og tanken på at de skulle ha hatt andre kropper eller ikke var god nok har aldri slått meg. De var hele seg.

¹ Les om KMI på side 8 .

Mine bestemødre både var, og er, viktige for meg. De formidlet noe ordløst med sine kropper, nærvær og blikk. Det har betydning også for min kropp, mitt nærvær og mitt blikk på meg selv, men også vis a vis andre. Gjennom livet opplevde de både motgang og medgang, og familie og omsorg var svært viktig for dem begge. Jeg opplevde at vi som barnebarn med våre kropper fanget opp denne omtanken. Mine bestemødres store kropper var «riktig» for meg, og kunne ikke være annerledes. De hadde levd sine liv, og mye av det de hadde opplevd kunne ikke velges bort, de måtte stå i det med den kroppen de hadde. En stor kropp er mye mer enn KMI, og representerer også så veldig mye mer enn det.

Jeg lar erindringene være et bakteppe for teksten framover, og har en tanke om at erindringene har betydning for min forforståelse. Jeg kommer tilbake til disse erindringene i epilogen.

For de fleste kvinnene som deltok i studien, var dette deres første møte med magedans. Det bringer meg til mine egne erindringer om mitt første møte med magedans. Jeg tar dette møtet med her, siden min forskerrolle involverer meg som medskaper i denne studien.

Første møte med magedans

Året var 1996. Jeg prøvde ulike former for trening, dans og bevegelse, og hadde blant annet meldt meg på et kurs i magedans. Jeg hadde lyst til å finne ut hva det gikk ut på. En time senere var magedanstimen over, og jeg var oppglødd og forundret på samme tid. Noe i magedansen traff meg, men jeg vet ikke hva. Det var helt nytt og fremmed; uvante rytmer, uvante bevegelser og ny musikk. Det var noe fremmed, men likevel ikke fjernt. Jeg holder på med magedansen ennå. Magedansen satte i gang en refleksjonsprosess hos meg, som etter hvert brakte meg inn i denne avhandlingen, og prosessen pågår fremdeles.

Å danse magedans har altså vært en prosess og vandring som har gått over mange år, det samme gjelder når jeg underviser og holder kurs i magedans. Avhandlingen kan sees på som en videreføring av denne vandringen, hvor bevegelse, kropp og kvinnelighet, veves sammen.

DEL 1: Introduksjon

1. Innledning

1.1. Bakgrunn

Å være i bevegelse er grunnleggende naturlig og menneskelig. Likevel beveger de fleste seg for lite (Departementene, 2020). Voksne sitter nå i snitt ni timer pr dag, og bare ca 30 % følger anbefalinger om daglig fysisk aktivitet (Folkehelseinstituttet, 2018c). I folkehelse brukes ofte begrepet fysisk aktivitet. I denne avhandlingen benyttes termen bevegelse², og handler om kvinners erfaringer med bevegelser, kropp – og magedans.

Bevegelse er før-språklig, og vi kan se på det som vårt morsmål (Sheets-Johnstone, 2011, s.xxv, 118). Ved å være i bevegelse med magedans får kroppen mulighet til å tre fram og uttrykke seg (Jægtvik, Kvigne & Roghell, 2016). I denne studien vil kvinner delta på en praktisk del med et magedanskurs over flere uker, med samtaler underveis og ved kursets avslutning. Her forteller de om sine opplevelser og erfaringer med å være i bevegelse med magedans. Kropper er i et slikt perspektiv troverdige kilder til kunnskap (Martinsen, 2003, s.111). Kvinnenes kroppslige erfaringer og innsikter vil være betydningsfulle bidrag, og avhandlingen vil derfor ha et nedenfra-perspektiv³ (Martinsen, 1991, s. 11) med kvalitative forskningsmetoder.

Studien inkluderer ulike kvinner med ulike kropper som uttrykte seg på forskjellige vis. Noen hadde forskjellige vondter i kroppen, som en vond arm eller fot, mens andre syntes kroppen var stiv og lite bevegelig. Noen av kvinnene hadde erfaringer med å være overvektige, andre ikke. For å beskrive alle disse forskjellige kroppene med ulike uttrykk, vil jeg i denne avhandlingen benevne dem som *mangetydige kropper*. Bakgrunn og utgangspunkt for å bruke dette begrepet finner jeg i avhandlingene til

² Les mer om forståelse av bevegelse i denne avhandlingen på side 45.

³ Les mer om nedenfra-perspektiv på side 61.

Steinsvik⁴ (2008) og Rugseth⁵ (2010). Martinsens utlegning om det mangfoldige, beskriver noe som også er relevant for forståelsen av mangetydighet, slik jeg forstår det i denne avhandlingen: «Det uendelige og mangfoldige, hvor den anden altid er noget mere og noget andet, og som er systemsprængende (...)» (Martinsen, 1991, s. 6). Mangetydige kropper vil i et slikt perspektiv alltid betegne noe mer og noe annet, som vi ikke kjenner til.

Overvekt vil være tematisert i avhandlingen, og i sammenhenger hvor overvekt er framtreddende vil benevnelsen *store kropper*⁶ bli brukt. Hvis begrepet overvekt likevel benyttes, har det sammenheng med en konkret kilde eller omtale i en sammenheng som tilsier at overvekt bør brukes.

Mangetydige kropper omfatter altså alle kvinnene i studien, og *store kropper* henspiller på de kvinnene som opplever seg som overvektig. Samtidig vil jeg bemerke at alle kropper innehar flere dimensjoner, som vi hverken kan definere eller forklare (Martinsen, 1999, s. 255-257; Bornemark, 2018, s. 241-243). Kroppen lar seg ikke «fange» av definisjoner, og «kroppen er større enn stor» (Edvardsen, 2013, s. 171).

Selv om denne studien ikke har fokus på måling eller veiing, vil jeg kort omtale måleenheten KMI, siden KMI ofte benyttes innen folkehelsearbeid. Overvekt og fedme vurderes ut fra KMI – kroppsmasseindeks (på engelsk BMI- body mass index), som viser til balansen mellom høyde og vekt⁷. KMI kan si noe om fedme og overvekt i

⁴ Steinsvik (2008, s. 48) beskriver hvordan kropp som begrep ble uklart og fylt av motsetninger i møte med mennesker og praksis. Ved å se på kroppen med teoretiske briller var det noe som forsvant. Ved å løsne på det faglige blikket beskriver Steinsvik (2008, s. 50) at hun i større grad kunne se mennesket, noe som gav henne andre innsikter. Det var likevel ikke lett å uttrykke denne innsikten med ord, men noe hun kunne «merke på kroppen» (Steinsvik, 2008, s. 50, 91). Hun peker på at et biomedisinsk- og biopsykologisk kunnskapssyn ikke var tilstrekkelig for å «gripe og begripe kroppens mangfoldige problemer» (2008, s. 54).

⁵ Rugseth (2010, s. 139-140) viser i sammenheng med overvekt hvordan varierende kontekster har betydning for hvordan en person opplever sin kropp, og for hva som blir synlig ved en person. Kropper er mangetydige og avhengige av kontekster.

⁶ Store kropper som begrep er noe som har utviklet seg gjennom skriveprosessen. Betydningen av store kropper i denne avhandlingen gjenspeiler noe mer enn kun overvekt. Overvekt er nært knyttet opp til biologi, og en terminologi jeg opplever negativt ladet og problematisk. Store kropper assosierer jeg mer som en væren, og det trenger ikke være negativt. Store kropper har rom for opplevelsen den enkelte har av seg selv, og omfatter dermed mer enn overvekt.

⁷ KMI regnes ut ved å dele kroppsvekten med kvadratet av høyden. For voksne settes grensene slik: Overvekt er KMI lik eller større enn 25, fedme har KMI lik eller større enn 30 (WHO, 2020a).

befolkningen, men kan likevel bli feil for eksempel hos mennesker med mye muskulatur (Folkehelseinstituttet, 2018b). KMI er et mål som brukes over hele verden. Det ble utviklet på 1800-tallet. Spesielt i løpet av 1970-tallet ble forskere oppmerksom på KMI, og mente det var en god måte å måle og beregne overvekt og fedme på (World Health Organization [WHO], 2020a). KMI er likevel ikke et ideelt mål, fordi det kun er avhengig av høyde og vekt og ikke tar hensyn til blant annet fysisk aktivitetsnivå (WHO 2020b). KMI skiller heller ikke mellom fett og muskelmasse, så du kan ha en lav fettprosent, men likevel en høy KMI. For de fleste er det likevel en sammenheng mellom KMI og fettprosent (Aune et.al, 2016).

Fedme og overvekt⁸ har økt jevnt på verdensbasis de siste 40-50 åra. Siden 1975 har antall mennesker med fedme nesten tredoblet seg. I 2016 var 1,9 milliarder voksne (over 18 år) overvektige. 650 millioner av disse hadde fedme (WHO, 2020b). I Norge ser vi en tilsvarende utvikling med sterk økning av overvekt og fedme i befolkningen fra 1970-tallet og utover (Folkehelseinstituttet, 2018b; Løvsletten et al., 2020). I aldersgruppen 40-45 år har nå omtrent 1 av 4 menn og 1 av 5 kvinner fedme (Folkehelseinstituttet, 2018b). Samtidig kan disse tallene sees i lys av at man startet med å måle KMI på 1970-tallet.

Avhandlingen springer ut fra en uro og en undring i forhold til store kropper. Og om manglende forståelse og innsikt mange overvektige blir møtt med fra en rekke ulike hold. Flere studier bekrefter at overvektige blir stigmatisert (Brandheim 2017; Brewis, Wutich, Falletta-Cowden & Rodriguez-Soto, 2011; Malterud & Ulriksen, 2010; Schvey, Puhl, Levandoski & Brownell, 2013; Sutin, Stephan & Terracciano, 2015). Jeg vil påstå at syn på kropper som er overvektig for det meste har negative fortegn ved seg i våre vestlige samfunn, med lite rom for nyansering. Store kropper passer stort sett ikke inn. Personens samlede uttrykk må vike for oppmerksomhet mot overvekt og fedme. I og med at jeg opplever meg selv som overvektig er det for meg en naturlig tanke at temaet

⁸ Overvekt og fedme er definert som unormal eller overdreven opphopning av fett som kan forringe helsen (WHO 2020b).

ikke er noe tilfeldig fenomen i avhandlingen. Likevel har jeg undret meg over hva som har ledet meg fram til akkurat denne avhandlingen, uten å ha noen klar formening om det. Martinsen (2018, s.16) sier: «En undring er ikke noe jeg bestemmer meg for. Det er noe som jeg blir brakt i, rammet av, som jeg ikke helt vet hva er. Undringen utfordrer tenkningen».

Jeg er sykepleier og har arbeidet som lærer ved en sykepleierutdanning siden høsten 2006. I min jobb er den kroppslige forankringen i sykepleiefaget grunnleggende. Det innebærer en oppmerksomhet mot den levde kroppen med alle sine erfaringer, inntrykk og ulike kroppslige uttrykk. Jeg hadde lyst til å utforske dette mer, ettersom det å være i aktivitet og det å være overvektig er områder jeg har vært opptatt av innen folkehelsearbeid.

Når det gjelder magedans har jeg deltatt på kurs og danset i en dansegruppe. Fra 2005 har jeg holdt ulike kurs i magedans. Ikke kontinuerlig, men jevnlig. I 2010 gjennomførte jeg Danseforbundets trenerkurs i magedans. Dette kurset var på den tiden det eneste i sitt slag i Norge. Jeg tok det for å formalisere og forbedre min kompetanse som instruktør.

Avhandlingen er blitt til i skjæringspunktet mellom jobb og fritid. Det gikk noen år før sammenhengen mellom magedans, den kroppslige forankringen i sykepleie og folkehelse ble synlig for meg.

Siden folkehelse og folkehelsearbeid er en del av rammen for avhandlingen vil jeg først si noe om den historiske utviklingen av folkehelsearbeid, og hvordan jeg forstår folkehelsearbeid i denne avhandlingens kontekst, det vil si innenfor fenomenene kropp, bevegelser og magedans.

1.1.1 Folkehelse og folkehelsearbeid

Over hele verden, i tidligere sivilisasjoner og samfunn, har man vært opptatt av å bedre menneskers helse (Glasdam, 2009, s. 17; Potts, 2012, s. 94). For eksempel hadde badeanleggene i Romerriket sannsynligvis betydning for folkehelse, selv om det

tidligste folkehelseiltak vi kjenner til er fra det fjortende århundre, og ble gjennomført i forhold til et pestutbrudd for å kontrollere og forebygge epidemisk sykdom (Potts, 2012, s. 94-95). Hildegard von Bingen⁹ levde i tidlig middelalder (år 1098-1179). Hun var opptatt av den enkeltes opplevelser og erfaringer, og så på mennesket i sammenheng med sine omgivelser og de levekår vi har. Dette er tanker som jeg synes er gjenkjennbart også i forhold til vårt samfunn i dag. Fra hennes skrifter kan vi lese:

«Sundhed er ikke en fast definerbar norm eller et legemligt og sjæleligt eller socialt velbefindende, men en aktiv realisering af den livsmulighed, der findes i alt liv. Liv og sundhed er en kontinuerlig proces, en medskabelse, et ledebillede for frelseseshistorie, hvor mennesket har fået pålagt den opgave at være Guds medarbejder med ansvar for sig selv og sin omverden». (Hildegard von Bingen 1098-1179, referert i Glasdam, 2009, s. 17)

Økende kontakt mellom verdensdeler, først med handelsutbytte, deretter kolonisering og økt urbanisering, la grunn for spredning av sykdommer som pest (Potts, 2012, s. 95). På 1700-tallet begynte registrering av fødsel og død, og la grunnen for en økende forskning innen statistikk. Dette representerte også økt politisk og sosial interesse for makt over befolkningens helse, og ga mulighet til å kontrollere fattige/arbeidere/slaver for å få sosial stabilitet (Potts, 2012, s. 95).

I hele Europa var det store klasseforskjeller, ulike levekår og levevaner (Potts, 2012, s. 95). På 1800-tallet var det i mange deler av Norge sult, fattigdom og smittsomme sykdommer (Folkehelseinstituttet, 2018a). I 1860 ble Sunnhetsloven vedtatt, der det framgikk at den enkelte kommune skulle ha en sunnhetskommisjon, ledet av en distriktslege (Mæland, 2016).

Eilert Sundt (1817-75) blir regnet som en banebryter innen folkehelsearbeid her i landet (Nylenna & Stoltenberg, 2017). Da Sundt startet med folkehelsearbeid representerte han en folkeopplyser som «red rundt på sin høye hest» og var en slags

⁹ Les om Hildegard von Bingen på side 53.

«folkerefser» (Edvardsen, 2001, s. 146). Sundt endret seg mye etter hvert, og steg «ned fra sin høye hest». Han skriver i 1869: «At jeg var snar til at se mangler i folkelivet og nidkjær til at framheve misligheder i stellet; men fra nu af faldt det lettere for mig at få øie på prøvelserne og hindringerne tillige» (gjengitt i Edvardsen, 2001, s. 147-148). Han betraktes som landets første epidemiolog, men erfarte også at omfattende statistiske kartlegginger ikke var nok. Han pratet med folk i alle sosiale lag, og ble kjent med fattige og andre vanskeligstilte grupper (Nylenna & Stoltenberg, 2017). Sundt fikk derfor god kjennskap til folks levevaner og vanskelige levekår, og mente at råd fra leger og datidens sunnhetskommisjoner ikke viste forståelse for hva som lå bak problemene, som dårlige levekår og mangel på kunnskap. Sundt la mer vekt på strukturer i samfunnet enn folk sitt personlig ansvar i folkehelsearbeid (Nylenna & Stoltenberg, 2017). Hans forståelse for folk flest med de forutsetninger de levde under, brakte ham imidlertid inn i store konflikter med «autoriteter, skolemyndigheter og legestand». I 1869 bestemte Stortinget at han ikke fikk mer støtte til sine prosjekter (Nylenna & Stoltenberg, 2017). Sundt sin endring av perspektiv; fra et ovenfra-perspektiv til en nedenfra-perspektiv, viser med all tydelighet hvor store forskjeller, hierarkier og brytninger som eksisterte i samfunnet.

Historikk om folkehelse kan ikke ignorere innflytelsen fra medisinske teorier og utvikling av medisin (Berridge, 1999, s. 30; Porter, 1999, s. 15). Etter andre verdenskrig var mye folkehelsearbeid basert på epidemiologi og statistikk. Dette førte til at folkehelsen i det tjuende århundre mer og mer rettet seg inn mot personlig forebygging, i forhold til røyking, alkohol og kosthold (Berridge, 1999, s. 28). Ved å fokusere på risikofaktorer på et individuelt nivå førte det til et større personlig ansvar og at den enkelte måtte endre på sine levevaner (Berridge, 1999, s. 28; Potts, 2012, s. 94). Folkehelseforskning bidro til fremveksten av en «disiplin-kultur» og Foucault hevdet at dette var et avgjørende kjennetegn for det moderne samfunnet (Porter, 1999, s. 12). På 1900-tallet var myndighetene i Norge opptatt med å «oppdra» befolkningen, også i helsevaner, i skoleverket og helsevesenet (Edvardsen, 2013, s. 177). Det er

fremdeles et fokus på kontroll av den enkeltes levevaner, i en form med en streng moralistisk tone (Berridge, 1999, s. 33).

Våre levekår er annerledes nå enn de var for 100 år siden, og inngangen til århundret var preget av ikke-smittsomme sykdommer som hjerte-karsykdommer, KOLS, kreft og diabetes. Disse sykdommene har også sammenheng med levevaner (Folkehelseinstituttet, 2018a). Våre levevaner har endret seg her i landet, og blant annet sitter vi mer enn tidligere og beveger oss for lite (Folkehelseinstituttet, 2018c).

Utviklingen av folkehelsearbeidet har også sammenheng med hvordan vi forstår helse. Verdens helseorganisasjon definerer helse¹⁰ som: «en tilstand av fullstendig fysisk, mental og sosial velvære, og ikke bare fravær av sykdom eller svakhet» (WHO, 1946, min oversettelse). WHO skriver videre at definisjonen ble kritisert for å være både overdreven og vag, og at man i det praktiske arbeid vendte tilbake til en mer biomedisinsk modell (WHO, 1946).

I 1978 ble Alma-Ata erklæringen vedtatt. Den representerte en dramatisk endring, i det den markerte at det handler om helse for alle som en grunnleggende menneskerettighet (WHO, 1978; Potts, 2012, s. 99). Det omfatter tilgjengelige helsetjenester nært folk i deres hverdagsliv, samt å prioritere de med størst behov. Deklarasjonen viste et paradigmeskifte ved at det var en modell som inkluderte alle, og krevde et skifte fra en biomedisinsk helsemodell (som fokuserte på sykdom og tilgang til helsevesen), til en mer helhetlig modell med andre faktorer som påvirker folks helse. Dette la et grunnlag for helsefremmende arbeid, ved å dreie fokuset fra sykdomsforebygging til helsefremmende strategi (Mæland 2010, s. 17).

Alma Ata-erklæringen utfordret både helsesystemer og de profesjonelle, og ble aldri gjennomført. WHO gjorde den om til en mer teknisk orientering, som ledet til Ottawa-charteret (Potts, 2012, s. 103-107).

¹⁰ Les om forståelser av helse i denne avhandlingen på side 53.

I Ottawa-charteret blir det framhevet at helsefremmende arbeid heretter defineres som: «prosessen som setter folk i stand til å få økt kontroll over og forbedre sin helse» (WHO, 1986, s. 1, min oversettelse). Helse forstås som noe mer enn fravær av sykdom, og legger vekt på andre personlige ressurser hos mennesket (Mæland, 2010). Dette kommer også til uttrykk i WHO's definisjon av folkehelse: «the art and science of preventing disease, prolonging life and promoting health through the organized efforts of society» (WHO, 2020c). Fokuset er rettet mot den organiserte innsatsen som gjøres i samfunnet. WHO peker videre på at folkehelse ikke bare handler om utryddelse av bestemte sykdommer, men på hele spekteret av helse og velvære.

Satsingen på folkehelsearbeid i Norge følger opp WHO's tilnærming og samfunnsperspektiv, noe som kommer til syne gjennom lovverkets definisjoner av folkehelse og folkehelsearbeid:

«**Folkehelse:** befolkningens helsetilstand og hvordan helsen fordeler seg i befolkningen.

Folkehelsearbeid: samfunnets innsats for å påvirke faktorer som direkte eller indirekte fremmer befolkningens helse og trivsel, forebygger psykisk og somatisk sykdom, skade eller lidelse, eller som beskytter mot helsetrusler, samt arbeid for jevnere fordeling av faktorer som direkte eller indirekte påvirker helsen.» (Folkehelseloven, 2012)

Dette viser også at fokuset dreier mot helsefremmende områder, i tillegg til sykdomsforebyggende faktorer

Folkehelse favner bredt, og arbeidet skal ikke bare gjøres gjennom helsevesen, men i stor grad også av andre utenfor offentlig sektor, som næringsliv og frivillige organisasjoner (Helsedirektoratet, 2014, s. 19). En av grunnprinsippene i folkehelseloven er at det skal være «helse i alt vi gjør» (Regjeringen, 2020). Dermed skal det også bli enkelt for oss å gjøre de rette valgene (Departementene, 2020, s. 7). Samtidig har myndighetene rettet seg mer og mer inn mot et stadig sterkere fokus på

den enkeltes livsstil, og at den enkelte av oss har et personlig ansvar for egen helse (Ehrenreich, 2019, s. 13-14; Potts, 2012, s. 94).

Ulike fagmiljøer etterlyser likevel diskusjoner om grunnleggende filosofisk tenkning i helsefremmende arbeid (Franco-Paredes, Zeuli, Hernández-Ramos & Santos-Preciado, 2010; Loughlin, 1996; Seedhouse, 1999). Uten idealisme og realisme, vil det være vanskelig å skape framgang i helsefremmende arbeid, både når det gjelder forskning og i praksis (Franco-Paredes et al., 2010, s. 58). I tillegg fins det mange operatører som er mer interessert i økonomisk fortjeneste enn bedret helse og sosial rettferdighet hos sårbare befolkningsgrupper (Franco-Paredes et al., 2010, s. 58). Seedhouse (1999, s. 23-24) hevder at helsefremmende arbeid er et profesjonelt bedrag. Det favner for mye og for mange fagområder. Helsefremmende arbeid får dermed ingen egen identitet.

Myndighetene i Norge arbeider for at folkehelsearbeidet også skal gjennomføres på lokalt nivå (Helsedirektoratet, 2014, s. 19). Det innebærer at lokale politiske prioriteringer har betydning. Selv om kommunene viser engasjement og aktivitet, er kommunene kommet ulikt i mål med folkehelsearbeidet (Helsedirektoratet, 2014, s. 20). Folkehelsearbeid må involverte de berørte parter for å lykkes (Franco-Paredes et al., 2010, s. 59), og tiltakene må utarbeides sammen med folk, ikke til eller for dem: «It will be done to or for people but not with us» (Seedhouse, 1999, s. 24).

Perspektivene om involvering bringer meg til betydningen av kunnskapssyn. Martinsen (2009, s. 87-88) er svært kritisk til at helsefagene retter seg inn mot medisinen evidensbaserte arbeidsmåter, både når det gjelder grunnlag for forskning og klinisk praksis. Jeg forstår dette slik at dette også omfatter folkehelsearbeid. Kunnskapen skal være sikker og målbar, og baserer seg stort sett på en vitenskapelig tilnærming av epidemiologi og statistiske undersøkelser (Martinsen, 2009, s. 91-93). Det vil da være lett å fjerne seg fra forståelse og tolkning av situasjoner (Martinsen, 2009, s. 91), og kan gi et ovenfra-og- ned perspektiv i folkehelsearbeid, til forskjell fra å involvere folk i prosessen. «Det innebærer at det eksisterer en parallell forståelse av virkeligheten,

som sjelden blir tillagt vekt eller fokusert på hos helsepersonell eller i akademia» (Solheim, 2013, s. i-ii).

Potts (2012, s. 93-94) argumenter for betydningen av å skille folkehelse fra medisin, som er veldig biomedisinsk i sin tilnærming, mens folkehelse er mer kollektiv av natur. Til tross for en generell erkjennelse av at folkehelsearbeid skal omfatte deltakelse fra befolkningen, har mange land benyttet tilnærminger som fokuserer på risikofaktorer på individnivå, noe som også er avhengig av personlig ansvar og endringer av den enkeltes levevaner (Potts, 2012, s. 94).

I denne avhandlingen søker jeg å bidra med en type kunnskap som springer ut fra kvinners egne erfaringer og opplevelser og kvinners livsverden, for å bidra med ny innsikt og forståelse innen folkehelsearbeid. Folkehelsearbeid dreier seg om våre kroppar i våre hverdagsliv. Jeg er samtidig påvirket av Sheets-Johnstones (2016, s. v; 2015, s. 498-500) forståelse av komplementaritet ¹¹. Hun argumenterer for betydningen av komplementaritet mellom fenomenologi og biovitenskap, og peker på at komplementaritet er den mest solide veien til kunnskap, og grunnleggende for studier av levende liv. Det innebærer en harmonisering av ulike metoder (Sheets-Johnstone, 2015, s. 500). Jeg vil derfor senere i avhandlingen underbygge og argumentere for betydningen av komplementære tilnærminger i folkehelsearbeid.

1.2 Tidligere forskning

For å finne fram til tidligere forskning om kropp og bevegelse har jeg gjort både manuelle og systematiske søk i databaser og nettsteder med definerte søkeord og flere eksklusjonskriterier.¹²

Det var utfordrende å finne gode og presise søkeord. Ved å bruke overvekt eller fedme fikk jeg tusenvis av treff, et eksempel er et søk på PubMed med søkeord: «dance and obesity or overweight». Søket gav 70 226 treff for de siste fem år. I tillegg var det flere

¹¹ Ordet komplementaritet betyr: å være forskjellige, og ha «gjensidig utfyllende roller» (Språkrådet 2017)

¹² Se vedlegg 1 om systematisk litteratursøk

spørsmål med uklarheter om hvordan de ulike søkeordene forstås; som bevegelse, fysisk aktivitet, overvekt, fedme og dans. Det vil derfor være et mangfold av ulike forståelser og kontekster, som gjør det vanskelig å direkte sammenligne eller trekke paralleller mellom ulike artikler og studier. I en samlet overveielse er det likevel av interesse å hente inn relevant kunnskap fra andre studier nasjonalt og internasjonalt i denne avhandlingen.

Jeg vil kort presentere tidligere forskning fra tema som dans og helse, magedans, og om fysisk aktivitet, overvekt, fedme og helse. I framstillingen gir jeg en kort oversikt over flere studier, mens jeg gir en litt mer utførlig omtale av noen studier som er spesielt relevant i denne sammenhengen.

Dans og helse

Flere studier retter seg inn mot dans og helse generelt. En forskergruppe fra Hellas viste ved en litteraturgjennomgang at alle slags danseformer, inkludert magedans, bevarer og forbedrer menneskers helse (Sivvas, Batsiou, Vasoglou & Filippou, 2015). En annen litteraturstudie fra Brasil viste at dans er positivt for eldre voksne, spesielt hva gjelder balanse (Rodrigues-Krause, Krause & Reischak-Oliviera, 2019). Dansebaserte øvelser i vann for overvektige kvinner og kneleddgikt, ga betydelig forbedret kardio-respiratorisk kapasitet, og reduserte hjertefrekvens og tretthet etter trening (Casilda-López et al., 2017).

Internasjonale fagtidsskrifter viser til ulike studier basert på intervensjoner med dans til ulike målgrupper. De fleste av disse studiene har jeg ikke tatt med, men jeg vil likevel bare kort nevne noen få: Noen er pasienter med Parkinson (Romenets, Anang, Fereshtehnejad, Pelletier & Postuma, 2015), demens (Melhuish, Beuzeboc & Guzmán, 2015), kreft (Ho, Lo & Luk, 2015), hjerneslag (Demers & McKinley, 2015), Multipel Sklerose (Mandelbaum, Triche, Fasoli & Lo, 2015), eller psykiske lidelser (Tavormina, Tavormina & Nemoianni, 2014). Valg av metode og type dans varierer utfra studiens hensikt, for eksempel effekt av tango på motoriske funksjoner for pasienter med Parkinson (Romenets, Anang, Fereshtehnejad, Pelletier & Postuma, 2015).

De fleste studiene anvender kvantitativ metode, mens et fåtall har kvalitativ og fenomenologisk innretning. Flere av disse viser hvordan forskning med fenomenologisk tilnærming til dans og kropp synliggjør andre perspektiver enn en dualistisk tilnærming vil gjøre, og skaper nye dimensjoner av erfaringer og forståelser av dans (Biehl, 2018; Grebler, Albertina & Diego, 2020; Kříž, 2019; Purser, 2019; Wass, 2020). En studie fra Australia viser hvordan dans kan bidra til at vi kan gjenvinne en mer kroppslig og bedre kontakt med verden og naturen (Laidlaw & Beer, 2018). En annen studie ser på rollen som danselærer for eldre mennesker gjennom et fenomenologisk perspektiv, og viser lærers muligheter for deltakelse og påvirkning i opplæringen (Ferm Almqvist & Andersson, 2019).

En studie fra Storbritannia viser at opplevelser kan forbli skjult ved utelukkende verbale uttrykk eller skriftlig forespørsel (Eli & Kay, 2015, s. 63). Kropper kan også formidle følelser og historier. For eksempel i en undersøkelse om spiseforstyrrelser hos kvinner gjennom et åtte ukers opplegg med integrerte danseøvelser, diskusjoner og intervjuer. Deltakerne sa at de gjennom dansen kunne uttrykke erfaringer som ellers ville ha vært uttalte, samtidig som dansen ansporet dem til å beskrive sine opplevelser muntlig. Deltakerne kunne altså i mye større grad formulere sine erfaringer verbalt, basert på erfarte kroppslige uttrykk (Eli & Kay, 2015, s. 63-67). Danseøktene ble gjennomført i workshops med to-timers ukentlige danseøkter. Intervjuene ble avholdt i løpet av de to siste ukene av opplegget. I denne studien ble dans og bevegelse ikke sett på som behandling av spiseforstyrrelser, men som en kreativ måte å framkalle og utforske erfaringer hos deltakerne.

Når det gjelder studier om magedans og overvekt eller fedme, fant jeg kun en artikkel om magedans og fedme, den var fra Korea (Kim, Song & Baek, 2011). Til tross for at jeg bare har tilgang til abstraktet, velger jeg å ta denne med på grunn av relevans i tema. 34 middelaldrende kvinner deltok i et 12-ukers vektreduksjonsprogram, bestående av magedans tre ganger i uken samt ernæringsopplæring. Det ble målt kroppsfett og tatt

blodprøver. Konklusjonen viste at programmet hadde helsefremmende effekter ved å redusere kroppsfett, plasmalipider og forbedret insulinresistens.

Mange studier handler om ulike typer dans og overvekt/fedme. Skotsk dans hadde ingen innvirkning på kroppsvekt eller kroppsfett blant kvinner, men reduserte midjeomkrets, og viste potensiale i forhold til kondisjon (Hargan et al., 2020). Afrikansk dans kan være effektivt for å gå ned i vekt blant eldre afroamerikanere med fedme (Stillman et al., 2018). Aerobics og zumba bidro til å redusere kroppsfettet hos kvinner i Malaysia (Octaviana, Hidayatullah & Kristiyanto, 2020). Kombinasjonen aerobics og yoga hadde en betydelig positiv effekt både på kroppsfett og fettindikatorer i blodet hos unge kvinner med overvekt og fedme i Kina (Luo & Zheng, 2020).

Flere studier av danseterapi viser til bedring i livskvalitet hos overvektige pasienter (Allet et al., 2017; Müller-Pinget, Carrard, Yberra & Golay, 2012; Muller-Pinget, Allet & Golay, 2018; Müller-Pinget & Golay, 2019). WHO har vært en samarbeidspartner i flere av disse studiene.

Magedans

Det er gjort flere studier verden over med ulike innfallsvinkler til magedans. En kvalitativ studie handlet om magedans blant eldre kvinner i USA. Den viste at magedansen ga kvinnene mulighet til å oppnå mobilitet, sosialt rom og støtte, samt å redefinere hva det betyr å være sensuell i eldre år (Moe, 2014).

En studie fra Australia peker på at i magedans kan kvinnene bekrefte eller utfordre patriarkalske konstruksjoner av kvinnelighet i et samfunn. Hver danser løser dette på sin egen måte ved å velge engasjement og uttrykk som gir henne glede og passer med hennes egen identitet (Wright & Dreyfus, 1998).

En fenomenologisk studie fra USA handlet om magedans under graviditet (Jackson, 2015). Funnene antyder at magedans under graviditet gir kvinner muligheten til å feire sin kvinnelighet og barsel gjennom å ha kontakt med andre, kroppene og babyene

deres. Magedans er vist å være en aktivitet forbundet med glede og med potensiale til å forbedre psykologisk velvære under graviditet.

En spørreskjema-undersøkelse blant 103 magedansere i USA, peker på at magedans indikerer å inneha brede og inkluderende normer i forhold til kroppsbilder, samt høge nivåer av kroppstilfredshet blant danserne. Dette i motsetning til andre former for dans (Downey, Reel, SooHoo & Zerbib, 2010). I en annen studie fra USA ble magedans gjennomført i kroppsøvingsfaget for elever fra 13 år og oppover. Deltakerne økte muskelstyrke og utholdenhet, og fant glede og selvuttrykk i en ny aktivitet (Marquis & Gurvitch, 2015).

Mange studier handler om spesifikke diagnoser og magedans. Magedans med fokus på bekkenbevegelser tyder på at dans med fokus på bekkenøvelser kan brukes til å forebygge og lindre symptomer på urininkontinens som ikke-kirurgisk behandling (So-Young, Seung-Suk & Gunsoo, 2017). En studie fra USA antyder at standardiserte magedansprogram kan påvirke smerte og funksjon positivt hos kvinner med kroniske ryggsmarter (Castrillon, Hanney, Rothschild, Kolber, Liu & Masaracchio, 2017).

Noen få studier har sett på mulige skader i forbindelse med magedans. En retrospektiv studie fra New Zealand brukte spørreskjema. Undersøkelsen viste at hvis det var skader var det vanligst på underekstremiteter, og forskerne mente det kunne skape bevissthet om å forbygge (Milner, Gray & Bussey, 2019). Jeg tenker at det også vil være avhengig av hvordan magedanstimene gjennomføres, om instruksjonen er tydelig nok, og om det er høyt tempo. I en annen studie antydes det i diskusjonen at noen av bevegelsene som er tilsvarende noen bevegelser i magedans kan bidra til smerter (Lizarraga et al., 2019).

En pilotstudie fra Brasil viste at magedans bidro positivt når det gjaldt livskvalitet, og motvirket tretthet og depressive symptomer blant kvinner med brystkreft (Boing et al., 2018). En annen pilotstudie fra Hawaii blant kvinner som hadde overlevd brystkreft, viste at økt fysisk aktivitet med Hula-dans bidro til forbedret livskvalitet, samt redusert

nivåer av cytokiner i blodet (har sammenheng med betennelser i kroppen og fedme), men ga ingen signifikante endringer i KMI (Loo et al., 2019).

Fysisk aktivitet, overvekt, fedme og helse

Fysisk aktivitet og bevegelse er bra for helsa (Departementene, 2020; Hallal & Lee, 2012; Hallal, Martins & Ramirez, 2014; Strath et al., 2013). Gruppebasert fysisk aktivitet for voksne ser ut til å være positivt. Gruppens alders- og kjønnslikhet påvirker også oppmøtet (Beauchamp et al., 2015).

En undersøkelse blant kvinner i Sverige viser ulike forståelser og tolkninger av begrepene fysisk aktivitet og trening. Kvinnene mente at fysisk aktivitet og trening var begreper langs et kontinuum av bevegelsesopplevelser. Det konkluderes med at en kvalitativ tilnærming ved utvikling av spørreskjemaer om fysisk aktivitet, kan føre til mer gjennomførbare, pålitelige og gyldige vurderingsmetoder. Det kan også påvirke fysiske aktivitetsanbefalinger (Johnson, Tillgren & Hagströmer, 2008).

Luth-Hanssen, Fougner & Debesay (2020) gjorde en kvalitativ studie med fenomenologisk tilnærming blant innvandrerkvinner i Norge. Funnene viste at å kunne delta i øvelser med egne klær og stole på tidligere kroppsopplevelser motiverte kvinnene til å delta og fortsette med treningen. Tilnærming til trening som tok ulike hensyn så ut til å motivere tilstedeværelse og bidro til sosial og mental velvære.

En gruppe norske forskere gjorde en kvalitativ studie i fjellbygd i Nepal. De fulgte kvinnene i deres daglige virke i ett år, og analyserte kvinnelige kroppsbevegelser i et ikke-vestlig samfunn. Funnene viser hvordan strukturer, sosiale relasjoner, normer og verdier uttrykkes i bevegelser, som at bevegelsene til de eldre kvinnene var friere og mer fleksible enn hos de yngre kvinnene (Barlindhaug, Emaus & Foss, 2012).

Til tross for at fedmen i den norske befolkningen har økt, er befolkningen blitt friskere. Det er færre nye tilfeller av diabetes 2 og færre dør av kreft og hjerte- karsykdommer i Norge (Folkehelseinstituttet 2019b). En studie blant overvektige viser at selv små økninger i aktivitet hos inaktive personer, kan være gunstig for helsa (Ekelund et al.,

2015). Likevel øker sannsynligheten for en rekke sykdommer med overvekt og fedme, samtidig som fedme og overvekt sees på som mulig å forebygge (WHO, 2020b; Folkehelseinstituttet, 2018b; Departementene, 2020).

Ekelund et al. (2011) viser utfra en større studie at et høyere nivå av fysisk aktivitet reduserer abdominal fedme uavhengig av utgangspunktet og forandringer i kroppsvekt. Fysisk aktivitet er helsefremmende selv om kroppsvekten ikke forandrer seg (Ekelund et al., 2011; Aadland, Jepsen, Andersen, Anderssen, 2014). Fysisk aktivitet reduserer blant annet risikoen for å utvikle diabetes type 2, både hos overvektige og andre (Ekelund et al., 2012). Fysisk aktivitet reduserer risikoen for hjerteinfarkt i alle kategorier av KMI (Renninger et al., 2018), men Tromsøundersøkelsen¹³ viser at å redusere vekta er viktigere enn økt aktivitet når det gjelder hjerteinfarkt (Renninger et al., 2018), dvs «trening nuller ikke ut høy BMI» (Schanche, 2018) når det gjelder hjerteinfarkt.

Groven & Engelsrud (2010) viser hvordan overvektige opplever at trening kan være negativ for noen, mens stimulerende for andre. Deltakerne i deres undersøkelse trekker fram at de savner mer innflytelse på treningsformene, og ønsker mer variasjon og mindre hardtrenoing.

Fagmiljøer både nasjonalt og internasjonalt etterlyser nye metoder og tilnærminger i arbeidet med overvekt. Bombak (2014) etterlyser en ny tilnærming i folkehelsestrategien som ikke er vekt-fokusert, og sier at «Health at Every Size» derfor kan være en lovende sykdomsforebyggende strategi. Kleinert & Horton (2015) i *The Lancet* gjennomgikk artikler fra forskning i ulike deler av verden, på fedme og overvekt i perioden 2011-2015. De konkluderte med at framgangen i det forskningsbaserte arbeidet om overvekt og fedme har vært svært liten, selv om dette er en av de store

¹³ «Tromsøundersøkelsen er Norges mest omfattende og best besøkte befolkningsundersøkelse. Mer enn 45 000 personer har deltatt i en eller flere av de sju undersøkelsene som er gjennomført siden 1974. Forskingen spenner fra kjerneområdet hjerte- og karsykdommer til andre store folkehelseutfordringer som kreft, diabetes, fysisk aktivitet og kosthold, ungdomshelse, aldring og demens, lungesykdom, psykisk helse, rus, kronisk smerte, muskel- og skjelettsykdommer, munn- og tannhelse, antibiotikaresistens m.m.» (Universitetet i Tromsø, 2020)

utfordringer vi står overfor i det moderne samfunn. De argumenterer for at vi trenger «rethinking and reframing» vår tilnærming til fedme.

Buchanan (2016, s. 99-104) har gjort en meta-analyse av tiltak for å fremme fysisk aktivitet og sunt kosthold. Han sier at de beste programmene man har laget til nå har iøynefallende liten effekt. Han argumenterer for å reorientere forskningsmetodene mot verdier som har betydning for folk og som fremmer menneskelig verdighet og tilnærminger som også tar hensyn til menneskets autonomi. Samtidig kan vi diskutere i hvor stor grad, og i hvilke sammenhenger, vi mennesker er autonome. Vi lever også i interaksjon med hverandre, og eksisterer i en gjensidig avhengighet av hverandre: «vi er hverandres verden, og hverandres skjebne» (Løgstrup, 2000, s. 37).

Engelsrud & Rugseth (2013, s. 3) ved Norges Idrettshøgskole sier:

«Vektbehandlings fokus er etter vår mening feilslått og kan være helseskadelig. (...) Vi har forskningsmateriale som viser at voksne som utsettes for det samme erfarer å bli syke av slik behandling, ikke friske. Fokuset på vekt, mat og trening "tar over" sier de, og gjør dem spiseforstyrret. (...) Vi mener at forskning og behandling i vektfeltet må basere sine antakelser om overvekt og fedme på et adskillig bredere kunnskapsgrunnlag enn det som dominerer i dag.»

Det tyder på at det kan være av betydning å dreie fokuset mot noe annet enn vekt, mat og trening. Det trengs flere perspektiver.

1.2.1 Oppsummering og utfordringer

Forskningsoversikten viser at forskningsmiljøer arbeider med ulike tilnærminger til dans og helse, magedans, bevegelse, fysisk aktivitet, fedme og overvekt. Mange av studiene viste også at dans, i forskjellige former, hadde betydning for livskvaliteten til deltakerne. I denne avhandlingen omfatter det både mangetydige og store kropper.

Likevel viser gjennomgangen at mange studier om dans og fedme har en medisinsk og naturvitenskapelig innretning, med fokus på diagnoser og ved hjelp av kvantitative

forskningsmetoder. Jeg fant kun en studie med fokus på magedans og fedme, også denne med kvantitativ tilnærming. Forskning om kropp, overvekt/fedme og bevegelser, er omdiskutert. Kritiske stemmer argumenterer for at fedmeforskere må tenke nytt (Engelsrud & Rugseth 2013; Kleinert & Horton, 2015; Kristiansen, 2020).

Forskning som undersøker kropp og bevegelse fra et nedenfra-perspektiv, hvor kvinnenes erfaringer og kropper sees på som troverdige kilder til kunnskap er mangelfull. Koblingen mellom bevegelse og folkehelse er i liten grad undersøkt fenomenologisk. Følgelig er det behov for kunnskap om kvinnenes erfaringer med bevegelser for å utvide forståelsen av hvordan tilrettelegge for folkehelsearbeid.

1.3 Problemstilling og forskningsspørsmål

Det er altså behov for mer kunnskap om hvordan kvinner erfarer bevegelse, og hvordan disse erfaringer kan forstås i et folkehelseperspektiv. Den overordnede problemstilling for denne studien er derfor:

Hvordan kan kvinners kroppslige erfaringer med bevegelser i magedans bidra til utvidet forståelse og kunnskap i folkehelsearbeid?

Problemstillingen kan besvares gjennom følgende to forskningsspørsmål:

- 1 Hvordan erfarer kvinner med mangetydige kropper å være i bevegelse ved å danse magedans?
- 2 Hvilken betydning har bevegelser i magedans for kvinner med store kropper?

Arbeidet er preget av en sirkulær tankegang, og ikke ut fra et årsak – virknings perspektiv. Ved å tenke lineært bruker vi årsak og virkning til å skape et resultat som er målbart, det vil si det har en begynnelse og en slutt. I sirkulær tankegang setter en ikke punktum, men ser hvordan faktorer påvirker og griper inn i hverandre. Fokuset er på prosessen og øyeblikket (Hedel, 2013, s. 142). Forståelse av kropp og bevegelse har ikke noe målbart resultat, og mye påvirker prosessene kvinnene beskriver.

Avhandlingens problemstilling har et nedenfra perspektiv, og søker å svare på hvordan dette kan ha betydning innen folkehelsearbeid. Samtidig innebærer forskningsspørsmålene en åpenhet til ulike dimensjoner ved kroppen, for å svare på den overordnede problemstillingen. I avhandlingen vil jeg diskutere funn i studien i forhold til ulike kunnskapskapssyn innen folkehelse.

For å svare på denne problemstillingen anvender jeg kvalitative forskningsmetoder for å utforske kvinnenenes erfaringer som analyseres og forstås innenfor en fenomenologisk-hermeneutisk vitenskapsteoretiske tilnærming.

For å bidra med ny forståelse og utvidet innsikt om folkehelsearbeid vil en praktisk tilnærming gjennom bevegelser være vesentlig, altså praktisk kunnskap som forskningsfelt.

2. Praktisk kunnskap som forskningsfelt i folkehelse

Avhandlingen skriver seg inn i fagområdet praktisk kunnskap. Dette kapitlet handler om hvordan praktisk kunnskap kan bidra som et viktig forskningsfelt i folkehelse, og hvordan jeg plasserer avhandlingen i en slik sammenheng.

2.1 Forståelse av praktisk kunnskap

Da jeg begynte å jobbe ved sykepleierutdanningen høsten 2006, var det flere av mine nye kollegaer som stadig snakket om den praktiske kunnskapen. «Ja», tenkte jeg. «Jo, selvfølgelig, sykepleie er jo et praktisk yrke, så det er klart at man opparbeider seg en del ferdigheter etter hvert, altså praktisk kunnskap».. Så enkelt var det imidlertid ikke. Jeg fikk fornemmelsen av at det var noe mer enn at praktiske ferdigheter og erfaringer er nyttige. Jeg var fram til da «opplært» til en type tenkning hvor det teoretiske grunnlaget var utgangspunktet, og så kunne man bekrefte eller avkrefte noe, for eksempel ved forskning.

Praktisk kunnskap, slik den ble definert ved Senter for praktisk kunnskap (Nord universitet), forstås «som den kunnskap som viser seg i handling» (Lindseth, 2020, s. 81). Det handler om å utforske våre praktiske og subjektive erfaringer. Denne kunnskapen springer ut fra den enkeltes praktiske erfaringer, i en virksomhet eller «i livets ulike sammenhenger» (Lindseth, 2020, s. 81). I denne avhandlingen utgår kvinnenenes erfaringer med kropp og bevegelse fra magedanskurset. Bevegelsene bidrar også til at andre erfaringer og sammenhenger i livet trer fram.

Praktisk kunnskap er sammensatt (Lindseth, 2020, s. 82), og noen ganger kan det være vanskelig å se hva som har bidratt til praktisk kunnskap. Lindseth (2020, s. 82) peker på at praktisk kunnskap blir nødvendig når vi trenger å handle eller komme med en respons, det er vår «swarevne». Ved å være undrende og stille spørsmål til svarevnen, kan vi finne ut om det er nødvendig å finne forbedringer eller foreta endringer, siden det ikke er sikkert at den praktiske kunnskap vi besitter er god nok eller har mangler.

Methi (2018, s. 23-24) peker på at vi må «stå i erfaringen», og oppholde oss i den så lenge som mulig. Ved å fortelle om erfaringen til andre, kan erfaringen både bli «utfordret og utfordrer», og mye kan endre seg.

Det er ikke en selvfølge at vi automatisk blir klokere av erfaringer, og en misforståelse kan være å ha en «(...) naiv tro på ubearbeidet erfaring som omfattende, troverdig og pålitelig», kritisk refleksjon er derfor viktig gjennom hele forskningsprosessen (McGuirk & Methi, 2015, s. 20). Vi trenger å utvikle en svarevne på det livet byr oss, og de situasjoner vi kommer opp i. Vi må respondere, og trenger små og store kriser i livet for å gjøre oss erfaringer. Vi må kjenne på krisen og kritisk reflektere over det vi har opplevd (Lindseth, 2014, s. 43-60). Det kan være at vi ikke oppfatter små kriser umiddelbart. Det kan uttrykke seg som en uspesifikk uro i kroppen, som om noe ikke helt stemmer. Å erkjenne en diskrepans, innebærer at vi må våge å se det vanskelige og ta det på alvor (Lindseth, 2017, s. 247). Det handler om hvordan erfaringene kan gi nye innsikter eller åpne opp for andre perspektiver (McGuirk & Methi, 2015, s. 25).

Hva vi ser på som praktisk kunnskap kan ha sammenheng med eget blikk og personlig ståsted, og hva den enkelte av oss oppfatter som kunnskap. Jensen sier i en biografi om Løgstrup: «Ofte ser vi først, hvad vi har, når vi mister det. Det mest elementære er normalt så selvfølgelig for os, at vi ikke legger merke til det» (referert i Jensen, 2007, s.131). Jeg forstår det slik at dette handler om at vi kan oppdage mye ved å være oppmerksom på fenomener i dagliglivet som vi kanskje ellers tar for gitt.

Praktisk kunnskap, slik jeg ser det, står ikke i et motsetningsforhold til teoretisk eller kvantifiserbar kunnskap. Praktisk kunnskap komplementeres med teoretisk kunnskap. Det subjektive og relasjonen til det levende vil dermed ivaretas i praktisk kunnskap. Den ene formen for kunnskap er altså ikke underordnet en annen form for kunnskap (Bornemark, 2017, s. 12).

2.2 Refleksiv praksisforskning

Refleksiv praksisforskning handler om å undersøke praktisk kunnskap. Det er en praktisk kunnskap som ikke utgår «fra et definert kunnskapsbehov, men i en undring over hva det kan være som gjør en praksis spesiell eller problematisk.» (Lindseth, 2017, s.243). Det er noe vi først blir klar over når vi utøver praksisen.

Refleksiv praksisforskning utgår fra erfaringer i praksis der noe «stemmer eller ikke stemmer» (Lindseth, 2017, s. 243). Det er en diskrepanserfaring som kan føre til refleksjon over praktisk kunnskap, og gi mulighet for forbedringer. Da merker vi om det er noe som bør forbedres, eller noe som er veldig problematisk og noe vi trenger å finne mer ut av: «Refleksiv praksisforskning starter med en refleksjon over praktisk kunnskap med den målsetting å forbedre denne kunnskapen – og ofte, men ikke alltid, er forskeren og praktikerens samme person» (Lindseth, 2017, s. 244).

Refleksiv praksisforskning tar ikke avstand fra teoribasert empirisk forskning, men er nødvendig for å «forstå og videreutvikle vår praktiske kunnskap» (Lindseth, 2020, s. 92). Jeg forstår dette som at det er nødvendig med ulike tilnærminger til forskningen, noen ganger evidensbasert for å bevise kausale årsakssammenhenger, andre ganger refleksiv praksisforskning. Denne avhandlingen er innrettet mot refleksiv praksisforskning, som er innenfor rammen av en fenomenologisk-hermeneutisk tilnærming¹⁴.

Jeg vil si noe om hvordan meninger, opplevelser og erfaringer forstås i denne avhandlingen. Det hersker ifølge Lindseth (2011, s. 156-159) et skille mellom å mene noe og oppleve noe. I vår del av verden er den rådende oppfatning å opphøye verdien av eksakt viten, mens opplevelser og erfaringer er subjektive og av mindre verdi. Med støtte fra Nietzsche, peker Lindseth på at vi har lært oss å søke objektiv og eksakt viten og argumentere ut fra det. Det sees på som nyttig og viktig. Problemet er at vi da lett kan komme til å se bort fra våre egne erfaringer og oss selv (Lindseth, 2011, s. 158).

¹⁴ Les om fenomenologisk-hermeneutisk tilnærming i kapittel 4.

Det kan ramme forholdet til egen kropp og dermed forholdet til det levde liv. Jeg erkjenner at det er vanskelig å skille hva som påvirker mine meninger og opplevelser, det er nok en blanding av eksakt viten og opplevelser, som til sammen utgjør en erfaring. Det kan også være vanskelig for kvinnene som deltar i undersøkelsen å skille mellom disse faktorene. Meningene de gir uttrykk for er nok påvirket av denne blandingen av hvordan opplevelser og erfaringer vektlegges. Det kan komme til uttrykk ved at de forteller meg hva de tenker de bør si, mens det de opplever og erfarer er mer udefinert.

Det finnes også skille mellom opplevelser og erfaringer. I vårt travle samfunn opplever vi en tidsakselerasjon, der opplevelser blir raske og flyktige. Dette gjelder også tempoet i medias nyhetsdekning og teknologiske endringer som blir stadig mer inngripende. Det oppstår en implisitt forventning om å følge med hele tiden. «Vi lar oss ikke merke av opplevelsene. Vi blir ikke sanset, rykket opp av noe, eller noen, som vil oss noe (...). Opplevelsene får ikke feste, vi får ikke tilegnet oss dem som erfaringer» (Martinsen, 2018, s. 51). Erfaringer omfatter sanser og følelser og er viktige for oss. «Erfaring betyr vandring, reise – medvandring, medreise – og gir anledning til pauser, å kunne dvele på stedet, være rommelig» (Martinsen, 2018, s. 51). Vi blir rike på opplevelser, men fattige på erfaringer i vårt moderne samfunn, erfaring forstått som et reflektert forhold til livserfaring.

2.3 Folkehelsearbeid og praktisk kunnskap

Studien plasserer seg i et kvalitativt forskningsfelt som retter seg mot kroppslige erfaringer. En kroppslig forankring både synliggjør og legitimerer en tilnærming i form av praktisk kunnskap som forskningsfelt i folkehelsearbeid.

Vi opplever verden gjennom bevegelse (Sheets-Johnstone, 2011, s. 113). Studien har en praktisk del, selve magedanskurset. Denne delen er ikke utviklet for å finne en metode for å behandle overvekt, eller for å gjennomføre en intervensjon og teste ut en metode, men for å undersøke den praktiske kunnskapen deltakerne erfarte

gjennom bevegelsene i magedanskurset. Kvinnenes sansende kroppslige erfaringer kan tre fram gjennom bevegelser. Avhandlingen bygger på en grunnleggende forståelse av at kroppene våre formidler noe gjennom bevegelser. Ved hjelp av påfølgende samtaler får deltakerne mulighet til å sette ord på noe av det kroppene formidler for å bidra til å få fram fordypet kunnskap, innsikt og forståelse av hvordan vi kan møte kvinner med mangetydige og store kropper. Engelsrud viser til Merleau-Ponty og sier at å uttrykke seg språklig er en forlengelse av de erfaringer vi gjør oss når vi beveger oss (Engelsrud, 2005, s. 16). Det er en sammenheng mellom de sansende kroppene og betydningen av å være i bevegelse og språket (samtaler).

2.4 Magedans – en praktisk tilnærming til forskning i folkehelse

Jeg vil her gi et innblikk i magedansens historie og utvikling som bakgrunn for hvorfor magedans er med i avhandlingen. Jeg vil etterpå (i kapittel 2.5) beskrive gjennomføring av magedanskurset som ligger til grunn for denne avhandlingen.

Det fins flere teorier om hvordan magedans har oppstått. Noen sier den oppsto i Egypt, andre mener den opprinnelig stammer fra India og ble spredt videre med sigøynene (Al Farah, 2015). En teori sier at kvinner har danset magedans i Midtøsten i mer enn 5000 år. Dansen har sin opprinnelse i religiøse tradisjoner, hvor man tilbad fruktbarhetsgudinner. Man trodde, at fordi kvinner kunne føde barn, måtte de også ha spesielle krefter som kunne påvirke vekst og fruktbarhet. De ulike kulturene hadde ulike guder, som alle var kvinner. Gudinnene ses ofte avbildet med brede hofter som tegn på fruktbarhet (Sarp, 2007). Dansen er en hyllest til livet, og kan uttrykke glede, sorg, sensualitet og stolthet (Al Farah, 2015).

Magedans ble opprinnelig danset av kvinner i Midtøsten og Nord Afrika, men er nå populært over hele verden (Buonaventura, 2010, s. 9). Det fins egentlig ikke noen felles betegnelse på magedans, slik som det for eksempel finnes for flamenco eller ballett. Likevel, som kjennetegn på magedans bruker man hofter, bekken og armer så mye, at selve begrepet magedans kan være noe misvisende. Den orientalske danseforeningen

Al Farah i Norge, skriver på sine nettsider at arabere selv kaller dansen raqs sharqi (dans fra Østen), mens begrepet magedans er skapt i Vesten. (Al Farah, 2015). Buonaventura (2010, s. 9) hevder imidlertid at benevnelsen raqs sharqi kommer fra vesten. Da dansen økte i popularitet i vesten, ble det nødvendig med et gjenkjennbart navn på dansen, og raqs sharqi ble tatt i bruk. I dag er raqs sharqi en moderne form for dans, påvirket av både Midtøsten og Vesten (Buonaventura, 2010, s. 9).

Det fins utallige stilarter og variasjoner av magedans, selv om grunnbevegelsene er like. Ulike land og landsbyer har gjerne sine egne folkedansvarianter, som: Ghawazee (egyptisk sigøynerdans), saidi (stokkedans fra Egypt) og nubisk dans (Sarp, 2007, s. 88-105), khaligi (hårdans fra Saudi-Arabia) og ouled-nail fra Algerie (Fossum, 2006, s. 45). I møte med vesten tok magedans opp ulike vestlige elementer, og utviklet en form for magedans som ble et møte mellom øst og vest, og som kalles kabaret (Fossum, 2006, s. 42-43). For mange her i Norge er kabaretdansen det man forbinder med magedans. Det er denne danseformen deltakerne i dette prosjektet lærer på kurset.

Det eksisterer også ulike betegnelser på dansen; i Tyrkia kalles den magedans, orientalsk dans eller «Middle-Eastern dance» (Eğrikavuk, 2017, s. 80).

I Sverige er det vanlig å bruke orientalsk dans som betegnelse på danseformen. Noen hevder at ordet magedans assosieres for mye med erotikk, mens andre hevder at dette er den «riktige» betegnelsen og er det som bli brukt i for eksempel Egypt (Högström, 2010, s. 12). I Norge er det mest vanlig å bruke magedans, selv om orientalsk dans også brukes (Fossum, 2006, s. 2). I denne avhandlingen vil jeg bruke betegnelsen magedans, både fordi jeg er mest vant med det selv, og at det var forståelig for deltakerne på kurset.

Magedans kommer fra helt andre kulturer og tradisjoner enn den norske, noe som kan ha betydning i denne sammenhengen. Bakhtin (1981, s. 421-422) argumenterer for at kulturell vekst og kreativitet skjer når grenser og forskjeller kan overskrides. Loiacono & Fallon (2018) viser i en studie med egyptisk raqs sharqi (magedans) at dansen kan

være transkulturell og global, samtidig som den opprettholder en sterk forbindelse til opprinnelsesstedet Egypt.

Magedanser og musikk lærer Sarp (2007) hevder at det i magedansens historie og tradisjon ligger et aksept av de store kroppene. Hun skriver:

«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, s.9)

Vi kan samtidig spørre om påvirkningen av samfunnets moderne kroppsideal er økende normerende, også i magedansmiljøer? Innen antropologien har man forsket mye på kroppssymbolikk fra steder i verden hvor kropp og sanselighet er tydeligere, både i språk og ritualer. I vår del av verden lever vi i en "avkroppslig" og rensert verden (Solheim, 1998). Det er flere grunner til at norske kvinner danser magedans. Noen ønsker å bruke det som trening, andre for å utrykke sin kvinnelighet. Noen som en del av et kvinnefellesskap eller et ønske om å bli kjent med en dans fra en annen kultur (Al Farah, 2015). Magedans kan bidra til frigjøring fra vestlige kroppsideal og gi sterkere kroppskontakt (Fossum, 2006). Dessuten står kvinnelighet og estetikk sentralt i magedans, noe som er viktig for mange kvinner, uansett kroppsfasong. Sarp (2007) sier:

«Mavedansen er skabt til frodige kroppe. Dens bevægelser kommer meget bedre til sin ret, hvis danserinden har store brede hofter og lidt ekstra flæsk på sidebenene. (...) For en lille gruppe af såkaldt overvægtige kvinder tilbyder mavedansen sig som et frirum fra slanketyranniet. Dansen kan hjælpe dem med at finde accept af deres egen krop og få dem til at holde af den, sådan som den er.» (Sarp, 2007, s. 9)

I magedans er oppmerksomheten rettet mot at kroppene skal uttrykke noe, og vise fram vakre bevegelser. Kroppene skal altså ikke «trenes». Meningen er å lære

magedans, å «gripe» magedans og integrere bevegelsene. En av deltakerne i min pilotstudie¹⁵ sa:

«Det føles jo både fysisk og psykisk, og det er jo dette med at følelsene sitter i magen, og samtidig som magen aldri har kommet i form etter fødslene. Tenkte jeg: akkurat der jeg må jobbe. (...) At jeg må få ryggraden, og magen må få kontakt med magen igjen.» (Jægtvik, 2015, s. 23)

I begrunnelse for valget av magedans som bevegelse vil jeg også anføre at det i magedansen er fokus på mage og hofter, en del av kroppen som mange kvinner med store kropper prøver å skjule (Jægtvik, 2015). I magedans må man forholde seg aktivt til denne delen av kroppen gjennom bevegelsene. Man kan i dansen uttrykke følelser som glede, sorg, melankoli, det undrende, mystiske osv. Sensualitet er også en del av magedansens uttrykk. Den enkelte må finne fram til sine egne opplevelser og sitt eget uttrykk. Det betyr at et grunntrinn er mye mer enn en teknisk gjennomføring. Å ta en sirkel med hoftene er teknisk sett ikke så vanskelig. Men hva vil man uttrykke? Hvordan er blikket, armene og uttrykket til kroppen som helhet når man tar hoftesirkelen? Hva berører sirkelbevegelsene?¹⁶

Grunntrinnene er langsomme og god tid er viktig. Det er ikke en kamp mot kroppen, men heller en dialog. På et nettsted om dans beskriver en kvinne hvordan hun opplever magedans som en slags «fordypning», og at hun beveger seg fritt ut fra et grunnlag som bygges opp innenfra: «Vi har en uendelighet av tid, vi trenger ikke skynde oss mot et mål, man slipper til pusten, åpner opp og det skjer prosesser.» (Kjeverud, 2014)

¹⁵ Les om pilotstudien i kapittel 14.5.

¹⁶ Se vedlegg 10 om praktisk opplegg for magedanstimene.

2.5 Gjennomføring av magedanskurset

Magedanskurset er utviklet gjennom min egen erfaring som kursdeltaker på mange ulike magedanskurs, erfaringer jeg har gjort ved å være instruktør på kurs, og opplæringen jeg fikk ved å ta trener-kurset i magedans ved Norges danseforbund.

Hensikten med kurset er å lære deltakerne magedans, men også skape aktivitet og glede gjennom bevegelse, og å dreie fokuset mot kvinnenes egne opplevelser med kropp og bevegelse.

Alle fikk låne magedansbelter (chiffon, uten paljetter) på kurset. Disse beltene var store, slik at det var «one-size-belter» som passet for alle. Noen få hadde egne belter fra før, eller belter de hadde lånt. Jeg har inntrykk av at kvinnene synes det var artig å se beltene med paljetter, selv om de fleste ikke hadde det.

2.5.1 De ulike magedansrommene

Ifølge Pahuus (2015a, s. 118-119) kan en skille mellom fire former for rom: Det objektive rom, aktivitetsrommet, det opplevde eller fornemmede rom og et fjerde fenomen i rommet; romlighet.

Den første formen for rom, det objektive rom, er rommet vi ser foran oss, som beskrives utfra målbare størrelser og objekter i værelset. Den andre formen for rom, aktivitetsrommet, handler om hvilke aktiviteter som foregår der, for eksempel magedans. Den tredje formen er det opplevde eller det fornemmende rom, som dreier seg om hvordan vi følelsesmessig opplever rommet. Kan vi utfolde oss i rommet eller oppleves det som trangt og lukket? Dette inkluderer kroppslige bevegelser, der følelser kommer til uttrykk. Den fjerde formen for rom handler om romlighet, og forstås som en romlighet vi finner blant mennesker og mellom mennesker (Pahuus, 2015a, s. 118-119).

Jeg vil her presentere de objektive magedansrommene. Ettersom magedanskursene ble gjennomført i to ulike kommuner, og derav i to forskjellige rom, kaller jeg det ene

rommet for «rommet med vinduer», mens det andre kaller jeg for «rommet med høy takhimling». Den andre formen, aktivitetsrommet med magedans som aktivitet, vil bli omtalt gjennomgående i hele avhandlingen. Når det gjelder tredje og fjerde form for rom, vil jeg komme inn på disse fenomenene i ulike kapitler i del 2 og del 3.

Rommet med vinduer var et stort firkantet rom, med parkett på golvet. En vegg hadde vinduer langs hele veggen, slik at vi fikk inn dagslys. To av veggene besto av store speil, mens den siste veggen var av treverk. På denne veggen hang det diverse treningsutstyr for ulike formål. Rommet var laget for aktiviteter og gruppetrening.

Rommet med høy takhimling var et stort rom, det var høyt under taket og uten vinduer. Rommet var sort, tregolvet likeså. En vegg hadde store speil, men det hang et sort forheng foran speilet, så vi brukte dem ikke. Rommet var laget for ulike aktiviteter og teaterøvinger. Av praktiske grunner måtte denne gruppen være på andre rom tre ganger som var trangere, med fliser på golvet og lavere under taket. Disse rommene var litt kjøliger og litt ubehagelige å bruke.

Rommene vi var i, fikk på ulikt vis betydning. Martinsen (2015, s. 200) sier: «Stedet der vi kroppslig er, har en stemning i seg selv, og det gjør inntrykk». Rommene som er beskrevet over er ulike, men jeg opplevde at vi ble vant med å være i rommene etter hvert, kroppene tilpasset seg, og stemningen endret seg.

2.5.2 Plassering av kvinnene i magedansrommet

Jeg sto fremst i salen, og lot kvinnene spre seg i rommet. Mange stilte seg opp helt bakerst, og jeg tenkte at det er helt greit. Det som er viktig er at de føler seg vel, at de ser meg når jeg demonstrerer øvelsene og at jeg ser dem. I to av gruppene stilte kvinnene seg opp i rekker, men i en gruppe stilte de seg i ring. Jeg vet ikke hvorfor det ble slik, jeg ga dem ingen føringer på dette, men lot dem bare stille seg opp.

Stort sett sto jeg med ansiktet vendt mot kvinnene, både fordi det gir bedre kontakt, og at det er lettere å høre hva jeg sier. Å stå med ryggen til skaper en helt annen atmosfære. Noen ganger gjorde jeg det likevel, fordi det var vanskelig å spille noen av

øvelsene motsatt vei. Andre ganger ba de om at jeg snudde meg, fordi de opplevde det som vanskelig å speile. For eksempel sier jeg høyre, men de skal selv gjøre venstre. Undervisningstimene ble lagt opp etter følgende inndeling¹⁷: Oppvarming / fokus / pust, teknikktrening, kombinasjoner, koreografi, balanse / roe ned / uttøyning.

2.5.3 Oppvarming og fokus på pust

Oppvarmingen i magedans handler i vesentlig grad om oppmerksomhet og konsentrasjon. Det handler om å gå inn i magedansrommet, legge til side andre gjøremål og oppgaver, og forberede og innstille kroppene på dansen. Pusten er derfor svært viktig når man skal forberede seg. Mange i vårt samfunn lever et liv med mye stress, dette kan påvirke pusten vår. Vi startet derfor med å roe ned, og puste dypt. Vi satte på rolig musikk, senket skuldrene og gjorde enkle øvelser med pust, nakke og skuldre.

Den videre oppvarmingen er alltid rolig, der tempoet økes litt etter hvert, men tanken er at vi skal komme rolig inn i magedansen.

2.5.4 Å lære magedansbevegelser, kombinasjoner og en dans

Kurset tar utgangspunkt i egyptisk magedans, som også var i fokus på trener-kurset jeg gjennomførte. Opplegget bruker en analytisk metode fra Norges Danseforbund (2010), hvor dansen deles opp i sine ulike og små bevegelsesbestanddelene. For eksempel: Hvilken kroppsdel beveger vi, hva er i ro? Har bevegelsen flere steg? Hvordan er bevegelsen i forhold til senteret i kroppen? Rotasjon?

Dette ble vist gjennom tre metoder:

Visuell – jeg viste bevegelsen, for eksempel et åttetall med hoftene.

Auditiv – jeg forklarte bevegelsen med ord, og brukte en del bilder for å forklare, for eksempel «navlen er midten av åttetallet, tegn et flatt åttetall med hoftene». Og delte

¹⁷ I utgangspunktet hadde jeg tenkt å ha et opplegg med pause. Dette ble imidlertid vanskelig å gjennomføre på grunn av praktiske rammebetingelser til to av gruppene. Jeg valgt derfor å ha et opplegg uten pause, det vil si 1 time magedans uten pause. Hvis det hadde vært inkludert pause, ville jeg ha lagt opp til 1 ½ time, inkludert pause.

opp bevegelsen: Høyre hofte bak, dra fram med en bue ut mot siden, uten å løfte på hælen. Når høyre hofte er framme, gjør det samme med venstre hofte.

Kinestetisk – deltakerne prøver selv. Enten en del av øvelsen eller hele, dette måtte jeg vurdere underveis. Først en kort prøve uten musikk, så med musikk. Øvelsene er bortimot alltid lettere å gjøre med musikk.

Når kvinnene kom i gang, instruerte jeg noen ganger underveis, mens de utførte bevegelsen til musikk for å hjelpe dem å huske rekkefølgen. Det er viktig å ikke prate for mye eller for lenge, da faller folk av. Det er bedre å si noe kort, og la dem prøve selv. Når vi prøvde noe nytt, ble det viktig å gå tilbake til noe de allerede kunne og kjente for at det skulle bli meningsfylt, samt skape en forbindelse til de nye øvelsene.

Øvelsene måtte repeteres, men dette måtte gjøres i passe mengder. Noen ganger kunne det være hensiktsmessig å prøve litt på en øvelse, og så la den hvile til neste gang. Da kunne det være lettere når de prøvde på nytt.

Rekkefølgen på øvelsene må være logisk, og innlæring av nye elementer må tilpasses gruppen¹⁸. I begynnelsen var fokuset enkle grunntrinn. Senere i kurset hadde vi en del repetisjon, med minst ett nytt grunntrinn hver kurstime. Det var også viktig å ha enkle kombinasjoner i hver time, slik at de fikk sette sammen både «gamle» og nye grunntrinn. Jeg lagde alltid en plan for hvilke øvelser vi skulle gjennomgå, men jeg gjennomførte så å si aldri etter planen. Jeg prøvde å være var for signalene fra kvinnene, noe som stort sett resulterte i at jeg måtte endre planen underveis. Hvis noen sleit med en type øvelse, kunne det bli unødvendig vanskelig å gå videre med en annen øvelse som bygde på deler av den forrige (Norges danseforbund, 2010, s. 7-11).

2.6 Oppsummering

Magedans praktiseres forskjellig i ulike kulturer og samfunn. Hvilket blikk både utøver og eventuelle tilskuere har på magedansen har betydning, og det behøver ikke

¹⁸ Les om praktisk opplegg magedanstimene i vedlegg 10.

nødvendigvis være samsvar mellom de ulike blikkene. Magedans viser også til et fellesskap mellom kvinner, både i fortid og nåtid. I denne studien er magedans tenkt som en praktisk tilnærming knyttet til folkehelsearbeid. Kroppen blir veldig tydelig, og kvinnene får gjennom magedansens bevegelser en mulighet til å være i bevegelse på en måte som er ny for de aller fleste.

3. Teoretisk tilnærming

For å få innsikt i kvinnes erfaringer har jeg valgt en fenomenologisk tilnærming. En slik tilnærming gir rom til at sansende kroppers subjektive erfaringer kan tre fram. Den tyske filosofen Edmund Husserl (1859-1938) blir betraktet som fenomenologiens grunnlegger (Wolf, 2017, s. 10). Fenomenologi ble utviklet som en kritikk av naturvitenskapens tendens til å objektivere menneskelige uttrykk rundt det tjuende århundreskiftet. Husserl så at man var i ferd med å miste kontakten med mennesket som subjekt. Sentralt i hans tilnærming er at man må se på fenomenene slik de viser seg, man må gå til selve saken: «zu Den Sachen selbst» (Husserl, 1997).

I fenomenologien er det «det skapte liv som skal tydes eller uttrykkes», med respekt for kroppens sanselighet og erfaringer og for den livsverden vi lever i (Martinsen, 2008, s. 101). Teorien om livsverdenen ble utviklet av Husserl (2020) i begynnelsen av forrige århundre, og står sentralt i fenomenologien. Livsverdenen dreier seg om hvordan verden konkret erfarer av den enkelte, og hva som er meningsbærende for mennesket (Husserl, 2020, s. 198-199). Husserl tar ulike former for vitenskap med inn i vår livsverden (Husserl, 2020, s. 198). Samtidig som objektivitet ikke er mulig, fordi vi med våre ulike kroppar erfarer verden forskjellig, og vår kropp også «(...) är en kropp under rådande 'omständigheter'» (Husserl, 2020, s. 248). Med begrepet livsverden fikk man en vitenskapelig tilnærming til den menneskelige virkelighet, og subjektivitet ble synliggjort i vitenskapen (Husserl 1997). Jeg forstår Husserl som at våre kroppar er påvirkelige og dynamiske, og avhengig av omgivelsene, som andre mennesker eller levekårene vi har. Husserl døde i 1938, og i etterkant av hans død har arbeidene hans blitt diskutert og kritisert av blant andre Løgstrup, som handler om Husserls filosofi om bevisstheten (Martinsen, 2008, s. 104). Husserls tanker ble videreført av blant andre Merleau-Ponty (Martinsen, 2008, s. 104). Noe av diskusjonen har dreid seg om at kroppen er for lite synlig, og blitt dekket til av andre vitenskapsinnretninger, samt at intensjonalitet ikke blir tydelig nok i Husserls tilnærming (Martinsen, 2008, s. 104-105).

Med henvisning til Lipps hevder Martinsen at Husserl sitter fast bevissthetens tankeskjemaer, og at han ikke er «anti-systematisk nok» (Martinsen, 1991, s. 8).

I denne avhandlingen forstår jeg livsverden med utgangspunkt i Husserls tilnærming, og støtter meg også på Løgstrup (2000) sin forståelse av betydningen av å leve i gjensidig avhengighet av hverandre, samt Merleau-Pontys (1994) teorier om kroppen i verden.

Fenomenologi er en vitenskap om fenomener som inngår i livssammenhenger. Vi kan ikke bli kjent med dem ved å observere, men kun gjennom vår egen delaktighet i sammenhengene. Det er viktig å undersøke meningen med fenomenene (Lindseth, 2017, s. 26). Det medfører i dette prosjektet at jeg som forsker er delaktig i det som foregår i magedansrommet, og at det gir meg en mulighet til å forstå det som trer fram som vesentlig for kvinnene. Fenomenologi favner bredt og kan forstås på flere måter. Fenomenologiske perspektiver om kropp og bevegelse fra Merleau-Ponty (1994), Sheets-Johnstone (2011, 2016), Martinsen (1991, 1999, 2018, 2021), Lindseth (2011, 2015, 2017) og Løgstrup (1988, 1997, 2000) vil være framtreddende i denne avhandlingen.

3.1 Kroppen i verden

Overskriften er hentet fra den franske filosofen Merleau-Ponty (1994, s. 96). Han blir ofte omtalt som kroppens filosof, og levde i perioden 1905-1961. Han fortolket og videreutviklet teorier om kroppens fenomenologi som Husserls var i gang med da han døde (Martinsen, 2008, s. 104). Merleau-Ponty bryter med den dualistiske tenkningen om kropp og sjel. I stedet utvikler han en forståelse hvor kropp utgjør en helhet og begrepet kropp omfatter mye mer. Han sier: «Men, jeg står ikke overfor min krop, jeg er i min krop, eller rettere sagt jeg er min krop.» (Merleau-Ponty, 1994, s. 107). Andre perspektiver på kropper kan med utgangspunkt i Decartes være å se på kroppen som en maskin, med deler som kan skiftes ut (Engelsrud, 2006, s. 23-24).

Til forskjell fra å «ha en kropp» er vi våre kropper. I en slik forståelse blir kroppens erfaringer, den subjektive opplevelsen og livsverden det primære (Merleau-Ponty 1994). Merleau-Ponty (1994) sier: «Det er aldrig vor objektive krop, vi bevæger, men vor fenomenale krop (...)» (Merleau-Ponty, 1994, s. 51). I en utlegning om Merleau-Pontys perspektiver sier Abram (2005, s. 55): «Å innse at «jeg er denne kroppen» er ikke å redusere lengslene og tankenes mysterium til et sett mekanismer, eller `selvet` til en determinert robot.»

Begrepet «corps propre, selve kroppen» er sentralt hos Merleau-Ponty (1994). Det sier at kroppen erfarer, og er i konstant og levende interaksjon med verden. Kroppens intensjonalitet er et fenomen (Husserl, 1997; Merleau-Ponty, 1994, s. 89-93) som gir kroppen en spesiell karakter vendt mot verden og gjenstandsrettet mot verden. Det innebærer at vi kan ta i, og anvende gjenstander, vi kan fjerne oss fra dem, men vi kan ikke fjerne oss fra vår egen kropp. Kroppen er i samspill med verden, vi erfarer, opplever og handler. «Kroppen er i verden. Og da kommer verden inn i kroppen» (Skårderud, 2011, s. 647).

I fenomenologien er det grunnleggende at mennesket retter seg mot noe eller noen, og er forbundet med andre. «Vi er, som mennesker, alltid rettet utover mot den andre. Våre kropper er sanselige og talende rettet inn mot andre. De er intersubjektive» (Martinsen, 2003, s. 103). Det innebærer at kroppene våre leser hverandre, uten bokstaver eller ord, og inntrykkene formidles som en kroppslig holdning. Det omfatter fornemmelser, lukter, lyder. Vi er delaktige med kroppene våre før vi setter ord på det vi opplever (Kjær & Martinsen, 2012). Dette gjør oss alle sårbare og utsatte. Blir våre uttrykk tatt imot, eller er oppmerksomhetsrommet (Lindseth, 2011) fra den andre lukket? Vi kan tenke oss at dette har betydning for oss, en påvirkning som kan være alt fra helende til nedbrytende. Fellesskapet med verden omkring er sanselig, kroppslig og bevegelig.

3.2 Sansning

I denne avhandlingen blir de sansende kroppene et særlig sentralt perspektiv. For å kroppslig erfare bevegelsene i magedansen, og hva det berører hos den enkelte kvinne, er sansningen av stor betydning. Jeg vil derfor ha en utlegning om hva en sansende tilnærming innebærer.

Sansning er mye mer enn sanseorganer som virker inn på et konkret objekt. Sansingen er noe som gir oss adgang til våre omgivelser og verden, og den er der hele tiden. Den er «avstandsløs, før-bevisst, før-språklig, og alltid stemt» (Martinsen, 2018, s. 33). Det betyr at vi alltid er sansende, noen ganger er vi veldig oppmerksomme på hva vi sanser, mens andre ganger blir det mer utydelig. «Sansingen er ikke blind og uten begreper. Vi fatter noe i vår sansing» (Martinsen, 2008, s. 120). Det er ikke alltid vi klarer å sette ord på det vi sanser, likevel setter sansingen oss i bevegelse og gjør noe med oss. Vi er åpne for verden slik at den kan gjøre inntrykk» (Martinsen, 2018, s. 34).

«I Løgstrups sanselære har sansingen forrang fremfor bevisstheten» (Martinsen, 2008, s. 116). Samtidig kan det i gitte situasjoner være vanskelig å la sansingen tre fram. Jeg vil her nevne språket: «For det kjennes når kroppsspråkets toner og klanger, bevegelser og stemtheter stenges ute av et verbalspråk der sansingen ikke får slippe til» (Martinsen, 2018, s. 53). Snakker vi for fort, er engstelige eller uoppmerksomme, kan dette føre til at kroppen lukker seg og sansende nærvær blir vanskelig. Inspirert av Bakhtin beskriver Seikkula & Arnkil (2013, s. 112-113) og hvordan vi lever i en polyfon (en flerstemmig) virkelighet. Gjennom våre levde liv har vi alle blitt påvirket av mange stemmer som vi bærer med oss. Noen ganger er ulike stemmer gjeldende samtidig, andre ganger ikke. Denne dynamikken har vi med oss inn i relasjoner med andre, slik at flere stemmer utgjør en polyfon virkelighet som forandrer seg fra situasjon til situasjon. Hvert møte og situasjon blir i et slikt perspektiv unikt (Seikkula & Arnkil, 2013, s. 112-113).

Det er en komplementær dynamikk mellom kroppens innside og utside, mellom verden og subjektet. Der det er et kroppslig liv er det også en levende dynamikk mellom kroppene (Sheets-Johnstone, 2016, s. ix). Jeg forstår en slik komplementaritet som en bevegelse eller for å si det med Løgstrup (1997, s. 170-172): forenede motsetninger¹⁹.

Merleau-Ponty (1994) bruker begrepet persepsjon, som er et samspill mellom kroppen, tingene og omgivelsene. Han er opptatt av deltagelse som en vesentlig del av persepsjonen (Merleau-Ponty, 1994, s. 58, 109) og inkluderer våre førbegreplige erfaringer i begrepet persepsjon. Samtidig kan sansene sees på som adskilte, men de forenes og overlapper hverandre og møtes når de oppfatter noe (Abram, 2005, s. 68).

Sheets-Johnstone (2011, s. 113) sier at bevegelse er en forutsetning for all persepsjon. Ved å være i bevegelse har man en mulighet til å gå til erfaringen. Hun understreker sammenhengen mellom følelser og bevegelser (Sheets-Johnstone, 2016, s. x). Vi uttrykker følelser med bevegelser. Følelser kan også være så sterke at bevegelsene låser seg i en økt muskelspenning, og kommer da ikke til uttrykk som en fysisk bevegelse (Sheets-Johnstone, 2011). Jeg oppfatter at bevegelser inkluderer bevegelse emosjonelt.

3.3 Bevegelser

Bevegelse som fenomen kan ha mange ulike former: Løpe, spasere, puste, aerobics, sykling, ballspill, danse, turgåing, og andre aktiviteter i dagliglivet, for å nevne noen.

I forskningsversikten (se kapittel 1) var det tydelig at fysisk aktivitet og bevegelse er ord som brukes i mange ulike faglige sammenhenger. I denne avhandlingen bruker jeg begrepet bevegelse og vil derfor si hva som ligger bak en slik vurdering.

WHO (2007, s. 6) skriver at fysisk aktivitet er enhver kroppsbevegelse produsert av skjelettmuskler og som resulterer i energiforbruk over hvilenivå. Folkehelseinstituttet i Norge (2018c) anvender samme definisjon. Fysisk aktivitet blir delt inn i lett, moderat

¹⁹ Les om forenede motsetninger på side 124.

og hard, alt etter hvor stor energiomsetningen aktiviteten krever. Jeg forstår dette som fokus på kroppen som en biologisk organisme, som kan brukes i sammenhenger hvor målinger av for eksempel energiforbruk er aktuelt. Engelsrud (2014) retter kritikk mot begrepet fysisk aktivitet, og spør hvor personen og subjektet som skal utøve aktiviteten, er. Hun argumenterer for at vi heller burde bruke begrepet bevegelse.

Bevegelse, slik jeg bruker det i denne avhandlingen, rommer mer enn fysisk aktivitet. Bevegelse kan sees fra et fenomenologisk perspektiv, og omfatter noe eksistensielt for mennesket (Sheets-Johnstone, 2011). Allerede i mors liv beveger vi oss. Vi sparker og strekker oss, og bevegelsene er intuitive, og Sheets-Johnstone (2011, s. 218) beskriver dette med Husserls «I move». Utgangspunktet er altså bevegelsen, spedbarnet lærer og erfarer gjennom bevegelsen, både mot personer og objekter, og utvikler etter hvert en bevissthet rundt dette. «I do» henspiller på at babyen oppdager at han kan strekke foten, snurre rundt osv. Dette gir barnet mange flere muligheter til å utvikle bevegelsene sine. «I can» beskriver en videre utvidelse av bevegelsene og bevisstheten om å hva som er meningsfullt for oss. Dette er en slags livslang reise for oss (Sheets-Johnstone, 2011, s.118). Vi beveger oss før vi blir født, etter at vi er født, og bevegelsene former oss og gjør at vi oppdager oss selv. Før fødselen er vi i bevegelse i et rom med samspill mellom to selvstendige kropper. Bevegelse er altså en førspråklig erfaring. Vi lærer oss å sitte og gå før vi snakker. Egenbevegelsen er noe vi har hatt med oss fra begynnelsen av, og gjennom bevegelse får vi tilgang til verden. Det er bare oss selv som erfarer egenbevegelsen, den er subjektiv. «Self-movement precisely does not show itself in ways other than it is» (Sheets-Johnstone, 2011, s. 132). Bevegelsen kan nærme seg et fenomen i form av det som viser seg i seg selv, og kan gi oss en tilgang til erfaringer.

Det kan nevnes at Sheets-Johnstone skiller bevegelse fra dans. Oppmerksomheten flyttes fra bevegelsen, når danseren blir ett med dansen, da er det dans (Sheets-Johnstone, 2012). I denne avhandlingen vil jeg primært rette meg inn mot bevegelser

i form av magedansøvelser/trinn og magedans. Dette framkommer gjennom ulike kapitler i del 2, og nyansene springer ut fra deltakernes beskrivelser.

3.3.1 Å komme i kontakt med verden gjennom bevegelse

Både Merleau-Ponty og Sheets-Johnstone legger vekt på at vi er i verden gjennom vår bevegelse. De levde i også ulike kontekster, og hadde ulike innfallsvinkler til verden. Det innebærer at framstillingen av å være i bevegelse gjøres på ulike måter. Det at Sheets-Johnstone var danser er noe som preger hennes perspektiv og innfallsvinkel. Dette kommer blant annet til uttrykk gjennom tittelen på en av hennes bøker *The primacy of movement* (2011), som kan oversettes til *Bevegelsens forrang*.

Sheets-Johnstone (2011, s. 118) viser til Husserl som sier at bevegelse er «the mother of all cognition». Bevegelse er altså grunnlaget for all vår tankevirksomhet. Sheets-Johnstone er opptatt av at bevissthet om kroppslige bevegelser er noe som er et resultat av aktiviteter og bevegelser fra fødselen av. Ved at vi oppdager bevegelsen, oppdager vi også oss selv (2011, s.117). Likevel har den kinestetiske sansen i stor grad blitt oversett i vestlig kultur og tenkesett. Derfor har bevegelsens betydning for vår opplevelse av oss selv blitt underkjent og ikke undersøkt». (Sheets-Johnstone, 2011, s.114)

Våre ulike kropper kan påvirke både bevegelse, sansing og persepsjon. Merleau-Ponty sier: «... Persepsjon og bevegelse utgjør et system, som modifiseres som helhet» (1994, s. 58). Den kroppslige opplevelse og erfaring påvirkes av både persepsjon og bevegelse, og vi kan spørre: Hvilke erfaringer og opplevelser har kvinner med store kropper med å bevege seg? Vi mennesker tar med oss tidligere erfaringer. I hvor stor grad kan dette påvirke persepsjonen og bevegelsen i framtida? Vi kan jo tenke oss at dette både kan omfatte ulike gjøremål i hverdagen og ulike former for bevegelse. Sheets-Johnstone sier at bevegelse er før-språklig, og at hele grunnlaget for persepsjonen er bevegelsen (2011, s. 113).

Merleau-Ponty (1994, s. 94) sier at gjennom kroppslige bevegelser har vi tilgang til verden, vi gjør oss erfaringer og samhandler med omgivelsene. Magedanskurset satte i gang noe hos deltakerne og de fikk en annen tilgang til verden enn den de allerede hadde.

3.4 Kjønn, kvinnelighet og magedans

Jeg vil her belyse og vise sammenhenger mellom kjønn, kvinnelighet og magedans. Forståelser av kvinnelighet og kjønn er mangfoldig og kompleks, og jeg vil mot slutten oppsummere hvordan jeg forstår kjønn og kvinnelighet i avhandlingen.

Magedans kan sees på som en gammel dans basert på mange ulike tradisjoner. Dansen kan også forstås som et møte mellom ulike forståelser av kjønn og kvinnelighet. Kjønn har vært, og er fremdeles, gjenstand for ulike tilnærminger og debatt, noe som følgelig har hatt betydning for magedans (Eğrikavuk, 2017).

Perez (2020) argumenterer for hvordan de sosiale kontekstene har vært, slik at kvinner verden over har blitt, og fremdeles blir, ignorert. Hvordan historien framstilles; menneskeheten, kunsten, musikken, evolusjonen, alt preges tydelig av menns perspektiver. Perioden 1300-tallet til 1600-tallet kalles for renessansen, men Perez (2020, s. 31, 40) hevder at det var ingen renessanse for kvinner, som også da ble ekskludert fra det intellektuelle og kunstneriske livet. Federici (2014, s. 47-49) viser til flere måter for å kontrollere kvinner; deres arbeid, reproduksjon og deres kropper opp gjennom historien. Som at på 1400 tallet legaliserte Italia og Frankrike voldtekt, det ble åpnet statlige bordeller (1350-1450-tallet) hvor til og med kirken aksepterte dette. I tillegg var det på denne tiden at heksebrenningen begynte. Perez (2020, s. 31, 40). hevder at når det gjelder opplysningstiden (1700-tallet), ble kvinners rettigheter innskrenket, og de ble nektet kontroll over sine inntekter og utestengt fra yrkesutdanninger. I andre deler av historien og samfunn hadde kvinner en helt annen posisjon. El Saadawi (2015, s. 255-259) skriver om mektige kvinner i arabiske samfunn i pre-islamisk periode med både patriarkalske og matriarkalske systemer. Dette viste

seg for eksempel ved at kvinner deltok i kamp sammen med menn, eller var sterkt involvert både økonomisk og sosialt.

El Saadawi (1931-2021, årstall Store Norske Leksikon, 2020a) var en egyptisk feminist, forfatter, lege og psykiater. Hun blir ofte beskrevet som «den arabiske verdens Simone de Beauvoir» på grunn av sin kamp for kvinners rettigheter (Guèye, 2010, s. 161). Hun beskriver hvordan kvinner undertrykkes i mannsdominerte og patriarkalske samfunn, og utfordrer den kulturelle konstruksjonen av kvinner som usynlige kropp (Guèye, 2010, s. 161). El Sadaawi mener at undertrykkelse av kvinner ikke er karakteristisk for arabiske eller Midtøsten-samfunn, eller land i den «tredje verden» alene. Hun hevder det utgjør en integrert del av det politiske, økonomiske og kulturelle systemet i det meste av verden (El Saadawi, 2010, s. 43).

Shiva (2010, s. 49) hevder at den moderne vitenskap og utvikling er gjennomgående bygd på patriarkalske og vestlige verdier. Kjønnsideologier er skapt på grunnlag av dualisme mellom mann og kvinne, istedenfor å basere seg på å inkludere det feminine og det maskuline, som en del av naturen (Shiva, 2010, s. 52-53). For å si det med Sheets-Johnstone (2016); det komplementære forholdet mellom det maskuline og det feminine. Det vil si at både kvinner og menn har det feminine og maskuline integrert i seg.

Magedansen kan utfordre kjønnsroller og tradisjoner i et samfunn. En studie fra Taiwan (Chang & Bairner, 2019) viser at erfarne magedansere opplever eksterne konflikter, vanligvis med familiemedlemmer, når de deltar i magedans, men de opplever få indre konflikter. Ved å se på magedans som en fritidsaktivitet med en nøysom tilnærming til kvinnelighet og skjønnhet, kunne de skille seg fra de «dårlige andre», ved å konstruere er vakkert og godt kvinnebilde. En annen studie fra Taiwan (Changa, Lin & Sogawa, 2017) finner at taiwanske kvinner primært definerer magedans som øvelse mer enn dans eller kunstform.

Fossum (2006, s. 90) viser i sin norske studie av magedans og kvinnelighet, at magedansen var et sted for å uttrykke kvinnelighet, ettersom deltakerne opplevde at kvinnelighet ikke var tillatt i samfunnet vårt. For dem ble det en kroppslig frigjøring, en annen type frigjøring enn det å få like rettigheter.

Eğrikavuk (2017, s. 80) sier at magedans har blitt sett på som noe eksotisk og seksuelt, og at kvinnene i magedansen blir utsatt for menns blikk. Hun peker på at framstillingen av magedans i vesten har vært preget av stereotypier. I en bok om *Orienten* bekrefter litteraturhistoriker Said disse betraktningene, ved at han utfra en europeers synspunkt hevder at Orienten har «vært et sted for romantikk, eksotiske vesener, uforglemmelig minner og steder, og bemerkelsesverdige opplevelser» (Said, 1994, s. 11).

Synet på kvinner i magedans er mangesidig og komplekst, og har ikke bare vært knyttet til romantikk og estetikk. Historisk har magedans blant annet vært en dans hvor kvinner danser for hverandre, noe som fremdeles eksisterer (Nieuwkerk, 1995, s. 12). Noen hevder likevel at magedans i Midtøsten har utviklet seg til å miste sin opprinnelige betydning, og blir et eksempel på undertrykking av seksualitet og fruktbarhet hos kvinner (Eğrikavuk (2017, s. 81). Eğrikavuk (2017, s. 72) sier også det kan være nærliggende med en øst-vest dikotomi når vi skal diskutere kjønn og feminisme, men hun finner det mer fruktbart å analysere hvordan en slik kategorisering kan ha utviklet seg.

Oyëwùmí (1997, s. xii) stiller imidlertid spørsmål om kategorier av kjønn er universelt i alle samfunn til enhver tid, om kjønn er et grunnleggende prinsipp for organisering i alle samfunn og om kvinner som «underordnet» er universell. Hun har gjort en studie i Nigeria, og viser at kjønn har en helt annen posisjon enn i Vesten: «(...) I came to realise that the fundamental category «woman» - which is foundational to Western gender discourses – simply did not exist in Yorùbáland prior to its sustained with west» (Oyëwùmí, 1997, s. ix). I det gamle Yorùbá-samfunnet ble ikke kropp og kjønn sosialt konstruert, og sosial organisering ble bestemt av alder og ansiennitet. Sosiale

posisjoner var relasjonelle og situasjonelle (Oyèwùmí, 1997, s. xiii), noe Wilson også viser til (2008).

Kjønn og feminisme forstås ikke entydig, og det er derfor nødvendig å si noe om hva det rommer. I det engelske språket er det to ord for kjønn: *gender* står for sosialt kjønn og *sex* står for biologisk kjønn. I Sverige bruker de ordet *genus* som kommer fra engelske *gender*. *Genus* er beslektet med ordet *kjønnsrolle*, samt at det inngår i en dimensjon av makt (Robertson, 2019, s. 216). I Norge har vi ikke to ord for kjønn, og det blir konteksten som skiller hva vi legger i ordet. For eksempel kan betegnelsen «å være kvinnelig» være en omtale av både mann og kvinne.

Moi (1998, s. 154) presiserer at vi på norsk og fransk ikke har et eget ord for sosial kvinnelighet og et eget ord for biologisk kvinnelighet. Hun bruker ordene *kvinnelighet* etter som det passer. Det samme gjelder for ordet *feminin*. På engelsk kan imidlertid «kvinnelig (female) intelligens» og «feminin (feminine) intelligens» henspille på at man ser ulikt på biologi (Moi, 1998, s. 154). Hun problematiserer videre at spesifikke egenskaper knyttet mot kjønn kan være med på å utvikle sosiale normer som kan virke undertrykkende (Moi, 1998, s. 159).

Robertson (2019, s. 217-218) peker på at feminisme er mangfoldig, både nå og historisk. Feminismen hadde sitt utspring i kvinnekampsorganisasjoner og utviklet seg i ulike retninger. Radikalfeminister er opptatt av menns kontroll av kvinner, av seksuell undertrykkelse, og ble betraktet som «hatere» av menn. Sosialistisk feminisme er opptatt av kjønn og klasse, og kvinners økonomiske situasjon. Queerforskning diskuterer spenningen mellom kjønn og *genus*, altså kjønn som biologisk eller sosialt konstruert (Robertson, 2019, s. 217-218). Oppsummert har feminisme(n) mange tilnærminger, som forenklet kan deles opp i to hovedtyper: Forskjellsfeminisme; hvor menn og kvinner er grunnleggende forskjellige og likehetsfeminisme; hvor kjønnsforskjeller egentlig er sosialt konstruerte. Debatten mellom disse to gruppene har vært svært konfliktfylt (Grønnevet, 2013), og kritikk fins mot begge tilnærminger.

Franske Simone de Beauvoir (1908-1986) er feminist og har hatt innflytelse på feminismens framvekst. Hun (de Beauvoir, 1994) hevdet at kvinner i den vestlige verden fra tidlig barndom er utsatt for det patriarkalske blikket. Et kjent sitat fra henne er at: «Man er ikke født som kvinne, man blir det» (de Beauvoir, 1994, bok II, s. 9). Shiva (2010, s. 49-50) kritiserer de Beauvoir og hevder at hun aksepterer den patriarkalske kategoriseringen av kvinner som passiv, svak og uproduktiv.

De amerikanske feministene Maxine Sheets-Johnstone og Camille Paglia har en annen tilnærming til kjønn og feminisme enn de Beauvoir. Begge er i større grad opptatt av natur og biologi enn de Beauvoir.

Sheets-Johnstone (1994, s. 1-2) er opptatt at vi alle har med oss en biologisk bakgrunn og evolusjonshistorie, og peker på at vi har felles bånd som binder oss sammen som mennesker. Sheets-Johnstone (1994, s. 1-3) kritiserer grupper med feminister for å tillegge subjektet og den levde kroppen altfor lite betydning. Hun mener de ikke klarer å se aspektene ved det kroppslige, noe som både kan omdefinere og benekte betydningen av den levende kroppen (Sheets-Johnstone, 1994, s. 3-4).

«Kjønn kan ikke forstås fordi naturen ikke kan forstås» sier Paglia (1990, s. 5, min oversettelse). Hun peker på at selv om vitenskap beviser mye om hvordan naturen virker, så bryter også naturen sine egne regler når den vil for å utfordre både stabilitet og forandring. Vitenskap er en metode for logisk analyse av naturens operasjoner. Vestlig vitenskap ønsker likevel å navngi og klassifisere. Å navngi er å vite, å vite er å ta kontroll (Paglia, 1990, s. 5). Vitenskap og politikk har bidratt til å gjøre oss avhengige, og medisinen utøver en form for sosial kontroll over oss. Samtidig er det slik at hvis mennesket fratras muligheten til å selvstendig hanskles med smerte, sykdom og død, så vil vi få dårligere helse (Illich, 1975, s. 128-129, 137). Liedloff (2019, s. 32, 111) hevder at vi lar ikke kroppens naturlige intuisjon tre fram, noe som får konsekvenser for hele livet vårt. Profesjonelle eksperter og vitenskap kan bidra til at vi undertrykker det som kroppene og sansene våre egentlig kan fortelle oss. Jeg oppfatter dette dithen at vi lever i et samfunn hvor vi prøver å ta kontroll over kroppen og klassifisere kroppen,

herunder kjønn. Ved å heller la kroppens naturlige intuisjon tre fram, undertrykker vi heller ikke kroppen.

Selv om jeg på ulike vis opplever å være påvirket av flere tilnærminger, vil jeg si at mye i denne studien er inspirert av Paglia- og Sheets-Johnstones perspektiver på kjønn. Den kroppslige dimensjonen, som også omfatter biologien, har betydning for prosjektet. Fossum (2006, s. 90) viser til at kvinnelighet er forankret i kroppen, og uttrykkes blant annet gjennom myke og sirkulære bevegelser. Sosiale og kulturelle normer, for eksempel at det er skambelagt å vise kroppen, kan påvirke vårt syn på kvinner. I denne studien deltok kun kvinner, og jeg opplevde aksept for at vi var ulike og hadde ulike og mangetydige kropper.

3.5 Helse

Synet på helse i avhandlingen er direkte og indirekte sterkt påvirket av sykepleier Florence Nightingales perspektiver (1820-1910), abbedisse, urtemedisiner og naturforsker Hildegard von Bingen (1098-1179) og filosof Hans-Georg Gadamer (1900-2002) (årstall fra Store norske leksikon, 2020b).

Florence Nightingale regnes som den moderne sykepleies grunnlegger. Hennes forståelse av sykepleie omfatter hennes syn på helse. Nightingale (1984, s. 18, 129) sto for en oppfatning som krevde at god sykepleie skulle legge til rette for at pasientene blir mottakelig for helbredelse, gjennom å sørge for velvære og hjelp til at pasientenes kropper kommer i en tilstand slik at kroppene kan heles. For å få god helse må en legge til rette for kroppenes naturlige prosesser. Ifølge Nightingale er erfaringer helt sentralt for sykepleie, og sykepleieren må ta utgangspunkt nettopp i pasientens erfaringer. Nortvedt (2019) sier: «Mens medisin som behandlingsvitenskap måtte forandre sitt menneskesyn i vitenskapelig objektivitet, som en nødvendig forutsetning for å utvikles som behandlingsvitenskap, forankret den Nightingalske sykepleien sitt syn på pasienten som subjekt». Den enkeltes subjektive erfaringer er altså noe av kjernen for tilrettelegging av kroppens helende prosesser, og for helse.

Hildegard von Bingen var tysk abbedisse, religiøs tenker, forfatter og komponist. Hun grunnla et kloster, noe som egentlig var forbeholdt menn. Hun hevet sin røst, kommuniserte med geistlige menn, og er en av de mest kjente personene fra middelalderen. Bingen markerte seg med skrifter innen medisin, botanikk og teologi, og hun komponerte musikk. Troen var et gjennomgående tema i livet hennes, og sammenhengen mellom tro og verdslige skrifter har bidratt til at hun er blitt kjent for å representere et helhetlig syn på helse (Marstrand-Jørgensen, 2012). Bingen's klassiske verk om helse (Bingen, 1998) viser at vi inngår i en kontekst av planter, dyr, stein, elementer og metaller. For henne ble det å få god helse, et resultat av måtehold, et balansert kosthold, tilstrekkelig hvile, lindring av stress og sunn moralsk livsførsel (Bingen, 1998, s. 6).

Gadamer (2003) står i en fenomenologisk tradisjon. Han var opptatt av helse som et gåtefullt fenomen, som egentlig ikke lar seg måle. Helse er der som en velværen, som en tilstand av indre balanse og flyt i livet. Han hevdet at god helse betyr å høre hjemme i verden, å være i en tilhørighet til verden. Helsen er ikke åpenbar i dagliglivet, vi merker den ikke, den er utematisert. Vi vet ikke hva helse er, men kjenner at vi, som levende mennesker, er full av liv. Først når vi opplever uhelse, blir helsen et merkbart fenomen. Gadamer (2003) knyttet det motsatte av god helse til fremmedhet, en forstyrrelse av vår velvære.

I ulike deler av verden kan helsesystemer fortelle om hvordan myndighetene ser på helse og medisin i et samfunn (Potts, 2012, s. 93-94). Det dreier seg blant annet om ulike måter å forklare og behandle sykdom, og andre spørsmål som handler om helse. Her i Norge er vestlig biomedisin²⁰ dominerende, mens en del andre behandlingsmåter kalles alternativ medisin. Magedans opprinnelig kommer fra områder hvor syn på helse ikke springer ut fra vestlige perspektiver.

²⁰ Har mange betegnelser, for eksempel skolemedisin eller moderne, evidensbasert medisin (Martinsen, 2009, s. 84-92)

I den arabiske verden er folk og regioner svært ulike, noe som har sterk innvirkning og betydning for folks helse, samt ulike helsesystemer fra De forente arabiske emirater til Somalia og Mauritania (Hamidi & Ankit, 2021). Tradisjonell medisin spiller en viktig rolle i den arabiske regionen, og er fortsatt komplementære deler av helsevesenet i det arabiske samfunnet (Inas, Mohamed, Fahad & Haydar, 2017). Historiske tekster og andre undersøkelser viser at arabiske regioner ved Middelhavet gjennom generasjoner har brukt medisinplanter og folkelig praksis for helbredelse. Blant annet er perspektiver om balanse og harmoni tydelig i flere av de tradisjonelle tilnærmingene til helse (Shiva, 2010). Ayurvedisk medisin er en av verdens eldste holistiske tilnærminger, som også omfatter healing. Det kommer opprinnelig fra India, og har etter hvert også blitt inkludert inn i arabiske regioner. I ayurvedisk medisin er balanse mellom sinn, kropp og ånd sentralt (Shiva, 2010).

Oppsummert er denne avhandlingen preget av helse som en gåtefull dimensjon. Helse merkes som en tilstand av balanse og velvære, hvor subjektive opplevelser og erfaringer er noe av kjernen i en slik tilstand. Vi kan bidra til god helse ved å være oppmerksom på kroppens tegn og uttrykk, samt ved å legge til rette for kroppens naturlige prosesser og balanse. Vi lever i en tilhørighet og avhengighet til alt levende. Det gjelder ifølge Løgstrup (1988, s. 30-31) så vel universet, naturen og andre mennesker. Det er derfor ikke til å unngå at både jeg og kvinnene i studien er påvirket av samfunnet vi lever i, med en form for offentlig «helseoppdragelse» (Sveen, 1997), hvor fysisk aktivitet og fokus på vilje og kontroll er en del av oppdragelsen.

4. Bevegelser i prosjektet

I dette kapitlet gjør jeg rede for den vitenskapsteoretiske og metodologiske tilnærming som ligger til grunn for avhandlingen. For å svare på avhandlingens problemstillinger ble en kvalitativ forskningsmetode hensiktsmessig. Kapitlet må sees i sammenheng med den teoretiske tilnærmingen fra kapittel 3, og er grunnlaget for presentasjon av empiri, analyser og diskusjon senere i avhandlingen.

4.1 Vitenskapsteoretisk tilnærming

Avhandlingens hensikt er å undersøke kvinners erfaringer. Erfaringer står sentralt, både hos deltakerne i studien og meg som forsker. For å undersøke erfaringer har jeg valgt en vitenskapsteoretisk tilnærming som orienterer seg mot fenomenologisk-hermeneutisk metode, herunder refleksiv praksisforskning.

Den følgende presentasjonen vil også være en videreføring av Merleau-Pontys og Sheets-Johnstones perspektiver fra kapittel 3, her med fokus på fenomenologisk-hermeneutisk vitenskapsteori.

4.1.1 Fenomenologisk-hermeneutisk metode

Redegjørelsen om fenomenologi i kapittel 3 ansees som førende for avhandlingens fenomenologiske tilnærming. Martinsens betraktninger om fenomenologi som kjærlig forskning (1991) vil også prege den vitenskapsteoretiske forankringen. Jeg begynner med en gjennomgang av hva dette innebærer. Deretter redegjøres det for hvordan hermeneutikk forstås i denne sammenhengen, før jeg avslutningsvis redegjør for hva som forener fenomenologi og hermeneutikk.

Det har vært viktig at deltakerne i dette prosjektet ikke skulle oppleve det Brandheim (2017) kaller fedmeforakt og stigmatisering. Mitt forhold til min egen og andres kropp, og det jeg formidler som instruktør på magedanskurset og i samtaler, har derfor stor betydning. Min forskningsposisjon er forankret i Martinsens betraktninger

om fenomenologi som kjærlig forskning²¹ (1991, s. 4). Den kjærlige forskningen uttrykker seg gjennom å være involvert og engasjert, ikke distansert og betraktende. Forskeren er opptatt av situasjonen, men uten å bli «den naivt indlevende forsker» (Martinsen, 1991, s. 8). Naivitet hindrer forskeren fra å belyse situasjonen ut fra ulike innfallsvinkler. En situasjon bærer i seg mulighet for dobbelthet. Det innebærer at en situasjon ikke er statisk, men bevegelig. Situasjonen kan beskrives på ulikt vis med ulike innfallsvinkler, men grunnlaget for at vi skal kunne oppfatte og belyse situasjonen, er at vi står i den (Martinsen, 1991, s. 8). Herunder å kritisk reflektere over hva som utfordrer situasjonen. En fordring i den kjærlige forskningen er å både stå i situasjonen, og å kunne handle i den. Ved å sette ord og språk på erfaringer, kan det belyse situasjoners dobbelte karakter (Martinsen, 1991, s. 9).

Hermeneutikk kalles ofte tolkningsvitenskap eller tolkningskunst, og dreier seg om forståelse (Lindseth, 2017, s. 26). Da hermeneutikken oppsto dreide det seg i første omgang om fortolkning av tekster, men mot slutten av 1800-tallet utviklet den seg til fortolkende forståelse av virkeligheten. Metoden ble «satt i motsetning til den kausalt-forklarende metode i naturvitenskapene» (Lindseth, 1981). I Gadamer's forståelse av hermeneutikk dreier det seg ikke om en metode, men om å fortolke virkeligheten og prøve å forstå, som noe grunnleggende i livet og en måte å være på. Prosessen med å forstå beveger seg i sirkel, en modell Gadamer kalte den hermeneutiske sirkel (Gadamer, 2010, s. 331). Inspirert av Lindseth (1981) sin framstilling av den hermeneutiske sirkel, vil jeg beskrive min personlige erfaring med den hermeneutiske sirkel gjennom lesing av en transkribert samtale fra prosjektet:

Jeg starter med å lese teksten, og ser for meg kvinnen jeg snakket med. Jeg vender tilbake til dette rommet, og noe av opplevelsen med intervjuet trer fram. Jeg hadde sett fram til samtalen, og hadde en del forventninger fordi kvinnen var veldig engasjert i magedanstimene. Jeg lever meg inn i teksten, og leser at jeg strevde med å komme i

²¹ Den kjærlige forskning kommer fra Kari Martinsens betraktninger om sykepleieforskning. Hun sier at «Fænomenologiens utgangspunkt er at åpne den situation sygeplejepraktikeren står i, således at praktikeren kan se mulighederne i den. Det er kærlig forskning» (Martinsen, 1991, s. 10).

gang med samtalen. Etter hvert som jeg leser videre, ser jeg at samtalen går i flere retninger og tar helt andre veier enn jeg hadde forventet. Jeg gjør noen notater og legger teksten bort. Etter noen måneder tar jeg teksten fram igjen. Jeg leser den da med litt andre forventninger. Jeg merker at jeg ser og fortolker teksten på en annen måte. Forventningene var endret og gjorde meg åpen for å oppleve nye sider ved teksten som jeg tidligere ikke hadde lagt merke til. De månedene teksten hvilte, hadde jeg også gjort meg flere erfaringer. Tiden og erfaringene åpnet for andre og nye aspekter. Da jeg etter noen måneder leste teksten på nytt, dukket det opp vesentlige poeng jeg tidligere ikke hadde lagt merke til. Deler av teksten påvirket helheten, og omvendt.

Dette illustrerer at forståelse går i sirkel. Vi fortolker stadig, og påvirkes også av forforståelse. Tolkninger er et almenmenneskelig fenomen. Vi bærer alltid med oss en forforståelse som forteller oss hva som skjer (Gadamer, 2010, s. 332-333). Noen ganger blir vi oppmerksom på forforståelsen, men det å sette ord på all vår forforståelse er ikke mulig. Likevel må vi reflektere over forforståelsen slik at vi kan tenke kritisk over den og anerkjenne aspekter som får betydning for fortolkning og forståelse (Gadamer, 2010, s. 333). Jeg søker å være åpen og utdype mangfoldet av erfaringer og situasjoner (Martinsen, 1991, s. 9). Bevegelser i og rundt magedansen bidrar til at fenomener blir tydelige og lesbare.

Hermeneutikken kommer fram ved refleksjoner om forforståelse, både min egen og andres. Den hermeneutiske sirkel beskriver viktige prosesser i studien. Å lese tekster, å være i bevegelse og prosesser i studien bidrar til forståelse av at deler og helhet påvirker forståelsen. Jeg kan nevne betydningen av å se samtalene i lys av observasjonene jeg gjorde underveis i magedansrommet.²²

Analyseprosessen har vært pågående nesten før studien startet. Den vil ha en fenomenologisk-hermeneutisk tilnærming ved å være en veksling mellom fortolkende

²² Les mer om dette i kapittel 14 *Metoderefleksjoner*

og tydende tilnærming. I en tydende tilnærming må en også være sanselig tilstede: «Å tyde er å uttrykke det inntrykk jeg får av den andre, hvordan jeg blir beveget av den andre. Dette uttrykker jeg gjennom mine naturlige sanser og språk» (Martinsen, 2008, s. 135). Dette betyr i praksis å være åpen for den andres opplevelsesverden, slik at vi kan motta og forstå vedkommendes sanselige uttrykk. Tydning er forbundet med fortolkning, men er ikke helt det samme:

«Tydning og fortolkning er to måter å forstå på, og i vekselvirkning med sansningen, når jeg følger Løgstrup. Atskilt i forbundethet befrukter sansningen og forståelsen hverandre i en gjensidig bevegelse. Sansningen er før-bevisst og en før-kulturell gitt med livet selv. Forståelsen er avstandsskapende, kultur- og samfunnskap. I tydningen er forståelsen tettere på det som har gjort inntrykk på oss enn i fortolkningen av det. Hvilket forutsetter at tydningen, når det uttrykkes språklig med ordene, fordrer et stemt og sansenært språk.» (Martinsen, 2018, s. 118)

Slik jeg ser det blir sansningen enda mer uttalt og tydelig i tydningen og dette gir en mulighet til å forstå. Oppmerksomheten og konsentrasjonen rettes inn mot den andres uttrykk. Samtidig gir tydningen en åpenhet for det som gjør inntrykk på oss og kan hjelpe oss å forstå og se både sammenhenger og nyanser. En slik vekselvirkning innebærer at vi ikke hele tiden er oss bevisst om vi fortolker eller tyder.

Refleksiv praksisforskning

Refleksiv praksisforskning står innenfor en fenomenologisk-hermeneutisk tilnærming (Lindseth, 2020, s. 92). For å bringe fram ny kunnskap i folkehelsearbeid støtter jeg meg til Martinsen (1991, s. 4) og Lindseth (2017, s. 31) ved å inneha en forskningsposisjon med både å delta praktisk og være forsker i refleksiv praksis. Jeg utforsker en praksis som jeg er med på å forme, ved å være instruktør i magedansrommet. Jeg forsker ikke *på* noe praktisk, jeg er *i* praksis og *i* bevegelsene. Mine erfaringer med å ha en stor kropp og danse magedans, blir en del av den refleksive praksisforskningen. Samtidig vil hensikten være «å utvikle en kritisk

bevissthet om egen virksomhet som kan bli til gagn for virksomheten» (Lindseth, 2017, s. 7). Martinsen (1991, s. 12) skiller mellom «ovenfra-og-ned-perspektiv» og «nedenfra-og-opp-perspektiv» i kvalitativ forskning, og argumenterer for betydningen av sistnevnte tilnærming. Et slikt perspektiv retter seg mot direkte erfaringer og situasjoner, der forskeren er med og involvert. Dette gjør det mulig å ha et kritisk blikk på for eksempel myndigheters anbefalinger innen folkehelsearbeidet. Det kritiske blikket er dessuten viktig for å unngå at kvalitativ forskning skal: «fungere undertrykkende og bekræftende på fordomme i praksis» (Martinsen, 1991, s. 12). Det innebærer også at samhandlingen mellom personer i situasjonen, også forskeren, hele tiden må være gjenstand for vurdering og kritisk refleksjon, også selvrefleksjon.

De kvalitative forskningsmetodene i denne avhandlingen er påvirket av tilnærmingene ovenfor.

4.2 Kvalitative forskningsmetoder

Det ble gjennomført en pilotstudie i 2010-2011, med et fem måneders kurs i magedans for overvektige kvinner; «Magedans for store damer», samt samtaler med deltakerne. Studien var kvalitativ, og tilnærmingen fenomenologisk-hermeneutisk. 10 kvinner deltok, og det ble gjennomført 18 individuelle samtaler. I etterkant av studien ble det publisert en artikkel.²³ Erfaringer fra pilotstudien ble videreutviklet til prosjektet som denne avhandlingen bygger på, i tillegg til at denne studien inkluderer kvinner med både store og mangetydige kropper.

Avhandlingen baserer seg på en praktisk del med bevegelse i form av magedans, samt kvalitative forskningsmetoder. Gjennomføringen er samtidig inspirert av Martinsen sin metodologiske tilnærming: «Metode i det fænomenologiske arbejde er ikke teknik, men en arbeidsmåde, hvor forskeren arbejder med egne forudsætninger og ser forskellige muligheder og sammenhænge i situationen.» (Martinsen, 1991, s. 9)

²³ Jægtvik, T., Kvigne, K., Roghell, P.K. (2016). Et rom hvor kroppen kan tre fram gjennom ulike uttrykk. Refleksjoner etter en pilotstudie om overvekt, kvinner og magedans. Nordisk Tidsskrift for Helseforskning 12(2).

Situasjonene og relasjonene gir ulike forutsetninger og muligheter. Det krever en åpenhet fra forskeren. Ved å være for fokusert på metode, kan det hindre innblikk i det unike i situasjonen. Det metodiske forskningsarbeidet ble derfor gjennomført slik:

Som instruktør på magedanskurset ble jeg deltakende observatør. Jeg gjennomførte dessuten både gruppesamtaler og individuelle samtaler med deltakerne, som også fylte ut et spørreskjema og evalueringsskjema med enkle deskriptive opplysninger, samt personlige skriftlige refleksjoner.

I magedanskurset gjennomførte jeg samtaler og delte ut skjemaer i følgende rekkefølge: Spørreskjema ved starten av magedanskurset, deltagende observasjon underveis i kurset (jeg førte en egen logg), gruppesamtaler midtveis i kurset, individuelle samtaler ved kursets slutt og evalueringsskjema

Magedanskurset og bevegelsene i magedansrommet ga oss et felles grunnlag for samtale. Vi hadde vært i aktivitet og bevegelse sammen, og bevegelsene ble grunnlaget for samtalene. To kurs gikk over 12 uker, ett kurs gikk over 10 uker (grunnet senere oppstart). Alle magedanskurs foregår en time pr uke²⁴.

4.2.1 Deltagende observasjon og samtaler

Deltagende observasjon, gruppesamtaler og individuelle samtaler gir mulighet for å samle data der førstepersonsperspektivet blir tydelig, og der kvinnenens stemmer og andre kroppslige uttrykk gis rom for å uttrykke seg.

Deltagende observasjon er en kombinasjon av å være deltaker og å observere (Fangen, 2010, s. 13). Hvor mye en vil delta varierer. «Vi kan se på deltagende observasjon som en skala som går fra kun å observere til kun å delta» (Fangen, 2010, s. 13). Siden jeg er instruktør på magedanskurset er jeg en deltaker. Når det gjelder mine observasjoner så retter de seg inn mot gruppene som helhet, som hvordan deltakerne plasserer seg i rommet og at jeg legger merke til stemninger i rommet. Som kursleder må jeg

²⁴ Les om praktisk opplegg i magedanstimene i vedlegg 10.

observere om min instruksjon og forklaring av øvelsene fungerer, eller om det er noe jeg må endre på underveis. Jeg fører logg om mine erfaringer og instruksjoner, og om de fungerer eller ikke. Jeg ser også etter om øvelsene på noen måte er ubehagelige eller om deltakerne i grupper virker fornøyde.

«Forskeren står også i situationen, dersom hun er optaget af situationen» (Martinsen, 1991, s. 6). Martinsen argumenterer for betydningen av å være involvert og at det gir tilgang til å forstå. Ved å være betraktende forsker mister man den erfarte og opplevde erfaring, og dermed muligheten til å forstå (Martinsen, 1991, s. 6). I magedansrommet opplevde jeg å være aktivt tilstede i situasjonen. I rommet befant vi oss i samme situasjon. Jeg opplevde derfor at jeg noen ganger vekslet mellom egen deltakelse og observasjon.

Samtaler og intervjuer er både like og ulike og bygger på tillit, åpenhet og oppriktig interesse for det man skal snakke om (Fog, 2019). Forskere må ha menneskekunnskap, være aktiv deltaker, samt være oppmerksom på faktorer som kan hindre samtalen underveis (Fog, 2019, s. 93). Fog (2019, s. 71-73) skiller mellom teoriladet og følelsesladet sansing. Teoriladet sansing innebærer at forskeren blir forført av enkelte poeng, og dermed avskjæres fra andre poeng den andre forteller om. Da kan forskerens spørsmål bli på et teoretisk plan, der den andre bruker forskerens begreper for å fortelle, og ikke sin egen virkelighet. Følelsesladet sansing dreier seg om at følelsene tar overhånd. Det er derfor viktig at forskeren på forhånd tenker over hva hun selv opplever som vanskelig å snakke om og om det er noe man er redd for å komme inn på.

Andersen (2013) sier at vi blir til i samspill med andre mennesker. Vi blir påvirket og samspillet med andre gjør noe med oss, og gir oss en opplevelse av oss selv. Det er viktig å gå langsomt fram i en samtale. Vi må ta oss tid til å reagere og være oppmerksom på våre egne reaksjoner (Andersen, 2013, s. 29).

Jeg tilstrebet *samtaler* med deltakerne, og opplevde at det ordet i større grad synliggjorde det mellommenneskelige mer enn ordet *intervju*. Det betyr likevel ikke at alle samtalene var samtaler, da noen av dem bar mer preg av å være intervju. Utgangspunktet var imidlertid å samtale, og jeg velger å bruke ordet samtaler i denne avhandlingen.

I gruppesamtalene ble kvinnene invitert til å snakke om opplevelsene sine i magedansrommet. De har et felles utgangspunkt i magedansen og kan kjenne seg igjen i det andre forteller, eller oppdage noe helt nytt. Å høre om andres opplevelser kan gi andre tanker og refleksjoner eller føre til samspill mellom deltakerne. Noe som ble tatt opp var at magedans var artig og de ble i godt humør. Samtidig var det noen som hadde ulike vondter i kroppen de måtte ta hensyn til, og noen fortalte om at magedansen bidro til bedring av slike vondter i kroppen. I tillegg blir de også bedre kjent og forhåpentligvis tryggere på hverandre. Siden gruppesamtalene fant sted midtveis i magedanskurset, fikk kvinnene mulighet til å reflektere videre, og følge opp i individuelle samtaler ved kursets slutt.

I de individuelle samtalene ble oppmerksomheten rettet mot den enkelte kvinne, hennes opplevelser og erfaringer. Gjennom magedanskurset var vi blitt kjent. I magedansrommet underviste jeg kvinnene i magedans, og etablerte en lærer–elev relasjon. Rollene fulgte med oss inn i samtalene, og jeg opplevde innimellom at jeg rent ubevisst tok på meg lærerrollen. Da jeg ble oppmerksom på dette, gikk det lettere å unngå slike situasjoner.

Til tross for at jeg hadde intervjuguide²⁵ var samtalene ustrukturerte, og jeg prøvde å være åpen og følge kvinnenens tankerekker. Intervjuguiden ble mer en støtte enn styrende for samtalen. Noen ganger var jeg mer aktiv, og stilte mer spørsmål enn andre ganger. I de første samtalene var jeg usikker, og stilte flere spørsmål. Etter hvert som

²⁵ Se vedlegg 7 og 8

jeg ble komfortabel med å la kvinnene prate, og ikke styrte samtalene så mye, gikk mer av seg selv.

4.2.2 Spørreskjema og evalueringsskjema

Spørreskjemaer med åpne spørsmål gir kvalitative data (Malterud, 2002, s. 2470). Begge skjemaene i denne studien hadde både konkrete og åpne spørsmål.

I spørreskjemaet²⁶ ved oppstart av magedanskurset var det satt opp ulike utsagn om opplevelser av egen kropp, hvor kvinnene måtte markere i hvor stor grad om utsagnet stemte for den enkelte. Eksempel på slike utsagn er: «Jeg føler meg vel i kroppen min» og «Jeg opplever at kroppen min er for stor». Etterpå var det åpne spørsmål, hvor de kunne utdype med egne ord og beskrivelser.

Evalueringsskjemaet²⁷ ved magedanskursets slutt hadde tre konkrete spørsmål, om alder og vurderinger av kurset. Resten av spørsmålene var åpne, slik at de kunne skrive med egne ord.

De konkrete spørsmål (som alder og utsagn) er oppsummert ved hjelp av enkel deskriptiv statistikk.

4.3 Forskningsetikk

Før oppstart ble prosjektet vurdert og godkjent i Regional Etisk Komité (REK)²⁸ og i Norsk senter for forskningsdata AS (NSD)²⁹, og jeg har fulgt deres retningslinjer i dette arbeidet. Deltakerne fikk informasjon om de formelle godkjenningene i prosjektet.

Kvinnene fikk delt ut skriftlig informasjon om prosjektet og samtykkeerklæring³⁰ i magedanstime nr 2. Noen leverte tilbake signert samtykkeerklæring samme dag, mens

²⁶ Se vedlegg 6

²⁷ Se vedlegg 9

²⁸ Se vedlegg 2

²⁹ Se vedlegg 3 og 4

³⁰ Se vedlegg 5

andre leste den hjemme og leverte den tilbake til meg i neste kurstime. Både den skriftlige informasjonen og samtykkeerklæringen er laget etter mal fra NSD.

Jeg har anonymisert deltakerne i prosjektet. Navn og andre kjennetegn, som arbeidsplasser og stedsnavn, er anonymisert, slik at det ikke skal være mulig å identifisere kvinnene.

Les mer om forskningsetikk i kapittel 14.2: *Etiske betraktninger*.

4.4 Forskningsarenaer

4.4.1 Beskrivelse av omgivelser

Magedanskurset og datasamlingen ble gjennomført over 12 uker i perioden januar – mars (fram til påske). Januar er ei mørk tid på Helgeland, i februar og mars merker vi imidlertid at det begynner å gå mot lysere tider. Men hele vinteren er en periode med «mye» vær, vinterstormer, stiv kuling og nedbør i form av snø eller regn.

Det var samlet sett mye dårlig og ruskete vær i denne perioden. Den ene kommunen kunne jeg kjøre til, og den andre kommunen måtte jeg ta ferge for å komme til. Ferga var 2 ganger innstilt i korte perioder den dagen det var magedans. Men jeg var heldig, været bedret seg, ferga kom i drift begge gangene, og jeg trengte ikke å avlyse magedanstimer på grunn av været.

Undersøkelsen ble gjennomført på Helgeland, i en kommune ute på kysten, mens den andre kommunen var en innlandskommune. Disse to kommunene ble valgt fordi de ligger i en viss avstand fra min egen hjemkommune. Samtidig ligger de heller ikke for langt borte, slik at jeg hadde praktisk mulighet til å gjennomføre prosjektet begge steder over en periode på 12 uker. I tillegg var det en del praktiske forhold med hensyn til blant annet kommunikasjon, infrastruktur og lokaliteter, som gjorde det mulig å gjennomføre kurset i disse to kommunene.

Kystkommunen består av et tettsted og flere øyer. På tettstedet er det butikker og ulike kommunale tjenester. Kommunen har arbeidsplasser innen landbruk, oppdrett,

fiskeindustri, samt arbeidsplasser innen utdanning og helse. Ulike lag og foreninger står for mange aktivitetstilbud i kommunen, alt fra kajakkpadling til korps og kor. Det fins mange ulike nasjonaliteter representert i befolkningen, og den samlede befolkningen er på ca 1800 personer (Statistisk sentralbyrå [SSB], 2018).

Innlandskommunen har en by, mens resten av kommunen brer seg ut over store områder med skog, høye fjell, fjorder og elver. Landbruk, industri og handel er viktige næringer, i tillegg tjenester innen helse og utdanning. Det er rundt 13.000 innbyggere i hele kommunen (SSB, 2018). Det er ulike muligheter for aktiviteter utendørs og innen friluftsliv, samt et variert tilbud av kulturelle aktiviteter.

4.4.2 Rekruttering

Da jeg skulle starte opp med den praktiske delen; magedanskurset, tok jeg kontakt med tre kommuner: To kommuner gjennom folkehelsekoordinatorer og en kommune gjennom sentrale personer i nærmiljøet. Alle var positive, og sa seg villige til å være hjelpelige både med rekruttering og å finne egnede lokaler. I første omgang skulle jeg prøve å få kurset gjennomført i to kommuner, en kommune ble derfor satt på vent. Annonser ble lagt ut på sosiale medier i de to aktuelle kommunene, og plakater ble hengt opp flere steder (som vaktrommet på sykehjem, biblioteket, butikken og andre lokale samlingssteder). Det ble også annonsert i en lokalavis for Helgeland tre ganger.

Teksten i annonsen var likelydende i alle medier, her utformet som plakat:

Kurs i magedans

som er spesielt tilrettelagt for **overvektige kvinner** (over 18 år). Andre som er interesserte i å lære magedans er også velkommen.

Det kreves ingen forkunnskaper for å delta. Ha på klær som er gode å bevege seg i, magedansbelte får du låne på kurset.

Tid: Torsdager kl 1730 – 1830 (12 ganger)
Oppstart den 12. januar 2017 kl 1730
Sted: xxx. Møt opp ved inngangen

Dette er en del av et forskningsprosjekt om kvinner, overvekt og bevegelse ved Nord universitet. Det er derfor **gratis** å delta på magedanskurset.

For påmelding og mer informasjon: Ta kontakt med kursinstruktør Trude Jægtvik, tlf 92 63 23 61 eller e-post: trude.jagtvik@nord.no

Velkommen!

Kurset rettet seg mot kvinner over 18 år, dette fordi den grunnleggende pubertale utviklingen da stort sett er gjennomgått. Dette har betydning for opplevelse av kropp, og påvirker hvordan jeg som instruktør henvender meg til kvinnene når vi snakker om kropp, både på kurset og i samtalene senere i prosjektet. I tillegg hadde jeg erfaring fra pilotstudien, som jeg gjennomførte i min egen kommune. Jeg opplevde i flere sammenhenger at det ble vanskelig å ha den nødvendige avstand som forsker, og jeg

ble innimellom for involvert til å kunne se og sortere på best mulig måte. Det betyr ikke at det nødvendigvis er u hensiktsmessig å være involvert, det kan tvert imot noen ganger være fordeler og interessante funn å gjøre. Imidlertid gjorde graden av involvering og situasjonen som helhet til at jeg i dette nye hovedprosjektet ønsket å gjennomføre studien i andre kommuner enn min egen.

4.4.3 Påmelding

Da jeg planla den praktiske delen, magedanskurset, gjorde jeg meg mange tanker og vurderinger. Her er noen av dem:

Den første telefonen kom samme dag som annonsen var i avisa, det var ei dame som hadde noen spørsmål, og ville melde seg på. Det strømmet på med påmeldinger jevnt og trutt de neste dagene i begge kommuner. Plutselig var 23 stykker påmeldt i den ene kommunen, og jeg måtte forholde meg til en problemstilling som jeg ikke hadde tenkt på, nemlig å sette en øvre grense for antall i gruppen. Kvinnene skulle få låne magedansbelter, hadde jeg nok? Det var vanskelig å si nei til folk, så de neste som ringte ble satt på venteliste. Det endte med to grupper i den ene kommunen, slik at alle som hadde tatt kontakt fikk et tilbud om å delta på magedanskurs. Det tok litt tid å ordne med lokaler til denne «ekstra»-gruppen, så derfor kom ikke begge gruppene i gang samtidig. Kurset for den ene gruppen ble på 12 uker, og for den andre gruppen 10 uker, slik at begge kursene ble ferdige til påske. Siden det ble så mange deltakere i disse to kommunene, ble det foreløpig bestemt å ikke arrangere kurs i den tredje kommunen. Jeg regnet med noe frafall, på tidligere kurs er det alltid noen som kommer innom en gang eller to bare for å prøve.

Til sammen meldte 61 damer seg på magedanskurs. Jeg undret meg over omfanget av påmeldinger: Hva var dette? Det var fristende å bli smigret, men saken var den at jeg ikke hadde hatt magedanskurs i disse kommunene tidligere, så det hadde nok ingenting med mine tidligere magedanskurs å gjøre. Var det fordi det var noe nytt i det aktuelle området? Noe eksotisk kanskje? Nysgjerrighet? At kurset var gratis? Jeg snakket med

kvinnene om dette i samtalene, og kommer tilbake til det senere. Jeg var veldig spent på å treffe damene og komme i gang med kursene.

Av de 61 kvinnene som meldte seg på, var det 13 kvinner som deltok bare en gang eller ikke møtte opp. Jeg tok kontakt om hvorfor de ikke kom tilbake, og de sa det var på grunn praktiske forhold som jobb, mangel på barnepass eller sykdom. Det kan være at de ikke syntes noe særlig om magedanstimen, og at det var vanskelig å si noe om det til meg. Jeg betrakter et slikt oppmøte som en slags «prøvetime», ettersom jeg hadde oppfordret de som var usikre til å møte opp og finne ut om magedans var noe de kunne tenke seg til å fortsette med eller ikke. Jeg velger derfor å ta disse 13 ut av materialet når jeg skal vurdere antall påmeldte, og da blir antall deltakere 48.

Påmelding og frafall for alle tre magedansgruppene samlet:

	Antall
Antall påmeldte	48
Sluttet i løpet av første halvdel av kurset	13
Fullførte hele kurset	35

Av de 48 kvinnene som begynte på kurset, var det 13 kvinner som sluttet i løpet av første halvdel av kurset. Jeg var i kontakt med dem, bortsett fra to, som jeg ikke fikk tak i. De oppga ulike grunner til at de sluttet: travelt, sykdom, endringer på jobb eller at de manglet barnevakt. Dermed var det 35 kvinner som fullførte hele kurset, det vil si 73 % av de 48 kvinnene som begynte på kurset.

Flere av kvinnene som sluttet i første halvdel av studien besvarte spørreskjema, deltok på gruppesamtale og var med fellesskapet i magedanstimene. Selv om de ikke deltok i siste halvdel av kurset eller de individuelle samtalene tilslutt, betrakter jeg dem som deltakere i denne studien. Dermed var det samlet 48 deltakere i studien, hvorav 35 gjennomførte hele magedanskurset og deltok på individuelle samtaler.

4.4.4 Kvinner på Helgeland: Beskrivelse av utvalg

Hvem var kvinnene som deltok? De tre gruppene framstår ikke som ensartet. Alderen varierer fra 18 – 60 + år. I evalueringsskjemaet ble det spurt etter alder. 10 % av kvinnene var under 40, mens resten var over 40 år (20 av 35 deltakere svarte på skjemaet). De fleste hadde vokst opp i Norge. Noen av dem var ikke født her, men hadde flyttet hit. Alle sammen snakket godt og forståelig norsk.

Kroppene deres var forskjellige, noen med store kropper, noen var lubne, noen slanke og noen nesten tynne. Det ble ikke stilt spørsmål om vekt eller KMI ved påmelding eller seinere. Mange har barn, enten barna var voksne eller små. Flere var også bestemødre. Noen av dem i arbeid, andre er trygdet, pensjonert eller går på skole. Jeg opplevde varierende menneskelige uttrykk og mennesker på ulike stadier i livsløpet. En god del av dem forteller om smerter og ulike plager de sliter med. Det kunne for eksempel være en vond arm, smerter i ledd eller muskelsmerter. De hadde på seg treningstøy, og også her var de veldig ulike, noen i tettsittende klær, andre mer løssittende med ulike farger og utforminger. De var i grunn veldig ulike i alle tre gruppene. Kan dette ha betydning for hvordan atmosfæren ble i gruppen?

4.4.5 Oppmøte

Kvinnene måtte selv krysse seg av på oppmøteskjemaet. Noen ganger glemte enkelte det, så det ble ikke helt nøyaktig. I begynnelsen av kurset var det vanskelig for meg å sjekke dette, fordi jeg kunne ikke navnene på alle. I siste halvdel av kurset hadde jeg bedre oversikt, og kunne korrigere hvis noen hadde glemt det.

Den siste kursdagen fikk to av gruppene delta på hverandres kurstime. De vil si at de som ønsket det, fikk en dobbelt-time magedans denne siste kursdagen. Noen benyttet seg av dette tilbudet, det innebar at begge gruppene ble litt større enn vanlig.

Samlet fravær på magedanstimene blant de 35 kvinnene som fullførte kurset:

Antall ganger fravær	Antall personer som hadde dette fraværet	Andel av de som fullførte kurset som hadde dette fraværet
0	5	14 %
1	6	17 %
2	10	29 %
3	6	17 %
4	4	11 %
5	2	6 %
6	1	3 %
8	1	3 %

0 betyr at 14 % av kvinnene deltok på kurset uten fravær, 1 betyr at 17 % hadde 1 gang fravær osv. To av kursene gikk over 12 uker, ett kurs gikk over 10 uker. Her har jeg derfor telt opp antall ganger fravær samlet for alle gruppene, for å få en samlet oversikt over fraværet på alle kursene som helhet.

Det betyr samlet sett at rundt 1/3 av kvinnene hadde et fravær på to ganger i løpet av 12 (to grupper) uker og 10 uker (en gruppe). De ga stort sett beskjed i forkant hvis de ikke kunne delta på en kurstime, og fravær ble begrunnet med sykdom, reise eller jobb (turnus). 14 % hadde ikke fravær.

De 35 som fullførte hele kurset fikk tilbud om å komme på repetisjonstime 5 måneder etter avsluttet kurs (en gang i hver av kommunene). Etter repetisjonstimen hadde vi en samtale i plenum, denne ble tatt opp på en taleopptaker, og er en del av datamaterialet. Det var til sammen 20 stykker som deltok på dette, det vil si ca 57 % av de som fullførte kurset deltok.

4.5 Gjennomføring av deltagende observasjon og samtaler

4.5.1 Deltagende observasjon

Jeg var instruktør på magedanskurset og var på den måten en aktiv deltaker i magedansrommet. I rollen som kursleder så jeg på gruppene som helhet, hvordan deltakerne plasserte seg i rommet og la merke til stemninger i rommet. Jeg observerte om min instruksjon og forklaring av øvelsene fungerte, eller om det var noe jeg måtte endre på underveis. Utover i magedanskurset ble kvinnene og jeg bedre kjent med hverandre. Det bidro til at jeg ble kjent med hvordan de uttrykte seg. Etter hver magedanstime førte jeg logg om mine erfaringer og instruksjoner, og om de fungerte eller ikke. Jeg så også etter om øvelsene på noen måte var ubehagelige eller om deltakerne i gruppene virket fornøyde eller om de uttrykte noe annet.

Jeg hadde ikke laget spesifikke kategorier på forhånd om hvilke forhold jeg skulle observere. Jeg skrev ned det jeg hadde observert, hørt, fornemmet og lagt merke til underveis i timen, under de ulike øvelsene. Noen ganger noterte jeg også ned mine egne refleksjoner. Det kunne være fordi det var nødvendig å tenke igjennom noe til neste magedanstime, eller fordi jeg ønsket å huske på noe til senere. Loggen er til sammen 33 håndskrevne sider etter at kurset og repetisjonstimene var gjennomført.

Her er et utdrag av loggen:

AKTIVITET	OBSERVASJON	REFLEKSJON
<p>-Grunnstilling -Fokus på pusten underveis -Oppvarming</p> <p>-Grunnleggende øvelser: sirkler, 8-tall med hofter bakover og framover, kameler, hofteløft med tåa i ring + sirkler + skuldre, kombinasjon, armbevegelser, shimmy</p> <p>- komb m dansetrinn og hoftevipp sidelengs (Moktar-sangen)</p> <p>-Strekkøvelser - balanse øvelser</p> <p>-orientering om fokusgrupper, skrive seg opp på tidspunkter</p>	<p>Deltakerne fordeler og sprer seg godt i hele rommet.</p> <p>Flere som spør underveis nå, om små detaljer og andre ting ved øvelsene.</p> <p>De er veldig konsentrerte. I dag snakket jeg litt mer rundt en øvelse, og da var det et par stykker som fortalte litt om sine erfaringer.</p> <p>Shimmyen: denne er veldig typisk magedans, de kjente den igjen, en del latter rundt det, mange syns den var litt vanskelig..... jeg påpekte at dette er øvelse som tar litt tid å lære..... og at de må bare gi det tid.</p> <p>Mye bedre balanse hos de fleste på gruppa.</p> <p>Det er ikke noe vanskelig å få dem med på fokusgruppe, de skriver seg opp med en gang, og stemninga er god, kan ikke se noe skepsis rundt dette.</p>	<p>Fint vær i dag ☺ kaldt</p> <p>Kanskje de begynner å bli litt tryggere, når de tør å «meddele» seg mer i forsamlingen?</p> <p>Jeg tenker at det tyder på at de også ønsker å prate om sine tanker og opplevelser rundt magedans, jeg håper det fungerer i fokusgruppa.</p>

4.5.2 Samtaler

Samtalene foregikk et annet sted enn magedansrommet, i et møte- eller grupperom. Noen få av de individuelle samtalene foregikk på et lånt kontor. Varigheten av samtalene varierte mye, fra 20 minutter til 2 timer. De fleste samtalene varte rundt 1 time. Jeg ba om tillatelse til å ta samtalen opp på en digital taleopptaker, og alle samtykket til det.

Gruppene var av ulik størrelse, fra 3 til 8 personer. Ved to tilfeller dukket ikke alle opp, slik at to av gruppesamtalene i stedet ble parsamtaler.

Noen samtaler ble gjennomført i forbindelse med magedanstimene (etter kurset), mens andre ble gjennomført på dager hvor vi ikke hadde magedans. Praktiske hensyn styrte dette.

Noen samtaler hadde god flyt og en god dialog, mens andre stoppet opp, og jeg måtte stille spørsmål ut fra en intervjuguide jeg hadde laget i forkant (se vedlegg 7 og 8). Graden av dialog varierte, i noen samtaler var den tydelig tilstede, mens andre ganger kunne den være tilstede i bare deler av samtalen.

Det var viktig å være oppmerksom på språket i samtaler. Språket har betydning for datainnsamlingen, men det kan også påvirke funn og resultater. Alvesson & Kärreman (2012) sier:

«Språkbruket producerar lika mycket som det ger avslöjanden om världen. Det språk som används i en studie kommer att påverka resultatet – och det på ett otillbörligt sätt om det inte seriöst och kritiskt tar vokabulärernas relativitet, selektivitet och ordningsskapande effekter i betraktande. Språket är bedrägligt och relativt såväl för forskare (och deras forskningsvokabulär) som för deras informanter (och deras vardagliga bruk av språket.» (Alvesson & Kärreman, 2012, s.51)

Det var viktig for meg å formulere spørsmålene i samtaler på en slik måte at kvinnene kunne snakke mest mulig fritt ut fra seg selv med egne ord.

I gruppesamtalene kan man få fram nye perspektiver som en ikke ser i de individuelle samtaler. Hvis gruppen fungerer dårlig, kan dynamikken og refleksjonene bli der etter. I intervjuguidene til de individuelle samtaler så vel som gruppesamtalene, har jeg prøvd å stille åpne spørsmål, slik at jeg ikke legger føringer for deltakerne. Det har vært en utfordring å bruke ord og begreper som ikke skal lukke til, men åpne opp for

refleksjon. I de første utkastene til intervjuguide lagde jeg mange spørsmål som startet med: «Hvordan blir dere påvirket...» og «Hvilken betydning har pusten...» Det behøver i og for seg ikke å være galt, men de kan være formulert slik at det blir vanskelig å åpne opp for refleksjon. Etter hvert har mange av spørsmålene blitt formulert med utgangspunkt i innledningen «Fortell meg...». Hvordan samtalene utviklet seg varierte, men jeg ønsket å tilstrebe å la kvinnene få bruke sitt eget språk. Jeg visste fra pilotstudien at det ville det bli ei utfordring å la dem finne ordene selv når det buttet imot. Jeg hadde en tendens til å ville hjelpe dem i gang igjen. Noen ganger kan det faktisk være viktig å la stillheten råde litt, slik at vedkommende får tenkt seg om.

Språket påvirkes av kontekst (Alvesson & Kärreman 2012). Dersom atmosfæren og klimaet i gruppen var åpen og trygg, kunne det bidra til at ordene og språket ble forstått og tolket i en retning. De samme ordene kan imidlertid få en annen betydning dersom folk er utrygge og ukomfortable. Jeg opplevde gruppene som både like og forskjellige. Deltakerne framsto som ivrige og ønsket å bidra til prosjektet. Noen var mer aktive enn andre, men alle som deltok bidro med innspill.

Jeg avsluttet alle samtaler med et spørsmål og om det var mulig å kontakte dem igjen for utdyping. Alle ga sitt samtykke til dette. Jeg hadde to intervjuer noen måneder i etterkant, for utdyping og ytterligere refleksjon.

4.5.3 Transkribering av samtalene

Samtalene ble tatt opp digitalt, og transkribert i etterkant. Siden nesten alle samtaler ble holdt over et kort tidsrom (noen uker), gjennomførte jeg mesteparten av samtalene før jeg gikk i gang med å transkribere dem. Med unntak av de to andregangssamtalene og plenumsrefleksjoner etter repetisjonstimene, ettersom disse ble avholdt henholdsvis 6 og 5 måneder etter magedanskursets slutt.

Jeg transkriberte alle intervjuene selv, og bestemte meg for å skrive ned alt jeg hørte på opptaket. Det omfattet alt talespråk, sukk, latter, gråt, pauser og stillhet, sukk, lyder og lignende. Det var også tilfeller hvor kvinnen reiste seg opp for å vise noe. Dette

måtte jeg også notere, slik at det som ble sagt i teksten ga mening. Likevel går noe informasjon tapt ved transkribering, som stemninger, intonasjon og ulike kroppsuttrykk (Kvale & Brinkmann, 2010, s. 189). Jeg hadde derfor ført logg om inntrykk jeg satt igjen med umiddelbart etter hvert intervju, som sosiale og emosjonelle opplevelser ved intervjusituasjonen (Kvale & Brinkmann, 2010, s. 188).

Jeg transkriberte på bokmål og unngikk stort sett å bruke dialektord. Stedsnavn og annen gjenkjennbar informasjon ble tatt bort for å ivareta konfidensialitet (Kvale & Brinkmann, 2010, s. 195).

I den videre i analyseprosessen arbeidet jeg både med de transkriberte samtalene, samtidig som jeg lyttet på flere av lydopptakene en gang til. Dette for å finne ut noe mer om stemningen og hvordan ordene ble sagt. Det skrevne ord kan uttrykke ulike betydninger, blant annet basert på hvor man setter komma og punktum (Kvale & Brinkmann, 2010, s. 193).

4.6 Spørreskjema og evalueringsskjema

Kvinnene fikk utdelt to skjemaer til utfylling i forbindelse med magedanskurset. Det ene ved kursets start (spørreskjemaet) og det andre ved kursets slutt (evalueringsskjemaet).

Både spørreskjemaet og evalueringsskjemaet var anonymt, og ble delt ut sammen med en frankert konvolutt. De fylte ut skjemaet hjemme, og returnerte til meg pr post. Noen leverte skjemaet direkte i kurstimen, fordi de ønsket det.

Hvis en deltaker synes det var vanskelig å delta i en samtale, eller av en eller annen grunn ikke ønsket å si ting direkte til meg, kunne de fylle ut et skjema anonymt. Det kan jo også være at noen liker bedre å uttrykke seg skriftlig enn muntlig. Ved å ha skjema med skriftlig tilbakemelding har man mulighet til å fange opp innspill fra disse kvinnene også.

4.6.1 Spørreskjema ved magedanskursets start

Meningen med spørreskjemaet³¹ var å få en oversikt over kvinnenes tanker om kropp og bevegelse ved oppstart av kurset. I tillegg kunne et slikt skjema sette i gang tanker og refleksjon, som kunne være relevante å ta opp i samtaler senere.

Når det gjaldt utarbeidelse av spørreskjemaet, vurderte jeg et utvalg av eksisterende spørreskjema brukt i andre undersøkelser om kropp og helse. Jeg valgte et skjema som fokuserte på kroppsopplevelse (Pedersen et al., 2013)³². Jeg brukte den delen av skjemaet som besto av påstander om kroppsopplevelser, hvor de skulle krysse av for i hvor stor grad påstanden stemte for den enkelte. Andre deler utarbeidet jeg selv, ut fra studiens hensikt.

I utarbeidelsen av skjema ligger forskeres egne vurderinger, også der man mener at det finnes målbare størrelser. Som Skjervheim (1996) sier, vil man alltid være en deltaker i det man studerer. Det var vanskelig å utarbeide et spørreskjema som treffer hver enkelt spesifikt. Spør man om ting som en forsker betrakter som viktig, tvinger man på en måte respondenten til å mene noe om det. Kanskje er det ikke viktig for vedkommende i det hele tatt, bare for forskeren. Samtidig kan vi også tenke oss at gode spørsmål kan sette i gang refleksjon, og gjøre respondenten oppmerksom på ting hun ikke hadde tenkt på før, men som egentlig kan være viktig for henne.

Skjemaet ble avsluttet med noen åpne spørsmål, hvor kvinnene var frie til å formulere sine kommentarer selv.

Kvinnene fikk utdelt skjemaet etter andre og tredje kurstime (noen få etter fjerde time), de var altså litt i gang med magedansen da de fylte ut skjemaet.

³¹ Se skjema i vedlegg 6

³² Forskergruppens kontaktperson ga muntlig tillatelse til at jeg kunne bruke deler av deres skjema.

4.6.2 Evalueringsskjema ved magedanskursets slutt

Dette skjemaet³³ ble delt ut etter den siste magedanstimen, og var en evaluering av kurset som helhet. Skjemaet startet med konkrete spørsmål om alder og vurderinger av om kursets omfang og skriftlig informasjon, om forventninger og hvordan de erfarte samtaler i grupper og individuelt. Skjemaet endte med åpne spørsmål om hva de opplevde som viktig gjennom kurset, og en mulighet til å komme med andre kommentarer.

4.7 Datasamling og tidsakse - oppsummering og oversikt

Oppsummering av tidsakse for gjennomføring av praktisk del og datainnsamling:

	Kursuker i magedans												5 mnd etter kurset	ca 6 mnd etter kurset
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
Spørreskjema		x	x	x										
Gruppesamtaler + parsamtaler					x	x								
Individuelle samtaler										x	x	x		
Evalueringsskjema												x		
Deltagende observasjon	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Repetisjonstime Magedans													x	
Plenums-samtale (etter repetisjonstime)													x	
2. gangs samtaler														x

To kurs gikk over 12 uker og ett kurs gikk over 10 uker. Sistnevnte kurs startet opp to uker etter de to 12-ukers kursene. Derfor ble spørreskjemaet spredd ut over flere uker. Det betyr også at noen hadde individuelle samtaler i sin kursuke nr 10.

³³ Se skjema i vedlegg 9

Det samlede datamaterialet etter gjennomføring av undersøkelsen er:

Metode	Antall	Andel	Kommentar
Deltagende observasjon			Mine egne notater og logg fortløpende
Gruppesamtaler	6 gruppesamtaler + 2 parsamtaler.	Til sammen har 34 personer deltatt i en gruppesamtale eller parsamtale. Antall deltakere midtveis i kurset, samlet for alle grupper: 46 personer. Det vil si at omtrent 74 % av deltakerne midtveis i kurset har deltatt i gruppe- eller parsamtaler.	Av de som ikke deltok var det en ikke ønsket å delta, resten er grunnet ulike praktiske forhold som sykdom, reise osv.
Individuelle samtaler	35 individuelle samtaler + to andregangssamtaler = 37 individuelle samtaler		
Plenumssamtaler	2 plenumssamtaler med til sammen 20 deltakere	57 % av de som fullførte hele kurset	Ble gjennomført 5 måneder etter kursets slutt, i forbindelse med repetisjonsstimer
Spørreskjema ved kursets start	37 svar	49 fikk utlevert skjema*, dvs svarprosent på 75 %	
Evalueringskjema ved kursets slutt	20 svar	29 fikk utlevert skjema, dvs svarprosent på 69 %	

*Det ble levert ut flere skjema enn de 48 påmeldte (jfr kapittel 5.4.3 Påmelding). Det er fordi noen møtte på første time som en prøvetime, og hvis de ikke kom flere ganger ble de ikke med i materialet. I den første timen delte jeg ut spørreskjemaet. Det er 49 skjema med i denne oversikten, fordi en av de som sluttet etter første gang leverte skjema, og siden det var anonymt vet jeg ikke hvilket innleverte skjema det var.

Alle kvinnene var aktive deltakere i magedansrommet og tok del i fellesskapet. De var dermed innfelt i observasjonene jeg gjorde. Spørreskjemaene var anonyme, så hvem som svarte har jeg ingen oversikt over, kun antallet.

4.8 Analyseprosessen

Materialet er analysert ut fra ulike tilnærminger. Jeg opplevde at tilnærmingene samlet sett har gitt meg rom til å bevege meg i materialet med ulike blikk, noe som igjen har hatt betydning for mine inntrykk av materialet som helhet. Martinsens betraktninger om å være subjektivt involvert og engasjert i prosessen har vært gjennomgående (1991). Forskeren kan ikke være nøytral, heller ikke i denne prosessen. Det betyr ikke å være naiv, men å være en kritisk forsker (Martinsen, 1991, s. 14). I alle de ulike metodene er min forforståelse, nærvær og rolle som forsker gjenstand for kritiske betraktninger og refleksjoner, noe som vil bli tatt opp i kapittelet om metoderefleksjon.

For å arbeide systematisk med det innsamlede materialet har to tilnærminger vært sentrale: Refleksiv praksisforskning (Lindseth, 2017) har vært overordnet i analysearbeidet. I tillegg har Crowthers crafting stories hatt stor betydning i arbeidet med å kondensere stoffet, hvor meningsinnholdet blir satt inn i en større sammenheng (Crowther, Ironside, Spence & Smythe, 2016). Erfaringer og situasjoner må løses opp, og våre følelser og sanser bidrar inn i vår forståelse (Martinsen, 1991, s. 8). En situasjon bevegelig, og ikke statisk og fast (Martinsen 1991, s. 8). Det innebærer at situasjoner kan forstås og framstilles på ulike vis. Jeg oppfatter dette slik at situasjoner som forskeren står i, også har betydning for analyseprosessen, og at heller ikke disse situasjonene er statiske.

Analysen har vært en vedvarende prosess gjennom hele prosjektet. Jeg har prøvd å ha være åpen og undrende underveis, og samtidig tatt noen valg som har hatt innvirkning på prosessen videre. Eksempelvis det å la magedanskurset være spesielt tilrettelagt for kvinner med overvekt, men også la andre interesserte delta, noe som etter hvert viste seg å være en inkludering av kvinner med mangetydige kropp. Det førte til av

kvinnene på kurset var svært forskjellige med hensyn til kroppsstørrelse. Som analysene i del 2 viser, hadde dette betydning for gruppene.

I arbeidet med å analysere det skriftlige materialet var det viktig å inkludere kroppen og magedanskurset, som en praktisk del. Analysene utgår fra empirien, ikke teorien. Opplevelser og erfaringer med den praktiske delen, og den kroppslige forankringen i denne prosessen, bidro til at refleksiv praksisforskning ble relevant i analysearbeidet. Et viktig poeng i analysene ble å komprimere og synliggjøre meningsbærende fenomener. Jeg erfarte at å bearbeide materialet med *crafting stories* bidro til la fenomener trå tydeligere fram i teksten. Den fenomenologisk-hermeneutiske innretningen ble naturlig å inkludere gjennom analyseprosessen ³⁴. Disse tilnærmingene inkluderte den sanselige og kroppslige forankring i prosjektet.

Underveis gjennom analyseprosessen var noen samtaler mer i fokus enn andre. Alle samtaler betraktes likevel som en del av materialet og har i større eller mindre grad vært med å påvirke innholdet i analysene.

Spørreskjema og evalueringsskjema ble analysert med enkel deskriptiv statistikk. Besvarelser av de åpne spørsmålene ble samlet separat, og er en del av kvinnenens skriftlige refleksjoner. Der hvor de skriftlige refleksjonene er belyst, blir det spesifisert i teksten.

Jeg vil i det følgende beskrive de analytiske prosessene for å bearbeide materialet.

4.8.1 Naiv lesing

Etter transkribering leste jeg teksten med et så åpent sinn som mulig. Gjennom den naive lesingen prøvde jeg å danne meg et førsteinntrykk av hva samtaler handlet om, både hva kvinnene sa, samt å få et inntrykk av materialet som helhet (Kvale & Brinkmann, 2010, s. 201; Lindseth, 2004).

³⁴ Les om erfaring med hermeneutisk sirkel vedrørende samtale, side 58.

Allerede under gjennomføringen av samtalene fikk jeg en fornemmelse av hva som var i ferd med å tre fram. Jeg vil tro at disse inntrykkene også påvirket mine videre spørsmål og fokus i samtalen. På den måten hadde jeg allerede dannet meg et slags helhetsinntrykk av materialet da jeg gikk i gang med den naive lesingen. Dette kan føre til en søken i materialet som bekrefter det man allerede har fornemmet. Samtidig kan det bidra til at man overser andre viktige fenomener og poeng. I ettertid har jeg undret meg over hvorvidt fornemmelsene baserte seg på det som var viktig for meg som forsker eller om det var viktig for kvinnene - eller om det var noe som kom fram i en kombinasjon av begge deler.

Etter naiv lesing merket jeg meg en rekke forhold: Om kroppen som hviler i magedansen, bevegelsen, flyt og helhet, kvinnefellesskap, magedans som langsomt, ikke prestasjon, bevegelsesgleden – humoren, blikket som åpner seg på ulike måter, pusten, tiden og stigma.

4.8.2 Crafting stories

Hvordan skal data fra samtalene presenteres og brukes? En vanlig akseptert tradisjon innen kvalitativ forskning er å fokusere på transkriberte, ordrette data fra samtalene. Noen kan kanskje innvende mot et slikt fokus er at det kan gjøre det vanskeligere å se fenomenet en søker å belyse, samt kontekst og sammenhenger som kan være av betydning (Crowther et al., 2016). Martinsen (1991, s. 9) understreker betydningen av språkets betydning og at erfaringen formidles gjennom språket. «Fænomenologien åbner for et forskningsfelt, hvor den daglige, oplevde erfaring og dagligsproget står i sentrum» (Martinsen, 1991, s. 9). Dette har vært førende for språket i denne avhandlingen.

I *crafting stories* blir ordrette transkripsjoner fra samtalene uformet gjennom historier med eksempler hentet fra samtalene. Med utgangspunkt i de ordrette, transkriberte samtalene bearbeides de til historier. Noen sentrale punkter i denne prosessen er viktige:

- Fjern detaljer som ikke er relevante
- Gjør dataene om til en lesbar historie: Dette er hva som skjedde, og dette var opplevelsen. Setningene må ivareta det som synes å være meningen.
- Setninger som gjentar eller utvider på en unødvendig måte fjernes.
- Historien må flyte skriftlig. Det innebærer å fjerne ord, gi detaljer om kontekst og rette på grammatikk.
- Gå tilbake til den originale transkripsjonen og sjekk om det som står der kommer til uttrykk i den bearbeide historien.
- Les historien høyt og spør deg selv: Viser denne historien opplevelsene og meningene til deltakeren? Er poengene tydelige nok eller trengs det mer beskjæring? Er historien engasjerende? Dukker det opp noen andre fenomener enn de du har sett tidligere?

(Crowther et al., 2016, s. 4)

Tolkningsprosessen er da integrert i arbeidet med å utvikle historien, og forskeren bearbeider data underveis. Forskeren er inne i dataene, ikke utenpå eller ved siden av (Martinsen, 1991). Det kan gi en mulighet til å få et glimt av, eller oppdage fenomener som ligger i materialet, og som andre former for dataanalyse ikke fanger opp.

Kan *crafting stories* være med å hjelpe oss til å finne det oversette? I hermeneutisk fenomenologi er forskerens forståelse alltid tilstede i en tolkningsprosess. Å forstå en historie er å «alltid og allerede» forstå og gjenkjenne oss selv i det (Gadamer, 2010, s. 343-344). Forskerens forståelse av deltakernes erfaringer kan utvikle seg gjennom en slik tolkningsprosess. Det handler om å invitere leseren til å få en dypere innsikt og forståelse av fenomener som trer fram. En slik prosess kan framstilles gjennom en historie. Bearbeidingen av materialet er allerede påbegynt gjennom å skrive historien (Crowther et al., 2016). Historien er likevel ikke ferdigtolket, og kan åpne for ytterligere muligheter og betydninger med forskjellige lesere. Å lage historier fra transkripsjonsdata handler om å framstille historien på en måte som viser hva forskeren ser, fornemmer og tolker i arbeidet med dataene. Utformingen er på den

måten ikke fokusert på selve historien, men på innspill og opplevelser som belyser fenomenet.

Crowther et al. (2016) støtter seg til Heidegger, Gadamer og Dreyfus, og påpeker at hermeneutisk fenomenologi er en pågående, kreativ og intuitiv tilnærming som utfordrer forhåndsbestemte regler og forskningsmetoder. Det frigjør oss dermed fra de dikotome rett-eller-galt måtene å gjøre ting på. Det metodiske arbeidet er altså ikke bundet til strukturerte steg, men handler om hvordan forskeren nærmer seg, tenker gjennom og utvikler metoder (Martinsen, 1991, s. 9). Dette inviterer forskeren til å arbeide med data på måter som utvikler seg underveis i prosessen for i større grad kunne åpne opp for fenomener som kan dukke opp underveis, heller enn å være bundet av foreskrevne metoder og forventede betydninger.

Crowther et al (2016, s. 3) hevder at bruken av *crafting stories* støttes av det filosofiske grunnlaget for metoden. Utformingen av historier består av to overlappende oppgaver. Først handler det om å gjennomføre den praktiske delen av samtalen, og deretter den videre bearbeidingen. Crowther et al (2016, s. 3) viser til Zambas, som sier at å utarbeide historier fra transkriberte data er en del av tolkningen, det er ikke en separat oppgave. Oppmerksomheten rettes mot ulike betydninger av fenomener, og inviterer leseren til ny forståelse og erkjennelse. «When I moved between the parts and the whole of each individual interview, and all the interviews together, new horizons of understanding emerged, as clusters of stories revealed commonalities and resonant qualities» (Crowther, 2016, s.28).

I denne avhandlingen har jeg vært inspirert av, og tilstrebet å skrive *crafted stories*. Ved å bruke *crafted stories* har dette bidratt til å skrive fram fenomener og poenger tydelig. Jeg har likevel valgt å ikke kalle det historier i denne sammenhengen, fordi jeg oppfatter det slik at historier også utdyper detaljer om omgivelser og kontekst. Jeg har derfor valgt å kalle kvinnenes stemmer som *beskrivelser* i framstillingen (se del 2), ikke historier.

For å ikke miste kontakten med materialet måtte jeg gå tilbake til de transkriberte samtale etter bearbeiding av samtalen.

Her følger et eksempel på omskrivning av samtale med en kvinne til *crafted story*:

Sitat fra samtalen	Formulert med <i>crafted stories</i>
<p>TJ: No er vi straks ferdig med kurs i magedans, hvordan har du hatt det disse 12 eller 11 ukene med magedans?</p> <p>Dame: Jeg synes det har vært utrolig flott og jeg har gledd meg til å komme hit. No har jeg mistet noen ganger fordi jeg ikke kunne komme, men jeg synes det har vært veldig flott, når jeg har kommet tilbake så har du gjentatt på en måte slik at ingen føler at de henger etter selv om de har vært borte noen ganger. Hele tiden med å bygge på og bygge på, det synes jeg er fint. Så nevnte jeg også sist, når vi snakket sammen i gruppa, at jeg synes det har vært så velgjørende på et vis, det var så godt for både kropp og sinn, synes jeg. Så at <drar på det> det må være noe med, det er musikken, bevegelsene, det er hele settingen, vi er bare damer, og at vi, det er ikke noe prestasjon, så det er mange faktorer som gjør at dette er noe å kvile i, på et vis. Ja. Så det har jeg følt veldig på, men det er akkurat som, det er ikke trance, men du går inn i noe som du får lov å kvile litt i, og som jeg føler gir meg veldig <drar på det> god følelse altså, både fysisk, og ikke minst mentalt. Ja. Så jeg synes at det var <drar på det> var utrolig overraskende bra. Ja. Og så er det sikkert i en stresset hverdag, mange <drar på det> stress i livet man har, i dagen og kom til noe som var veldig utenfor alt annet. Så det syntes jeg var... ja.</p> <p>TJ: Dette med å kvile i, hva er det som gjør at du kan kvile i noe?</p> <p>Dame: Jeg vil si det kanskje sånn, jeg tror at det er noe som er ferdig, du går inn i noe som er ferdig, føler jeg. Bli møtt med noe som er <drar på det> ferdig på et vis, noe jeg kan få lov å gå inn i og være i. Det var veldig vanskelig å forklare for, på et vis kan du si at, du skal jo selv at du skal skape de bevegelsene, men jeg føler heller sånn at jeg, er</p>	<p>Jeg synes at det var overraskende bra. Jeg har gledet meg til å komme hit, det har vært så velgjørende på et vis, både for kropp og sinn. Det må være noe med musikken, bevegelsene, vi er bare damer, og at det er ikke noen prestasjon. Det er mange faktorer, hele settingen, som gjør at dette er noe å kvile i.</p> <p>Jeg har følt veldig på at du går inn i noe som du får lov å kvile litt i. Jeg føler det gir meg en veldig god følelse, både fysisk, og ikke minst mentalt.</p> <p>Mange har en stresset hverdag eller stress i det livet man har, og kom her til noe som var veldig utenfor alt annet.</p> <p>Det er noe med at jeg går inn i noe, blir møtt med noe jeg kan få lov å gå inn i og være i. Det er veldig vanskelig å forklare for, for på et vis skal jeg jo selv skape de bevegelsene. Men når jeg</p>

<p>veldig opptatt av musikk, så hører jeg den flotte musikken, de fine bevegelsene og de koreografien og den ledelse om som du har så man går inn i nesten inn i et sånt, ikke akkurat boble er vel ikke rett å bruke, men det er noe som jeg føler at det er noe jeg kommer ut i fra, som om jeg har kvilet. At jeg kviler i hele greiene. Mange andre ting kan man jo være med på, jeg er med på, du synger, du kommer hjem, alt surrer i hodet og du er engasjert på en annen måte. Men her synes jeg det er en utrolig <drar på det> deilig avslappende følelse og det, med det samme du kommer inn hit og begynner å danse, og når du går ut etterpå. Det er en slags veldig ro i det. Så og, akkurat som kropp og skuldre de.... og så er det akkurat noe jeg har tenkt på at det er en veldig kroppslighet, veldig kontakt med kroppen.</p>	<p>hører den flotte musikken, gjør de fine bevegelsene og koreografien så går man inn i noe. Jeg føler at jeg kviler i hele greiene, når jeg kommer ut er det som om jeg har kvilet i noe. I mange andre ting man er med på, når du kommer hjem, surrer alt i hodet og du er engasjert på en annen måte. Men her synes jeg det er en utrolig deilig avslappende følelse, med det samme du kommer inn hit og begynner å danse, og når du går ut etterpå. Det er en slags veldig ro i det. Jeg har tenkt på at det er en veldig kroppslighet i det, en veldig kontakt med kroppen.</p>
--	--

4.8.3 Å bevege meg fram og tilbake i materialet

Jeg har brukt en god del tid på å bevege meg fram og tilbake med å analysere og fortolke materialet, og støtter meg på Martinsen når hun sier:

«Indfaldet er pludseligt at se en sammenhæng. (...) Det forudsætter forberedelse og lang tids arbejde, hvor forskeren må arbejde med det, hun undersøger fra forskellige positioner og med egne forskningsmæssige forudsætninger. Dermed får hun et videnskabeligt tankerum til sin rådighed.»
(Martinsen, 1991, s. 9)

I ettertid ser jeg at analysearbeidet samlet ble gjennomført ved en naiv lesing av alle samtaler (gruppesamtaler, individuelle samtaler, plenumssamtaler) og loggførte observasjoner. Jeg valgte deretter ut aktuelle samtaler, og skrev disse om til *crafted stories*. Noen av kvinnene hadde store kropper, vonde kropper eller andre erfaringer

og opplevelser som vekket min nysgjerrighet. Etterpå gikk jeg igjennom alle *crafted stories* for å lete etter fellestrekk, og skrev disse sammen til sammenfattende *crafted stories* for å synliggjøre et bestemt fenomen. Disse *crafted stories* ble til en sammenfatting av flere samtaler, både fra gruppesamtaler og individuelle samtaler, altså av flere stemmer. Dermed fikk jeg etter hvert oversikt over ulike fenomener, som *Å være forskjellige i et fellesskap*.

Jeg leste på nytt gjennom de opprinnelige, transskriberte samtalene for å finne ut om innholdet i framstillingen *crafted stories* var i samsvar med det opprinnelige. Notater fra observasjoner ble brukt for å underbygge fenomenene fra *crafted stories*. I tillegg synliggjorde observasjonene enkelte fenomener som ikke ble favnet av samtalene, såsom gruppenes formasjoner i magedansrommet.

Jeg samlet deretter beskrivelsene i kapitler, som ble en måte å systematisere det videre analysearbeidet på. Jeg måtte skrive utkast til flere kapitler, noe som bidro til ytterligere refleksjon over fenomenene. Det var en «vekslen frem og tilbake for at få en varierende og omfattende framstilling (Martinsen, 1991, s. 9). Etter å ha prøvd meg fram i en del utkast, utkrystalliserte det seg en struktur som etter min vurdering beskriver materialets sentrale fenomener. De enkelte kapitler i del 2 bygger på en struktur som gjenspeiler analyseprosessen. Hvert kapittel utgår fra empirien, med påfølgende refleksjoner. Kapitlet avsluttes med å belyse empirien i forhold til relevant litteratur.

DEL 2:
Kvinnernes kroppslige uttrykk

5. Kvinnene ved oppstart av magedanskurset

Spørreskjemaet³⁵ som ble brukt ved starten av magedanskurset beskriver utvalget, og hvordan kvinnene ser på og opplever sin egen kropp:

- Til sammen 57 % opplever at kroppen er for stor ganske ofte, svært ofte eller hele tiden.
- 75 % av deltakerne svarer at de ganske ofte, svært ofte eller hele tiden har ønske om å endre størrelse eller fasong på kroppen.
- 59 % sier at de ganske ofte, svært ofte eller hele tiden skjuler kroppen sin gjennom måten de kler seg.
- 54 %, altså over halvparten, sier at de føler seg anspent i kroppen ganske ofte, svært ofte eller hele tiden.
- 38 % sier de kjenner smerter i store deler av kroppen ganske ofte, svært ofte eller hele tiden.
- 57 % sier at de sjelden eller av og til har et avslappet forhold til kroppen sin.

Oversikten tyder på at mange av kvinnene uttrykker ulike vanskeligheter i forhold til sin kropp, enten det gjelder størrelse eller fasong på kroppen, de føler seg anspent eller har smerter i kroppen. Disse vanskelighetene uttrykker seg på ulike vis, og kroppene kan forstås som mangetydige.

I et kommentarfelt kunne deltakere utdype eller kommentere. Jeg tar dette med for å gi et innblikk i kvinnes motivasjon for å delta på kurset³⁶.

³⁵ Se vedlegg 6

³⁶ Les om avhandlingens oppbygning på side IX, om framstilling av kvinnes beskrivelser

- *Jeg har slitt med overvekt siden 20-årene, og har gått ned noen kilo de siste årene og samtidig jobbet med min egen oppfatning av kroppen min. Dette har ført til at jeg er mer fornøyd med min egen kropp og helse, men jeg jobber fremdeles med å gå ned i vekt.*
- *Iblant kan jeg oppleve at magen er stor og da er jeg ekstra opptatt av å kle meg slik at den ikke stikker så ut. Når jeg danser magedans syns jeg ikke det gjør noe om magen er litt stor. Det er jo den det dreier seg om.*
- *Jeg føler meg anspent, stort sett hele tiden. Jeg er ganske stresset kjenner jeg, stort sett hele tiden. Småbarnsmor, full jobb, mye alene om ansvar generelt, da «gubben» er mye borte i forbindelse med jobb. Det er derfor et tiltak å gå på trening! Jeg må/bør trene hjemme i stedet, og det blir liksom aldri!*
- *Generelt føler jeg meg mer vel med kroppen jo eldre jeg blir.*
- *Kroppslige endringer som kommer med alderen er ikke alltid like enkelt å forholde seg til.*

Kommentarene avslører at kvinnene har ulike fokus og ulike ståsted før de begynte på magedanskurset. De har også en vidt forskjellig hverdag, og opplever kroppene sine forskjellig.

6. En lengsel etter kroppens egne rytmer

I dette kapitlet belyser kvinnene gjennom ulike erfaringer hvordan lengsler etter kroppens egne rytmer uttrykker seg gjennom følgende karakteristikk: *Kroppen og den hastige og langsomme tiden, Vurderinger og konkurranse, Bevegelser som bidrar til kontakt med tildekte, kroppslige følelser*. Avslutningsvis reflekterer jeg over kvinnenes erfaringer i lys av relevant litteratur.

6.1 Kroppen og den hastige og langsomme tiden

Flere av kvinnene reflekterte over tiden, både i magedansrommet og samfunnet forøvrig. De merket seg at både å ha god tid og å ha det travelt påvirket kroppen:

Mange har en stresset hverdag eller stress i det livet man har, og kom her til noe som var veldig utenfor alt annet. Til å begynne med syntes jeg at oppvarmingen var for sakte. Men etter hvert så syntes jeg at det var kjempedeilig å bruke lengre tid. Det var faktisk veldig, veldig godt. Du kommer på en måte på plass da.

Jeg tror det er fryktelig hvis jeg skulle springe fra meg selv hele tiden og ikke ta vare på meg selv. Det er vel det som jeg føler at jeg har gjort no og ikke ha kunnet gjort før. Så jeg holder på å ta igjen no.

(Beskrivelse 6 A)

Kvinnene forteller om stress i hverdagen og livet, og om reaksjoner på det som skjer i magedansrommet, med en oppvarming som tar tid. Overgangen til et roligere tempo i magedansrommet er såpass stor at hun legger merke til det, og hun kjenner etter hvert at det er «*veldig, veldig godt*» å bruke tid. At noe er sakte er altså ingen selvfølge, og blir lagt merke til. Det kan tyde på at det er mer vanlig med travelhet enn at ting går sakte. Kvinnen peker på at den langsomme oppstarten er viktig: «*Du kommer på en måte på plass da*». De langsomme bevegelsene skaper en tilstedeværelse i magedansrommet og gir rom for en åpenhet for å gå i gang med dansen; øvelsene, trinnene og uttrykkene. Samtidig kan en langsom start påvirke pusten, og dra

oppmerksomheten mot kroppen. Hvis deltakerne ikke er «på plass» og til stede, får øvelsene lett en teknisk karakter, og uttrykket i dansen blir deretter. Det handler om å danse, om å være til stede i det man gjør, og ikke bare gjennomføre rene tekniske øvelser.

Tiden har også betydning for måltidene våre. En av kvinnene fortalte:

I dag skal alt gå så fort. Du gjør alltid noen ting samtidig: Spise på turen, du ser på tv og så spiser du, bare møtes i full fart på en kafe og spiser, eller du sitter sammen rundt middagsbordet og snakker om dagen og spiser. Selvfølgelig er det koselig, men samtidig så kjenner du ikke på følelsene i forhold til det du spiser. Jeg gjør det samme selv også. Mat og følelser, det er sjeldent å sette seg ned og faktisk: «Jeg spiser, og hvor mye følelser som ligger i det.»

(Beskrivelse 6 B)

Flere av kvinnene som deltok på kurset opplever at hverdagslivet er preget av multitasking. Når vi gjør mange ting samtidig, og har dårlig tid, gjør det rommet vi egentlig trenger for å være sansende trangere. Å spise er sanselig, men tar oss ikke tid til å kjenne etter. Tid og rom må til for å oppleve sanselighet.

Begge disse utsagnene bekrefter at vi er kroppslig forbundet med omgivelsene og den verden vi lever i. Det har betydning for kroppen, noe som ble veldig tydelig i beskrivelse 6 A: «Jeg tror det er fryktelig hvis jeg skulle springe fra meg selv hele tiden og ikke ta vare på meg selv». Å løpe fra seg selv hele tiden høres svært slitsomt ut. Men det er logisk: Hvis vi har det travelt hele tiden, går det ut over muligheten til å ta vare på oss selv. Det er paradoksalt; vi lever i en tid hvor individualismen er sterk, men i et tempo som hindrer oss i å ta vare på oss selv.

Ved å løpe fra seg selv hele tiden, mister en tilgang til kroppens egen rytme. Magedansen kan bidra positivt i en slik kroppslig prosess: «Det er vel det som jeg føler at jeg har gjort no, og ikke har kunnet gjort før» (se beskrivelse 6 A). Bevegelser gjør at

hun kan rette oppmerksomheten tilbake på seg selv. Bevegelser skaper bevissthet og setter henne i stand til å ta vare på seg selv.

6.2 Vurderinger og konkurranse

Kvinnene har erfaringer med å bli vurdert og å være i konkurranse med andre når de beveger seg. Når konkurranse-aspektet ikke er merkbart, legger de merke til det:

Jeg legger merke til at ingen føler at de ikke er med i dette her, det virker som at ingen står for seg selv og er sjenert og synes dette er vanskelig. Det er litt sånn takhøyde for å flire litt, gjøre feil. Konkurranseaspektet er ikke der. Når du er ute på vanlige dansetilstelninger, da danser du ikke for deg selv. Du danser for noen som ser på, enten det er andre damer som ser hvordan du danser eller det er menn som står og vurderer. Men, her er det helt uten vurdering. Det er bare damer. Damer i alle slags fasonger. Du blir fri for vurdering, det er faktisk befriende.

(Beskrivelse 6 C)

Jeg kjenner at jeg får det bedre til når jeg ikke prøver å gjøre det rett. Det er ikke sikkert jeg gjør det rett, men da kjennes det rettere ut. Hvis jeg prøver å gjøre det helt rett, så er det akkurat som om kroppen... at det stikker seg. Da jeg var mye yngre var jeg så redd for å gjøre ting feil. Det stiller seg i veien for å egentlig få det til. Hvis man begynner å tenke på det så får man det ikke til, for da mister man fokus på bevegelsen eller å være i den der... ja. Det er ikke noe krav om prestasjoner i gruppa, «altså no skal vi se hvor flink du er». Det er ikke noen som kommenterer at den og den er flink. Du er i en setting der du ikke blir målt, veid og vurdert, det er ingen som ser på deg og tenker at «i all verden» hva er det hun driver og ruller med hoftene etter? Hvis man begynner å tenke «hvordan var det, hvordan var det», så ødelegger man dette med å være i noe. Jeg tenker at det er noe med det ordløse, som man ikke formulere med ordene. Å åpne opp for noe, og få lov å være i det, borte fra tid og sted. Da går jeg inn i noe, og så blir jeg i det. Du står ikke på utstilling, du står ikke for å prestere noe.

(Beskrivelse 6 D)

Kurset var en invitasjon til kvinner med store kropper. Men dermed ble det også oppfattet som en akseptasjon av annerledeshet, som også åpnet opp for kvinner med andre mangetydige kropper.

«Hvis man begynner å tenke «hvordan var det, hvordan var det», så ødelegger man dette med å være i noe» (se beskrivelse 6 D). Det viktige var ikke å være opptatt av å gjøre ting korrekt, men snarere å delta og være i bevegelse. Betydningen av *å være i noe*, var altså større enn av *hvordan ting skulle gjøres*. En av dem sa: *«Da jeg var mye yngre, så var jeg så redd for å gjøre ting feil. Det stiller seg i veien for å egentlig få det til, det blir et fokus.»* Det skjer noe når en blir redd for å gjøre feil når man blir eldre. Mine egne erfaringer tilsier at det å gjøre feil egentlig ikke er så farlig, det kan rett og slett være erfaringer som hører livet til.

Vi lever i et samfunn som er preget av konkurranse og prestasjoner, og kroppen vår sanser disse strømmingene. Det er lett å forestille seg at magedans i seg selv kan føre til en slags konkurranse om å være den som er flinkest, lærer bevegelsene raskest, holder rytme og takt best eller er den som er mest elegant. På kurset lærte kvinnene en del grunnteknikker. De lærte om å uttrykke seg kroppslig og de lærte en hel dans. Hvis dette hadde vært en konkurranse kunne det ha blitt prestasjonsdrevet, men de lærte magedans likevel. Det går fint an å lære uten konkurranse som drivende element. Kvinnene forteller om *å være i noe*. Bevegelsene og dansen bidro til at den sanselige kroppen fikk mulighet, og en tilgang til å tre fram.

Mot slutten av beskrivelse 6 D knyttes bevegelsene til det ordløse. Det bekrefter bevegelsenes betydning og at de i seg selv uttrykker noe, selv om det ikke er mulig å sette ord på det. Det kan muligens være et før-språklig uttrykk for å gi slipp på det kontrollerte, slik at kroppen kan *være i det ordløse*.

6.3 Bevegelser som bidrar til kontakt med tildekte, kroppslige følelser

Bevegelsene i magedans var både nye og fremmede for nesten alle deltakerne, med musikk og rytmer som ikke er vanlig i vårt samfunn. Alle hadde meldt seg på frivillig, og var da kanskje allerede i gang med å åpne opp for noe nytt og ukjent. Flere kvinner kommenterte:

Jeg tror at det å bevege seg gjør noe med hodet. Hvordan du beveger deg. Det er en sånn sensualitet i bevegelsene, som er ganske sjelden at man uttrykker. Jeg tror at hvis du for eksempel trener med helt andre bevegelser så gjør det noe annet med hodet ditt enn hvis du trener magedans. Kanskje du får ut frustrasjoner på begge deler, men på to forskjellige måter.

(Beskrivelse 6 E)

Det er artig med noe helt nytt, en helt ny måte å bevege seg på. Det er jo helt andre bevegelser enn man gjør på vanlig trening. Jeg synes det gir meg en helt annen følelse. Det er en annen type kontakt med kroppen enn jeg får når jeg er på treningssenteret. Å få kontakt med helt andre muskler i kroppen, det gjør jo noe med hodet og løsner på hofter og skuldrene. Jeg synes det løser et eller annet i sinnet. Jeg får liksom kontakt med andre muskler og andre følelser. Jeg kommer i kontakt med mine egne følelser på en måte, kjenner jeg. Når du beveger deg fritt så blir du kanskje mer fri i tankene og. For det første dette med skam, selvtillit, og å være synlig.

(Beskrivelse 6 F)

De nye bevegelsene og rytmene gjorde noe med kvinnene. Å bevege hoftene gjør noe med hodet og tankene, og bekrefter hvor viktig det er å holde hele kroppen i bevegelse.

Noe gjennomgående under hele magedanskurset, var at alle var opptatt av øvelsene. Samtidig henvendte de seg til hverandre, spesielt hvis det var en øvelse de synes var vanskelig eller om noe var morsomt. Jeg opplevde at småpratene bidro positivt til at stemningen i rommet ble avslappet og åpen.

6.4 Analyser og teoretiske perspektiver

Lengsel er et fenomen som har plass i ulike fagområder (som f.eks. filosofi, psykologi og religion), og mange prøver å forstå hva menneskelig lengsel er (Ueland, 2020a). I følge Pahuus (2015b, s. 11, 42) er lengsel dypest sett forbundet med å søke livsutfoldelse eller lykke. Livsutfoldelse handler om å være i aktivitet og utvikle sine evner og anlegg. Det dreier seg også om å være sammen med, og samhandle med andre. Vi kan si at livsutfoldelse dreier seg om: «(...) dels en virkestrang, dels en fællesskabstrang (...)» (Pahuus, 2015b, s. 11). Hvis lengsel sikter mot fullkommenhet eller uendelighet er imidlertid lengsel blitt til en villfarelse. For å unngå villfarelse må lengsler knyttes til «jordforbundethet» (Pahuus, 2015b, s. 44). Jeg forstår jordforbundethet som å ha bakkekontakt, noe som også er vesentlig i magedans.

Lengsel er et ord vi ikke bruker så mye til daglig, og grenser opp mot fenomener som vemod, håp, savn, lidenskap, nostalgi og drømmer (Ueland, 2020a, s. 151, 156). Ifølge Ueland (2020a, s. 156) er det ikke mulig å gi en definisjon av lengsler, men det er en søken i livet som vi bærer med oss. Dette samsvarer med Martinsen, som skriver: «Lengsel er å bevare sansen for tilværelsens gåtefullhet» (1999, s. 255). Lengsel kan rette seg mot framtid og fortid: «I sin natur er lengselen framtidsrettet, men kan hente retningen mot det en lengter etter, fra fortiden. Hovedsakelig rettes lengselen fremover i tid og ikke bakover slik som savnet gjerne gjør» (Ueland, 2020a, s. 156).

Lengsler kan også være usunne, som å fylle livene våre med så mye som mulig for ikke å gå glipp av noe (Brinkmann, 2018, s. 57). I et samfunn preget av hurtige endringer, hvor vi også framstiller oss i sosiale medier med moderne teknologi, kan alt dette bidra til å ta kontroll og disiplinere kroppen. Det kan oppstå en usunn lengsel knyttet til hvordan vi framstiller oss, som uttrykk for en overfladisk lengsel som tildekker en dypere lengsel. «Jeg vil hevde at lengselen kan være en motkraft til det å stadig miste seg selv i jaget etter å eksponere seg selv. Lengselen kan være med på å stabilisere og hjelpe mennesket tilbake til kildene i eget liv og forløse indre krefter» (Ueland, 2020a, s. 158). Lengsel handler om hvordan vi erfarer oss selv og verden vi lever i (Ueland,

2020a, s. 152). Lengsel handler ikke om å eksponere seg selv, men å være i kontakt med seg selv i egen kropp, og kroppens mangetydige uttrykk. Kvinnenes erfaring viser at magedansens bevegelser bidrar til å komme i berøring med lengselen etter kroppens egen rytme. Å komme i kontakt med en slik lengsel kan også forstås som en erkjennelse av kroppens mangetydige uttrykk.

6.4.1 Opplevelse av fremmedgjøring

Flere av kvinnene kommer inn på at de har det travelt³⁷. «Hele vor vestlige kultur er besat af denne travelhed (...)» (Hansen, 1995, s. 8), noe som også setter seg i kroppen: «Travelheden sidder os som en feber i kroppen» (Hansen, 1995, s. 8). Tiden vi lever i er kjennetegnet ved at hastigheten³⁸ stadig øker. Hastigheten fører noe med seg og påvirker kroppene våre (Martinsen, 2018, s. 50). Vi spiser fast-food, reiser raskere og sover mindre (Rosa, 2014, s. 20). Det vestlige samfunnet er preget av hektisk aktivitet den vesle tiden vi har til rådighet her på jorden, vi skal oppleve mest mulig av det verden har å by på. Likevel blir vi ikke fornøyde, vi søker hele tiden etter noe, som «(...) fanget i et evindeligt roterende hamsterhjul», og blir heller stadig mer frustrerte (Rosa, 2014, s. 37-38).

Dette bringer meg videre til Rosa (2014, s. 7) og Martinsens (2018, s. 50) betraktninger om sammenhengen mellom økt tempo og opplevelse av fremmedgjøring.

I fenomenologien ble fremmedgjøring sentralt hos Hegel på begynnelsen av 1800-tallet. Hegel (1997, s. 52, 70) peker på at for å finne seg selv må man møte det

³⁷ Travelhet: «(...) roden til ordet travl i det latinske verbum tripiliare, at pine et menneske på et instrument med tre pæle» (Kjær, 2018, s. 137). Det henseiler på en vond travelhet. En annen form for travelhet er: «(...) med en anden rod til ordet travl, i det angelsaksiske ord for at rejse, to travel, hen imod nogen eller noget» (Kjær, 2018, s. 137). I en slik forståelse kan travelhet føre til noe som er bra. Sammenhengen sier noe om hvilken betydning som legges i ordet travelhet, og i denne avhandlingen henseiler det stort sett på en vond travelhet.

³⁸ Hastighet forstås her som: En akselerasjonsprosess preger vårt moderne liv, det handler blant annet om at hastigheten øker i alle våre gjøremål i løpe av hverdagen (Rosa 2014). Konkurransen er en av drivkreftene i vårt moderne samfunn, og et viktig grunnleggende prinsipp i en kapitalistisk og markedsstyrt økonomi. Dette strekker seg imidlertid langt utover den økonomiske sfære, som politikk (konkurransen om maktposisjoner), vitenskapen (konkurransen om status og ressurser), kunsten (konkurransen om selge bøker eller billetter) (Rosa, 2014, s. 33-34). Den andre drivkraften i akselerasjonen er et løft om evighet, i form av å skulle oppleve mest mulig av alle de tilbud vi har (Rosa, 2014, s. 36). Livstempoet akselererer.

fremmede for å være i utvikling og prosess. Det kan være sosialt, kulturelt eller ved andre ytre krefter (for eksempel myndigheter), det kan være fylt av motsetninger og innebære nederlag. Slike møter tvinger fram ny erfaring og erkjennelse i en søken etter seg selv. Når mennesket bli fremmed overfor seg selv, påvirker det også hvordan man uttrykker seg overfor andre (Hegel, 1997, s. 60). I en slik utvikling formidler vi noe om oss selv, som ikke uttrykker vårt egentlige vesen, og vi kan oppleve at vi blir fremmed for våre egne uttrykk. Vi må erfare for å forstå, og erfaring er bevegelser som går i sirkler (Hegel 1997, s. 60). Forståelse av fremmedgjøring er blitt tenkt videre av for eksempel Marx i forhold til produksjon og arbeid (referert i Martinsen, 2018, s. 50), Rosa (2014) i forhold til samfunnets hastighet, og Martinsen (2018) i forhold til hvordan fremmedgjøring rettes inn mot våre kropper.

Rosa (2018) hevder at fremmedgjøring er en måte å forholde seg til verden på, både i relasjon til andre mennesker og ting. Fremmedgjøring er preget av fravær av levende utvekslinger, en slags stille og grå verden uten lyd og farge (Rosa, 2018). Respons mangler, og dermed også en meningsfull forbindelse. Det blir et slags forhold uten ekte forhold. Fremmedgjøring kan defineres som: «en følelse af 'ikke rigtig at ønske at gøre, hvad man gør', selv om man for så vidt handler af egen fri vilje» (Rosa, 2014, s. 102). Flere av kvinnene peker nettopp på at de gjør ting de vet ikke er bra for dem (se beskrivelse 6 A og 6 B).

Hanna Arendt var også opptatt av fremmedgjøring. Hun levde i en annen tid (1906-1975) og selv om mye er annerledes i vår tid, er mange av trekkene hun skriver om fortsatt gjeldende. Hun hevdet at tiden var preget av en fremmedgjøring overfor verden, ikke fra oss selv. Blant annet som følge av at deler av befolkningen blir fratatt sin plass i verden (Arendt, 2012. s. 255-260)³⁹. Travelhet er en erfaring kvinnene får tilgang til, eller blir oppmerksom på, gjennom deltakelse på magedanskurset. Slike erfaringer kan forstås som en fremmedgjøring av sin plass i verden og hvordan de

³⁹ Marx hevder at mennesket fremmedgjøres overfor seg selv (referert i Martinsen 2008, s. 32), og er en annen tilnærming enn Arendts perspektiv.

ønsker å leve sine egne liv. Martinsen (2018, s. 50) sier: «Fremmedgjørelsen gnager seg helt inn på kapillærnivå, på individenes cellenviå, og innsetter seg i bevegelser, rytmer, håndlag med tingene, i opplevelsene, i språket som brukes – i hvordan menneskene er til stede i rommet». Fremmedgjøringen griper altså inn i forhold til både kropp og livsverden. Dette kommer til uttrykk i beskrivelse 6 B i forbindelse med måltider, samt i beskrivelse 6 A, med å løpe fra seg selv hele tiden. Det blir ikke tid til å ta vare på seg selv på grunn av tempoet, og konsekvensen kan bli at: «Ju mer främmande våra kroppar är för oss, desto mer främmande blir vi för livet. När vi inte helt och fullt njuter av våra kroppar kan vi inte njuta livet» (Bertherat & Bernstein, 1976, s. 69).

Wolf (2017, s. 8) peker på at naturvitenskapelig filosofi, med inndeling i sjel og legeme, har bidratt til fremmedgjøring av både kropp og natur. «kroppen reduseres til en potensielt syk krop, og naturen reduseres til materiale for udnyttelse (Wolf, 2017, s. 8). Kunnskapssynet har betydning for hvordan vi ser på fremmedgjøring i forhold til kropp og natur.

Kvinnene forteller om konkurranse-aspektet i ulike sammenhenger, enten det gjelder dansetilstelninger eller angsten for å gjøre feil (se beskrivelse 6 C og 6 D). Konkurranse fører til at prestasjonene knyttes opp mot resultater. Hylland Eriksen sier i en avisartikkel at: «Tida da du bare kunne ta en løpetur i skogen er forbi – nå skal du måle hastighet, puls, kilometer, kalorier... Jogging er redusert til målbare resultater som skal registreres i en app». Han viser til Weber og mener det handler om kapitalismen, som dreier seg om økt tempo og økt vekst. Vi skal hele tiden måles for å bli bedre, mer effektiv og tjene mer penger. «De som bryter med effektivitetslogikken, blir sett på som eksentriske fordi de ikke er systemlojale, sier Eriksen» (referert av Håskoll-Haugen, 2020). Kroppen påvirkes og eksisterer dermed som en del av samfunnssystemene. En kontrast til dette er Husserl's (2020) livsverden, hvor vi deltar som subjekter i en livsverden som rommer alle sanselig inntrykk i en meningsfylt opplevelse. Livsverden kan ikke reduseres til noe som kan måles og veies.

En sanselig kropp trenger å eksistere i en livsverden. Hvis livsverden fortrenses av en systemverden, gir det dårlige vilkår for den sanselige kroppen (Martinsen, 1991, s. 6). Den sanselige kroppen trenger å være forbundet med verden, og Rosa (2018) viser at resonans skaper en slik forbindelse.

6.4.2 Resonans – meningsfulle forbindelser

Å være forbundet med verden er det motsatte av å være fremmed for den, og Rosa kaller dette resonans: «(...) en tråd af resonans, der vibrerer og forbinder meg til verden» (Rosa i intervju med Luna, 2017). Vi blir berørt og «svarer» på det vi blir berørt av. Noen ganger kan det være preget av harmoni, andre ganger kan det være vanskelige opplevelser. Ved å løpe fra oss selv blir det vanskelig å bli berørt, og kan nesten være det motsatte av den gjenklang resonans skaper. Resonans er altså ikke et ekko, men det er noe utenfor vår kontroll (Rosa, 2018).

Vi kan se dette som at det er gjennom bevegelse vi oppdager oss selv (Sheets-Johnstone, 2016, s. 255). Kvinnen i beskrivelse 6 F forteller at bevegelsene i magedansen «løser et eller annet i sinnet. Jeg får liksom kontakt med andre muskler og følelser. Jeg kommer i kontakt med mine egne følelser, kjenner jeg». Bevegelsene førte til at hun fikk kontakt med følelsene og musklene sine, hun fikk en bevissthet om sin egen kropp. «Kroppen er en resonansbund for følelserne» (Wolf, 2017, s. 15). Bevegelsene forbinder henne med kroppen og verden. Følelser kan kjennes kroppslig, og det eksisterer en samstemthet mellom følelser og bevegelser (Sheets-Johnstone, 2016, s. x).

Winther viser til Løgstrup, som ser resonans i nær relasjon til stemthet. Stemthet er «at mennesket i mødet med andre mennesker er i en åben, modtagende indstilling» (Winther, 2014, s. 79). Det som kjennetegner stemthet er en nær sammenheng mellom følelser og en kroppslig åpenhet. Når noe «svinger sammen», kalles det resonans (Winther, 2014, s. 79). Kvinnenes erfaringer fra magedanskurset tyder på at bevegelse er sammenvevd med følelser som oppstår, og har betydning for opplevelsen av mening

og sammenheng. Dette betyr ikke at det alltid er slik, men at kvinnene kan oppleve meningsfulle øyeblikk.

Vi lengter etter respons, men muligheten for respons blir dårlig i vår hastige og travle verden. Det finnes ingen oppskrift eller metode for å føle mer resonans (Rosa referert i Luna, 2017). I beskrivelse 6 F fortalte kvinnene om oppdagelser av andre muskler og følelser. «En krop, der er grebet af glæde, fornemmes anderledes end en krop, der er grebet af sorg» (Wolf 2017, s. 15). Å være i bevegelse ble til en forbindelse, og opplevelsen ble til en form for resonans i bevegelsene.

Kroppens egne bevegelser må få anledning til å tre fram (Sheets-Johnstone, 2016, s. 25). Følelsene går gjennom kroppen og får oss til å bevege oss i verden på hver vårt særegne vis (Sheets-Johnstone 2016, s. xix). I beskrivelse 6 E blir «Hvordan du beveger deg» og at disse bevegelsene «gjør noe med hodet», forstått som å gjøre noe med følelsene⁴⁰. Det blir et viktig poeng at det ikke er likegyldig hvordan bevegelsene uttrykkes, og at bevegelsene gjør noe med oss.

6.4.3 I utakt med kroppens egne rytmer

Beskrivelsene i dette kapitlet viser med all mulig tydelighet at press i form av konkurranse og prestasjoner er et velkjent fenomen for kvinnene, og noe de har kjent på kroppen lenge før de begynte med magedans. Rosa (2014, s. 33) sier at konkurranse finnes på stort sett alle områder i samfunnet. Flere av kvinnene fortalte at konkurranse aldri ble et problem i magedansrommet.

Vi lever i et paradoks, med ulike krav som vi ikke klarer å kontrollere, de bare er der, samtidig som vi oppfatter oss som frie (Martinsen, 2018, s. 45). I altfor stor grad blir vi forventet å prestere det «andre» forventer av oss: «För att vara till lags har du kommit ur lag. Din verkliga, naturligt, harmoniska, dynamiska, glada kropp har du ersatt med en främmande kropp som du har svårt att acceptera, som du innerst inne tar avstånd

⁴⁰ Min opplevelse er at vi i vår kultur og vitenskapelige verden er vant med å tenke følelser med hodet, ikke kroppen, og at vi dermed reduserer følelser til et organ, altså hodet. Mitt poeng er at følelser er kroppslig.

från» (Bertherat & Bernstein 1976, s. 11). Kan kroppenes mangetydige uttrykk sees inn i en slik sammenheng, som en slags «protest»? Vi blir så opptatt av hva andre mener, at vi erstatter vår egen kropp med en fremmed kropp, noe som medfører at vi tar avstand fra oss selv. I beskrivelse 6 C sa kvinnene det slik: *«Når du er ute på vanlige dansetilstelninger, så danser du ikke for deg selv. Du danser for noen som ser på, enten det er andre damer som ser hvordan du danser eller det er menn som står og vurderer.»* Dansen kan på den måten bli en prestasjon, og vårt forhold til egen kropp vil påvirkes av det vi oppfatter som andres vurdering. Det kan lett bli brudd i resonansen når vi må prestere eller konkurrere. Når dansen ikke er en prestasjon, gir det rom for at dansens andre og meningsfulle betydninger kan tre fram.

Jeg tok meg god tid til bevegelser på magedanskurset. Det bidrar til å dreie fokuset bort fra konkurranse og prestasjon. Oppvarmingen var langsom, noe kvinnen i beskrivelse 6 A fortalte om, men det var noe hun måtte bli vant med. Hun var rett og slett ikke vant med langsomme bevegelser. Sheets-Johnstone (2016, s. 29) viser til Aristoteles når hun knytter tid og bevegelse sammen: «Time is a measure of motion and of being moved». Bevegelse handler her også om å bli beveget, som også understreker tilstedeværelse i bevegelsen. En slik tilstedeværelse kan bidra til å la kroppen få den tiden den trenger, ikke den tid den får.

Naturen og universet er uendelig i tid og rom. Rytmer som natt og dag, årstider, dyrenes rytmer (som trekkfuglenes reiser) bekrefter at rytmer fins i alt liv på jorden, og antyder at universet er evig (Mbiti, 1975, s. 37). Vi mennesker lever i gjensidig avhengighet med naturens rytmer. Det kan være fristende å undres på hvor oppmerksom vi er på betydningen av naturens rytmer og hvordan de påvirker oss. Travelhet og fremmedgjørelse bringer oss i utakt med naturen- og det levendes rytmer, resonansen med naturen forstummer, og da forstummer også resonansen i oss selv (Martinsen, 2018, s. 40-41, 50-51). «Mennesket kan miste kontakten til livets tid og rytme som det dypest sett i sansningen, og med åndedrett og stoffskifte, er innfelt i» (Martinsen, 2018, s. 39). Rytmen i livet er å være sansende kropp. Vi påvirkes av

samfunnet vi lever i: «I moderne samfunn underkjennes de sykliske rytmer, især det levendes rytmer, bevegelser og forandringer. (...) Mennesket, samfunnet og naturen finner ikke hverandre, og respekterer heller ikke de rytmiske forbindelsene som er mellom dem» (Martinsen, 2012, s. 123). Vi lever altså i et samfunn som ikke er tilpasset levende kropper, og som griper inn i kroppens og naturens rytmer. «Vores oppmerksomhet over for naturlige rytmer handler om en evne til at lytte til naturens egne signaler» (Lindseth, 2011, s. 161). Mat og måltider som er preget av hastighet, kan gjøre noe med vårt forhold til mat. Vi tar oss ikke tid til måltidet og maten. På tysk heter det «essen» når mennesker spiser, men for dyr som spiser heter det «fressen». «Fressen» assosieres med å kaste i seg maten og å spise grådig (Språkrådet, 2020). I vårt moderne samfunn med hastige måltider kan mye tyde på at måltidene er mer preget av «fressen» enn «essen», og vi gir oss ikke tid til den sanselige opplevelsen ved måltidet. En konsekvens kan bli at maten og måltidet ikke blir tilstrekkelig gjennomtenkt, vi tenker ikke over hva, hvordan eller hvor mye vi spiser. På den måten mister vi kontakten med verden og maten, og det skaper fremmedgjøring. Måltidet handler om relasjonen til seg selv og andre og hvordan raske måltider påvirker fordøyelse og følelser. Måltidet dreier seg ikke bare om mat, men også om ro og konsentrasjon.

6.5 Oppsummering

Kvinnene uttrykker at i hverdagslivet er samfunnet preget av at vi løper fra oss selv og konkurrerer og presterer. Erfaringene med magedansen kan tyde på at bevegelsene løser opp noe, og åpner opp for en lengsel etter kroppens egne rytmer. De forstummede bevegelsene og rytmene kroppen bærer i seg får tre fram gjennom magedansens bevegelser. Dette innbefatter tiden, den hurtige og langsomme tiden, som lever i kroppen. Bevegelsene fra magedansen påvirker hele kroppen. Kvinnene hadde vært i utakt med kroppens egne rytmer og opplevde fremmedgjøring, i et samfunn preget av travelhet. I magedansrommet skapt en resonans og rom for at andre og meningsfulle betydninger kunne tre fram.

Kroppene våre ser ut til å lengte etter langsom tid, langsomme bevegelser, mening og resonans. Ikke etter hastighet og travelhet.

7. Å være i vonde bevegelser

Flere av kvinnene som deltok på magedanskurset, erfarte å få ulike former for vondt eller smerter⁴¹ ved noen av bevegelsene. Noen av disse vonde bevegelsene var likevel gode å oppleve. Beskrivelsene gjenspeiler at vonde bevegelser kan oppstå på ulikt vis ved magedans, som ved en vond arm, generell stivhet i kroppen eller smerter av mer relasjonell og emosjonell karakter. Fokus her retter seg mot ulike former for vonde bevegelser, og om hvordan disse kan møtes: *Bevegelser som fremkaller, og gir tilgang til å ha vondt. Å være synlig – og våge å vise det som er vanskelig å forholde seg til? og Å puste godt.* Til slutt reflekterer jeg over kvinnenens erfaringer, i lys av relevant litteratur.

7.1 Bevegelser som fremkaller, og gir tilgang til å ha vondt

Når vi skal lære magedans er det naturlig og nødvendig å være oppmerksom på kroppen, og å kjenne etter om bevegelsene gjør vondt eller er hemmende. Gjennom bevegelse erfarte kvinnene både kjente og ukjente vonde bevegelser, og de forteller:

Jeg er litt overgitt over hvor stiv jeg var nederst i korsryggen. Det er klart at smertene kjenner man jo, men samtidig blir det en del av det, det blir uansett hvilken trening man har. Jeg kjenner smertene, men jeg ignorerer dem litt, fordi jeg syntes dette var så artig. Jeg vet at når det har gått noen dager så blir jeg bedre igjen. Det er de nye øvelsene, for kroppen er ikke vant med dem. Magedans gjør det faktisk slik at jeg kjenner jeg er blitt mjukere, mye mjukere.

Ofte er det slik at de som har smerter og trenger trening, også er de som holder seg i ro for ikke å få vondt. Det blir sånn motsatt virkning.

⁴¹ Ordene vondt og smerte er forbundet med hverandre. I denne avhandlingen støtter jeg meg til Nordtvedt, P. & Nordtvedt, F. (2018, s. 16), som sier at smerte er «en subjektiv og kroppslig erfaring av å ha det vondt». Derfor vil både smerte og vondt bli brukt i framstillingen, avhengig av situasjon og kontekst.

Bevegelser kan framkalle noe vondt, smerter. Noen ganger er det nødvendig å stoppe opp for å unngå smertene, mens andre ganger er det ikke nødvendig. Når det vonde kan ignoreres fordi en har det artig, oppleves det som fortrolighet med det smertefulle fordi bevegelsene er nye og uvante. Kroppen trenger tid til de nye bevegelsene, og etter hvert blir den mjukere.

Alle smerter skal ikke ignoreres. En kvinne sluttet på kurset etter noen få ganger, fordi hun fikk sterke smerter. Hun var forberedt på at dette var noe som kunne skje, men ønsket likevel å prøve.

Selv om nye øvelser kunne være utfordrende og litt vanskelige, la jeg merke til at deltakerne gikk til oppgaven med stort pågangsmot og engasjement. Det virket som om de ville ha noe å strekke seg mot. Underveis i kurset opplevde jeg at det var viktig å kombinere øvelser, som etter hvert ble kjente, med en ny øvelse hver gang, slik at vi fikk progresjon i kurset. En kvinne forteller hva som var vesentlig for henne:

Jeg merker jeg er blitt mer bevegelig i kroppen. Nå klarer jeg mye mer med min ødelagte skulder. Jeg er så stolt, jeg klarer faktisk å løfte armen helt opp nå, det klarte jeg ikke da jeg begynte. Så det skjer noe med muskler og ledd, det løser opp og blir mykere.

(Beskrivelse 7 B)

Underveis ble det mulig å improvisere og tilpasse øvelsene slik at de ble mer harmoniske og balanserte for den enkelte. Det var blant annet en dame som fortalte at hun ikke kunne strekke armen rett opp over hodet. Da valgte vi å ha armen rett ut til siden, og skape en alternativ bevegelse av det. Poenget var å være i bevegelse, la kroppen slippe til, og gjøre bevegelsen til en del av magedansen. Ved å bevege armen litt, ble hun mer og mer bevegelig for hver gang, og dette påvirket resten av kroppen. Etter noen uker klarte hun å strekke armen opp over hodet. Langsamt utvidet hun sitt område for bevegelse.

7.2 Å være synlig - og våge å vise det som er vanskelig å forholde seg til?

I magedans blir vi alle synlige med den kroppen vi har. For noen kan det være ubehagelig å være mer synlig enn de er vant med:

Mange som er overvektig, som meg, har veldig dårlig selvtillit. Vi har en tendens til å pakke oss bort, og vi er redde for å vise oss fram. I magedansen må man være synlig, og det er en tøff overgang, men jeg tror faktisk det er veldig lurt, uten at jeg helt klarer å sette ord på hvorfor. I starten følte jeg mer at jeg måtte gjemme meg litt bort, jeg kunne liksom ikke slippe meg helt. Men etter hvert så ble det slik at alle her har like mye erfaring generelt og alle er den de er. Kanskje du kan få lov til å gå inn i en rolle på et vis, som gjør at du spiller ut noe som du ikke kan gjøre ellers. Det blir litt mer ufarlig når du får belte på deg.

(Beskrivelse 7 C)

Å være synlig kan handle om synlighet både overfor seg selv og andre. For noen kan en slik synlighet innebære en overgang eller et vågestykke, det kan være vondt og vanskelig, emosjonelt eller fysisk. Likevel kan det være viktig å gå inn i bevegelsene, ikke å unngå dem, enten det gjelder fysiske eller emosjonelle vanskeligheter. Kvinnene utfordret seg selv gjennom magedansen, som at noen ville være mindre synlige og følte behov for å gjemme seg. I magedansen er fokus blant annet på mage og hofter, det ligger i kursets natur. Allerede da de meldte seg på tilkjennega de en form for åpenhet for å bevege seg. Som det står i beskrivelsen ovenfor, kan det være vanskelig å sette ord på hvorfor det er «lurt» å være synlig. Det forteller meg om sanselige kroppslige erfaringer som er forståelige for den enkelte, selv om de fant det vanskelig å finne ordene.

I den skriftlige evalueringen etter magedanskurset, skrev en kvinne:

Det var veldig bra. Tror at noen kom litt ut av «skapet». Jeg observerte at de som har stått bakerst i begynnelsen av kurset, de kom fremst nå på slutten av kurset. Tror selvtilliten ble bedre! For meg også.

(Beskrivelse 7 D)

Det er jo sånn med mange av oss, at vi går tilbake til der vi var, altså uka før. Det som skjedde var at noen mot slutten av kurset forlot plassen sin bakerst og stilte seg foran. Bakerst kan man gjemme seg litt. Foran blir du sett av alle. Det kan være at man etter hvert syns det var greit å være mer synlig. Eller at kvinnene etter flere uker med kurs var blitt tryggere på hverandre, eller at man ble nysgjerrig på å prøve å stå foran. Uansett uttrykker dette bevegelse. Bevegelse hos den det gjelder, og i magedansrommet ettersom plasseringen endrer seg. I tillegg legges det merke til av de andre i gruppen, som kvinnen ovenfor kommenterte. Dette knyttet hun til øket selvtillit hos dem som flyttet seg. I tillegg ble hun oppmerksom på sin egen selvtillit som tydeligvis også var i ferd med å styrkes og i bevegelse. Det som gjorde henne oppmerksom på det var andres selvtillit⁴². En av kvinnene fortalte at hun var redd for hva andre mente om henne, som beskriver noe sosialt og relasjonelt vanskelig.

Det motsatte av synlighet er å skjule seg, og i neste avsnitt følger jeg opp en av kvinnenes refleksjoner om det å skjule seg:

Det man er redd for å vise, det blir automatisk noe som andre ser, fordi du er redd for det. Det du prøver å skjule, det vil jo andre oppdage. Det du tør å vise fram, det er ingen som ser at det er galt.

(Beskrivelse 7 E)

⁴² Les mer om selvtillit i kapittel 11.

Å være synlig innebærer i noen sammenhenger at vi våger å vise det vi egentlig vil skjule. Det handler om å våge å være sårbar. Kanskje handler synligheten om at vi trenger å bli oppmerksom på det vanskelige? Kvinnen reflekterer over at det vi forsøker å skjule, vil andre oppdage. Hvis vi derimot tør å vise det vanskelige, vil det ikke oppfattes som galt.

Vi har alle noe vi vil holde for oss selv. Imidlertid kan det noen ganger være nødvendig å våge å tre fram som vi er. Dette vil være avhengig av situasjonen og relasjonene omkring oss.

7.3 Å puste godt

Flere av kvinnene sier de er opptatt av pust. Når jeg nevnte pust i forbindelse med magedansøvelsene, ga de uttrykk for at dette var viktig. De synes det var greit at jeg minnet dem på å puste godt underveis, og sa:

Men, også dette med pusten. Det gjør jo noe, at du kan slappe av i deg selv. Det er jo smertelindrende, å puste ordentlig og å være bevegelig.

(Beskrivelse 7 F)

Pusten gir altså kroppen en mulighet for å slappe av. Pusten kan være smertelindrende. Smertene kan være i form av stivhet i kroppen eller smerter i en fot, hvor bevegelse og pust kan være smertelindrende. Ved å møte smerten med pust og avslapping, kan det bidra til at smerten slipper taket. Å slappe av viser også at pusten har betydning sosialt og emosjonelt.

Når deltakerne konsentrerte seg om enkelte øvelser, endret pusten seg. For meg virket det som noen av kvinnene holdt pusten, og de fortalte:

Jeg glemmer å puste. Jeg konsentrerer meg sånn at jeg har ikke mer pust. Det tar litt energi, å få det til dette med pusten. Foreløpig er jeg så fokusert på øvelsene at jeg greier ikke å tenke på pusten.

(Beskrivelse 7 G)

Å puste foregår uten at vi merker det, og uten at vi tenker på det. Kvinnen ovenfor sier imidlertid at hun glemmer å puste. Det kan være uttrykk for at noe låser seg og stopper opp. Jeg har selv opplevd noe lignende, og vet derfor også at hvis jeg ikke puster rett blir gjennomføringen av øvelsen dårlig. Handler det om kognitiv kontroll og beherskelse?

En deltaker foreslo i en av gruppesamtalene at vi kunne ha egne pusteøvelser. Jeg la derfor inn slike øvelser i forbindelse med oppvarmingen. Ved å ha en pusteøvelse i starten av kurstimen, fikk pusten fokus. Ved å puste sakte og dypt ga vi mulighet til ro og skape en stemning de kunne ta med videre inn i magedansen. De ga uttrykk for at denne pusteøvelsen ville de gjerne fortsette med. En kvinne sa det slik:

Jeg liker øvelsen med pusten. Jeg synes også at den virker litt på det mentale. Jeg tenker mye, og har lest om at forskjellige typer pusteøvelser kan hjelpe for å ikke stramme mye muskler. Det liker jeg.

(Beskrivelse 7 H)

Hun kjenner at pusten hjelper henne og ser sammenhenger mellom stramme muskler, pust og følelser. Kan stramme muskler være et hinder for pusten? Slik jeg oppfatter denne kvinnen opplever hun at muskelspenningene ikke er helt bra for henne.

7.4 Analyser og teoretiske perspektiver

7.4.1 Vonde bevegelser gir ny praksis

Noen av kvinnene på magedanskurset opplevde ubehag og smerter når de bevegde seg, men ikke tilstrekkelig til å ikke kunne delta, for eksempel stivhet i kroppen, smerter i ledd og hofter, skuldre og knær, eller ubehaget ved at kroppen ble synlig for de andre gjennom magedansen. Bevegelser og opplevelsen vår av kroppen gir oss tilgang til verden (Merleau-Ponty, 1994, s. 94), også vonde bevegelser gir slik tilgang.

Det er flere måter å forstå smerte på. I naturvitenskapelig forståelse forklares smerte nevrofysiologisk og nevropatologisk, som forebygger at vi skader oss. Smertene forklares kjemisk og fysiologisk blant annet gjennom nerveimpulser fra smertereseptorer. Smerteopplevelsen kan være ulik fra person til person, selv om man er utsatt for samme påvirkning. En slik forståelse av smerte er knyttet til en funksjon; å stanse det som gjør vondt (Sand, Sjaastad, Haug, Bjålie & Toverud, 2018, s. 169-174), og kan også kalles smertens medikalisering (Illich, 1975).

En annen måte å forstå smerte på handler om hvordan smerten oppleves og erfares. Ett av mange perspektiv på smerte er å lære oss å håndtere smerte i dagliglivet. Smerte er en konflikt mellom det vi vil bort fra og det vi ikke kan unngå. (Wolf, 2017, s. 42). Wolf sier: «Man kan distancere sig fra sin egen krop og se den som en fremmed krop, man kan utforske og benytte den som et instrument. Man kan derimod ikke distancere sig fra smerten og sulten. Den må jeg *selv* lide under.» (Wolf, 2017, s. 37). Vi «slipper ikke unna» når kroppen har det vondt. Da kan det være vanskelig å overse dens uttrykk. Magedans kan bidra til å våge å møte ubehaget og det vonde, uten å distansere oss fra det. Pusten påvirker denne opplevelsen slik at vi ikke møter smerter og ubehag med mer spenning, men heller fokuserer på å slappe av, slik at spenningene slipper taket, og smerten blir mindre påtrengende.

Dikter og komponist Benny Andersen og prest og forfatter Johannes Møllehave reflekterer over at vi skal kjenne på kroppen at vi lever, på godt og vondt, i boka: *Det skal merkes at vi lever*. De skriver

«Det lyder hardt, men jeg tror ikke jeg ville ha unnvært nedturene mine, fordi jeg har brukt dem til å forstå andre mennesker. Hadde jeg ikke hatt de nedturene, ville jeg ha sett på dem som søkte trøst hos meg som om de var fra Mars.» (Møllehave & Andersen, 2004, s. 208)

Det er viktig å kjenne på ubehaget: «Hvis vi ikke kjenner til noe annet enn velbehag, vil det bli svært vanskelig å holde ut det ubehaget vi uunngåelig vil møte i livet når vi blir

gamle og syke eller mister noen eller noe som er verdifullt for oss.» (Brinkmann, 2016, s. 43). Det betyr ikke det at vi skal tenke negativt om det som skjer i livet vårt. Vi må ha lov til å kjenne på ting som de er, uten andres føringer for hvordan ting skal og bør oppleves. En av kvinnene sa at «i dag krangler foten med meg». Da er slik det er, hun har vondt i foten og må planlegge ut fra det. Det er ikke nødvendig å «dramatisere» mer rundt dette, hverken ved positive tanker for muligens å kunne overse smertene, eller negative der smerteopplevelsen risikerer å overdrives.

Gjennom bevegelse oppdager vi oss selv (Sheets-Johnstone, 2016, s. 255). Noe er smertefullt, som å erfare at kroppen er mye stivere enn en trodde, eller at en får andre former for ubehag som fremkalles av bevegelser. Avhengig av smertens karakter kan den noen ganger være til hjelp for å bli mer bevegelig, slik kvinnene beskriver noen av sine erfaringer i dette kapitlet. Magedansen kan få oss til å bli oppmerksom på bevegelsessmerter. Sveen (1997, s. 36-37) problematiserer det «estetisk og absolutte friskhetsideal» i kulturen vår, og spør hvorfor vi frykter lidelse? Vi finner noe tilsvarende i Ofstads bok «Vår forakt for svakhet» (1991), hvor han analyserer trekk fra nazismen og en forakt for svakhet, som ennå er forankret og «levende i oss og om oss». Det er vesentlig at «den sterke skal herske over den svake, og at den svake er foraktelig fordi han lar seg beherske» (Ofstad, 1991, s. 12). Det friske, vakre og vellykkede menneske kan sees i en slik kontekst.

Smerten og lidelsen kan utgjøre en forskjell for oss. «Vi trer til side for det objektive og anonyme i vår egen kropp. Gjennom den bevegelsen blir vi til (...)» (Sveen, 1997, s. 43). I et slikt perspektiv blir det å våge å vise sin kropp og overvekt (se beskrivelse 7 C) betydningsfullt. Det var vanskelig å sette ord på, men fornuftig i denne sammenheng.. Å ha en stor kropp var vanskelig, som ikke lenger ble en skjult og anonym kropp, og denne erfaringen ble meningsfull for kvinnen. For å si det med Rankin (2008, s. 129): «Lytt til den ubekvemheten kroppen følte, så vil en ny praksis springe ut av dette».

Vi kan være synlig på mange måter. En studie om trening i treningsentre, viste at synlighet førte til objektivisering av kroppen, og deltakerne ble objekter i treningen. De skulle trene hardt og endre kroppen i tråd med rådende idealer (Engelsrud, 2007, s. 120). Kvinnene på magedanskurset har ikke beskrevet noe slikt, men magedansen kan også føre til prestasjon og objektivisering av kroppen. I så fall kan det som er subjektivt og meningsfylt for den enkelte forsvinne. Ut fra kvinnenes beskrivelser (6 C, 6 D, 7 D) har situasjoner og relasjoner betydning for hvorvidt erfaringen med å våge å være synlig ble meningsfylt eller ikke.

7.4.2 Synlighet for seg selv og andre

Flere av kvinnene har nevnt betydningen av å være synlig i magedansen, og at de etter hvert våget å åpne opp. Dette kommer til uttrykk blant annet gjennom hvor i rommet de plasserer seg gjennom kurset. De trer fram når de kjenner at de er klare for det. For noen har dette vært vanskelig, men det kan også være uttrykk for lengsel etter å bli sett. Etterhvert ble de tryggere på hverandre, og på den måten ble de også tryggere i gruppen. Gruppesamtalene midtveis i kurset bidro også til at kvinnene ble tryggere på hverandre⁴³.

Gjennom magedans blir hver kvinnes kropp synlig. Hun blir mer synlig for seg selv gjennom magedansen, og dermed våger hun å være mer synlig for de andre på kurset⁴⁴. For å bli «sterke» må vi erkjenne vår egen sårbarhet, vi må våge å kjenne på usikkerheten, risikoen og den emosjonelle blottstillingen (Brown, 2014, s. 47). «Sårbarheten er et grunnvilkår ved vårt liv og vår kropp, og også for den natur og det univers vi er innfelt i» (Martinsen, 2012, s. 12). Det er ikke noe vi kommer utenom og ikke noe vi kan velge. Sårbarhet er en ur-eksistensiell tilstand for oss mennesker (Sheets-Johnstone, 2016, s. 234). Sårbarheten kan ta mange former, også som vonde bevegelser. Kvinnene forteller at magedansen også har inneholdt bevegelser som har vært vonde. Kvinnen som sier at: «*Det du prøver å skjule, det vil jo andre oppdage*» har

⁴³ Les om gruppesamtaler i kapittel 10.

⁴⁴ Les om *ubuntu* i kapittel 10.

gjort seg noen viktige og betydningsfulle erfaringer. Slik jeg forstår det har dette sammenheng med tildekkingen av det som er vanskelig, uten å lykkes. «Sårbarhet er det siste jeg ønsker at du skal se hos meg, men det første jeg ser etter hos deg» (Brown, 2014, s. 111). Kroppen «roper» på retten til å være «sårbar, redd, fryktsom, trett, utslitt, maktesløs – som gir den rett til å være uerstattelig, og som gir aksept for at kroppens erfaringer kan mottas. Den roper etter oppmerksomhet, etter at noen ser oss slik vi betyr noe for den som ser» (Martinsen, 2009, s. 114). Dette innebærer at noen ser oss som vi er. Hvis vi ikke blir sett eller unnviker å bli sett, går noe tapt. Møllehave & Andersen sier: «Ja, den som unngår alt, mister også alt. Nettopp fordi han forsøker å unngå akkurat det» (2004, s. 68).

7.4.3 Pustens betydning for bevegelighet

Kvinnene er tydelige om pustens betydning: Pusten er viktig for å være bevegelig, for å slappe av, påvirker det mentale og kan virke smertelindrende. Likevel, sier de, kan det være vanskelig å puste godt, og gjennomføre det i praksis. De følte behov for å øve mer og lære mer om pusten (se beskrivelsene 7 F, G og H).

Pusting slipper luft inn og ut, og utgjør på den måten en komplementaritet mellom innsiden og utsiden av kroppen. Dynamikken i pusten er alltid nært forbundet med det vi gjør og våre bevegelser (Sheets-Johnstone, 2016, s. xiii). En slik komplementaritet viser tydelig at kroppen lever i gjensidig avhengighet med sine omgivelser. Myskja (2018, s. 7) sier at «alt speiles i pusten»; helse, følelser og hvordan vi opplever verden. Han peker på betydningen av buken som «pustens kjerne», skaper og hvordan mellomgulvets bevegelser drar pusten inn og ut. Dette fokus «vil gi en mer kroppslig og psykisk balanse» (Myskja, 2018, s. 52). For å oppnå en slik balanse beskriver Myskja (2018: 68-72) en øvelse som hjelper kroppens pust gjennom å åpne mellomgulvet. Beskrivelsen av denne øvelsen har klare paralleller til grunnstillingen i magedans. I magedansens grunnstilling er bekkenets balanse sentral både for pust og dans. Enhver magedanstime starter med denne grunnstillingen slik at pustens bevegelse kan gå gjennom kroppen. Det består av rolige bevegelser, vi har god tid, og det påvirker

rytmen i pusten. Kvinnene sier at å puste dypt og godt er noe de er bevisst på, men at det imellom kan være vanskelig.

Bukmuskulatur og pust samspiller, men «bukmuskulaturen er imidlertid ofte låst og er lite med i pustebevegelsen» (Myskja, 2018, s. 55). Det er ikke alltid enkelt å få dette til, men magedansen hjelper oss å aktivisere buk- og bekkenbevegelser. Kanskje kan samspillet mellom buk- og bekken er i bevegelse. Bevegelsene har konnotasjoner til seksualitet, og for noen kvinner kan dette være vanskelig og påvirke pusten.

Enkelte kvinner opplevde at pust og bevegelse var smertelindrende, det antyder god og dyp kontakt med egen kropp og kroppspust. For andre var det vanskeligere, selv om opplevelsen av pusten var viktig for dem (se beskrivelse 7 F og 7 G). Pusten og bekkenets bevegelser fungerer sammen: «Andas ut i fulla, långa drag, så börjar ert bäckenparti välvas framåt... bara ni vill erkänna att ni har ett bäckenparti och att det går att röra» (Bertherat & Bernstein, 1976, s. 138). God pust beveger bekkenet.

Pusten har betydning for hele kroppen, også for følelser og tanker: «Når pusten stivner, vil du også lettere stivne i måten du tenker og føler på» (Myskja, 2018, s. 67). Det innebærer at ved bevegelse må vi alltid finne balansen slik at vi kan puste godt underveis. En tysk lege sier: «Ni dör inte om ni andas på det viset» (...) «Men ni lever inte heller. Inte helt og fullt i alla fall» (referert i Bertherat & Bernstein, 1976, s. 46).

7.5 Oppsummering

Gjennom magedansbevegelser opplevde noen av kvinnene også at enkelte bevegelser kunne være vonde. Noen opplevde en stivhet i korsryggen, andre en stiv skulder eller stivhet i muskler og ledd. Noen synes det var vondt å våge å vise seg fram. De erfarte også å bevege seg til tross for smerter, og merket etter hvert at de ble mjukere i kroppen. Det ble viktig å la kroppen slippe til, og å våge å være synlig og sårbar. Kvinnene opplevde at vonde bevegelser kunne representere noe annet og ikke noe de nødvendigvis måtte unngå. Pusten var viktig for å slappe av, slippe til og møte og lindre

det som var vondt. Bevegelser og pust er bundet i et dynamisk samspill, der bekkenområdet og bukmuskulaturen skaper gode pustebevegelser sammen med bekkenets bevegelser. Å leve med vonde bevegelser dreier seg ikke bare om fysiologi, men er også relasjons- og situasjonsavhengig. Det må sees inn i sammenheng med hvilken prosess og kontekst den enkelte kvinne lever i.

8. Å hvile i bevegelser

Bevegelser er knyttet til aktivitet. I dette kapitlet sier kvinnenes erfaringer noe om en annen dimensjon ved bevegelse; fenomenet å hvile i bevegelsen. Den sansende kroppen er tydelig forankret i *Ro i bevegelsene, Sirkler og bølger som gjør at du flyter og Stille oppmerksomhet*. Avslutningsvis i dette kapitlet reflekterer jeg over kvinnenes erfaringer i lys av relevant litteratur.

8.1 Ro i bevegelsene

Flere kvinner snakket om at det var «noe» med bevegelsene i magedans. Noen fant en ro, mens andre ble i godt humør og kjente seg lettere i kroppen. En kvinne pekte spesielt på betydningen av å ha funnet en veldig ro i magedansen, der hun opplevde at hun kunne hvile i bevegelsene:

Jeg går inn i noe som jeg kan være i. Det er veldig vanskelig å forklare, for på et vis skal jeg jo selv skape de bevegelsene. Når jeg hører den flotte musikken, gjør de fine bevegelsene og koreografien, så går jeg inn i noe. Jeg føler at jeg hviler i hele greiene, når jeg kommer ut er det som om jeg har hvilt. I mange andre ting man er med på, når du kommer hjem, surrer alt i hodet og du er engasjert på en annen måte. Men her syns jeg det er en utrolig deilig avslappende følelse, med det samme du kommer inn hit og begynner å danse, og når du går ut etterpå. Det er en slags veldig ro i det. Jeg har ikke danset magedans før, og det er helt annerledes enn jeg hadde trodd. Det flotteste jeg vil trekke fram, er det å være i noe som du hviler fullstendig i. Det tror jeg er mentalt, noe som berører en innvendig. Man får en følelse av samstemthet i dette.

(Beskrivelse 8 A)

Kvinnen peker på at det skjer noe i henne som en følge av stemningen hun finner i magedansen, og lar henne møte verden utenfor med ro.

Bevegelsene gir en form for hvile, og en slags kontrast til den mer «vanlige» forståelsen av bevegelse; at det er en aktivitet. Komplementaritet er tydelig i hennes betraktninger,

idet at bevegelsen også kan skape ro og hvile. Vi kan hvile også når vi er i bevegelse, og at vi ikke nødvendigvis må sitte stille når vi trenger å hvile. Vi kan være i bevegelse og samtidig finne hvile.

8.2 Sirkler og bølger som gjør at du flyter

Kvinnene påvirkes av bevegelsene i magedansen. Her beskriver en kvinne hvordan disse bevegelsene gjorde at hun kom inn i en slags flyt:

Det som er med magedans, det er å gå inn i den flyten, at bevegelsene er så glidende. Aerobic er for eksempel ikke noe for meg. Jeg opplever det ikke som noe estetisk, og jeg opplever det som kjedelig også. Mens i magedans får du mer flyten i det. Hvis du kommer inn i disse sirklene og bølgene, så flyter du bare. Du flyter i kroppen og musikken, og du har det litt tunge ned imot golvet. Jeg kan ikke akkurat si hvilken betydning den tyngden ned mot golvet har, men den gir en sånn ro i kroppen, du går ned. En slags tyngde i flyten. Du har lette, mjuke bevegelser, samtidig som du går litt tungt ned. Det er jo bra når det er mye som foregår oppi hodet. Da kan du koble av hodet litt og gå lengre ned i kroppen.

(Beskrivelse 8 B)

Den sanselig kroppen er sterkt tilstede i beskrivelsen, blant annet når hun peker på at det er ikke en selvfølge å komme inn i sirkelbevegelsene når hun sier «hvis du kommer inn i...». De sirkulære og glidende bevegelsene gjør at hun kommer inn i en slags flyt. Formen, altså sirklene, og estetikken bidrar til at den sanselige kroppen kan tre fram.

Kroppens draging ned mot golvet er viktig, det er stedet vi står på. Kroppen retter seg mot noe stødig og fast, jordet og grunnfestet. Ved å «koble fra hodet litt...» kan tyngden nedover bidra til at den sanselige kroppen blir tydeligere for henne. Tyngden og kontakten med underlaget skaper balanse. Kroppen får mulighet til å være i en ro og i flyt ved hjelp av de sirkulære bevegelsene.

Den samme kvinnen mente at vi i Norge lærer barn å fokusere på hodet, ikke hele kroppen:

Jeg tror ikke vi her i Norge vet at vi har kroppen vår, vi har bare hodet, vi er bare opp i hjernen, i den ene halvdel. I utgangspunktet er ungene naturlig, bevegelig og levende. Så begynner de på skolen, og gradvis stiver de av hele kroppen, til de sitter helt i ro. Når de setter seg, kobler de av hoftene og ned. Gradvis underviser de høyere og høyere opp i kroppen, etter hvert bare i hodet, i den delen av hjernen som stimulerer det teoretiske. Til slutt er det bare en liten del av hodet vi har omsorg for. Resten av kroppen er ikke interessant i forhold til det vi trenger, eller i forhold til det vi tror vi trenger. Vi amputerer ungene.

(Beskrivelse 8 C)

Alle har erfaringer de tar med seg inn i magedansrommet, og kroppslige erfaringer fra skolen er også med oss, som det å sitte ved en pult. Kvinnen er kritisk til skolens manglende ivaretagelse av hele kroppen, og er svært tydelig på at kun hodet er den delen av kroppen som blir stimulert. Kroppen blir ikke vurdert som synlig eller viktig nok, og betydningen av å være i bevegelse blir underkjent. Hun savner mer kroppslig aktivitet i skolen når hun sier at «vi amputerer ungene».

En annen kvinne beskrev et sterkt kroppslig nærvær i magedansen:

Jeg har tenkt på at det er et veldig kroppslig nærvær i det, en veldig kontakt med kroppen. Å tørre at du får kontakt med kroppen din, lærer kroppen å kjenne på et vis. Du kan jo trene og kjenne at du har en muskel her og der, men her er det bare mjuke bevegelser hele tida. Jeg føler at det ikke er sånn som når du trener. Jeg tror det er mye med bevegelsen og musikken og at det ikke går i rykk og napp, det går i litt sånn duvende bevegelser. Selv om vi har hofteslag og sånn. Det er nesten som jeg har tenkt at det er en bevegelse alt. Det høres sikkert rart ut, men det er akkurat som alt blir en bevegelse, en helhet. Du må kunne bevegelsene i magedans så godt at du klarer å holde fokus uten å holde fokus. Det er vanskelig å forklare. Men, den blandingen av å ha fokus og at det bare flyter. Jeg tror også at det øyeblikket, hvor du slapper totalt av, det åpner opp.

(Beskrivelse 8 D)

Kvinnen er opptatt av bevegelsene i magedansen. Hun kaller dem duvende. De er forbundet med hverandre og flyter sammen. De ulike bevegelsene involverer hele kroppen, selv om det vi ser er en sirkelbevegelse med overkroppen. Det er en forutsetning å kjenne bevegelsene inngående, da opplever hun «å holde fokus uten å holde fokus», og kommer i en slags flyt. Det er et øyeblikk hvor hun samtidig slapper totalt av, og det åpner opp. Jeg er usikker på hva «åpne opp» innebærer, men tenker at det kan være knyttet til en erfaringsverden, å ikke dekke til, men skape et mulighetsrom.

En annen kvinne fortalte at magedansen var «massasje for indrefiletet». Kvinnen ble sliten etter timene, men det var greit, fordi hun opplevde at magedansen gjorde henne godt.

I magedans er beltet og musikken det vi har av hjelpemidler. Kroppen er i fokus. Ifølge kvinnene handler magedans om å «justere» seg inn mot kroppen. En kvinne fortalte:

Jeg vil heller ha magedans som trening enn å trene ved hjelp av apparater, for det føles så unaturlig. Men, å bruke min egen kropp, da er det jeg selv som beveger meg og gjør de bevegelsene, og blir sterkere av det. Jeg føler at det er mye mere givende. I magedans må du stille deg inn for hver gang selv, og det greier du jo.

(Beskrivelse 8 E)

Det er viktig å være «på lag» med sine egne bevegelser. Det er ikke noe ytre element som beveger henne, for eksempel et apparat som krever «samhandling». Dermed må hun innstille seg på noe annet, en form for rettethet mot seg selv og sin egen kropp, ikke mot apparater som skal justeres.

8.3 Stille oppmerksomhet

Jeg merket gjennom hele kurset, i alle tre gruppene, at kvinnene var oppmerksomme og engasjerte. De første kurstimene var det stille i rommet, men etterhvert gikk praten lett både i forkant og etterkant av kurstimen. Underveis var de imidlertid fokusert på å

lære seg magedans. Jeg husker at jeg tenkte, som lærer og instruktør, at jeg ikke ville behøve å anstrenge meg for å motivere eller for å få oppmerksomhet. Kvinnene var oppmerksomme og konsentrerte⁴⁵ og jeg hadde notert meg følgende i loggen:

De er veldig konsentrerte om det vi gjør. Jeg synes det er vanskelig å lese dem når de er så konsentrerte. Når noen plages med rytmen, kan det rett og slett være at de er for konsentrerte?

Konsentrasjon kan åpne opp for noe, og lukke til for noe annet. I magedansrommet kan denne dobbeltheten tre fram gjennom øvelser eller når vi skal følge rytmen i musikken. Et eksempel er *shimmy*. Det er en karakteristisk riste- eller dirrende bevegelse innen magedansen, der en dirrer med hofter eller overkroppen. Musikken er her viktig, for eksempel en trommesolo, som leder inn til en slik bevegelse. Samtidig kan vi ikke være for fokusert på det tekniske. Det er viktig å puste godt, slappe av, og la musikken lede oss inn i *shimmy*-bevegelsen. De fleste øvelsene deles inn i ulike partier, og så settes de sammen etter hvert. Andre øvelser er mer intuitive enn tekniske. *Shimmy* vil jeg si er en slik øvelse. Min erfaring er at noen lærer seg *shimmy* ganske raskt, men de fleste trenger tid for å få grep på denne øvelsen. Sagt på en annen måte: Å lære *shimmy* tar den tiden det tar.

Innimellom ble det ganske stille i magedansrommet. Det var lyd, i form av musikk eller at jeg snakket om øvelsene, men utover dette var det ingen forstyrrelser. Litt småprat kunne forekomme mellom deltakerne, men det forstyrret ikke.

8.4 Analyser og teoretiske perspektiver

8.4.1 Bevegelser med rom for den sansende kroppen

Å hvile i bevegelse kan nesten høres ut som en selvmotsigelse. Er det mulig å hvile mens vi beveger oss? Det er avhengig av hva som inkluderes i bevegelsene. Det er noe gjenkjennbart i kvinnens beskrivelse, selv om det å hvile mens en er i bevegelse kanskje

⁴⁵ Les om forskjell på oppmerksomhet og konsentrasjon i kapittel 8.4.2

ikke er noe vi snakker så mye om. I Folkehelseinstituttets (2019a) anbefalinger for fysisk aktivitet for voksne, er moderat og høy intensitet av betydning når vi beveger oss, og det anbefales å bli skikkelig andpusten. Disse anbefalingene er basert på evidens (Folkehelseinstituttet, 2019a).

Hva innebærer hvile? Å hvile handler om å være i en tilstand som både kan være aktiv og passiv. Vi kan være i ro, eller vi kan være i bevegelse hjemme hos oss selv. Andre finner hvile når de for eksempel er ute i naturen. Det kan være å ha lave skuldre, oppleve stillhet eller være tilbaketrasket. Kroppene våre er forskjellige, og vi hviler på ulike vis (Aduwill, 2019. s. 10-13). I forlengelsen av dette vil jeg si at vi også kan finne hvile med, og i, egne livserfaringer. Vi er ikke alltid bevisst på livserfaringene. Noen kan skape ro og hvile, andre erfaringer kan skape uro.

Hva det innebærer å hvile kan sees fra ulike perspektiver. Nyere naturvitenskapelig forskning omfatter komplementariteter⁴⁶ (noe som utfyller hverandre) i stedet for motsetninger. Et både-og heller enn et enten-eller (Engstrøm & Kelso, 2008). Det innebærer at vi ikke kan velge det ene eller det andre, vi må ha begge deler fordi de utfyller hverandre. Naturen er gjennomsyret av slike motsetninger, og mennesket kan ikke velge bort noen. Å hvile og å være i bevegelse er fenomener som er gjensidig avhengige av hverandre. For å si det med Løgstrup: De er forenede motsetninger. Vi har to slags slike motsetninger; den ene kalles de adskillende motsetninger, den andre forenede motsetninger. De adskillende motsetninger er splittet og uforenelige. «Det ene driver det andre ut», for eksempel sympati og antipati. De forenede motsetninger er motsetninger som lever i et spenningsforhold til hverandre, og som ikke kan unnvære hverandre. Et eksempel er å vise respekt for urørlighetssonen og samtidig være åpen. De forenede motsetningene holdes levende i innbyrdes motsetning til hverandre (Løgstrup, 1997, s. 170-172). Ut fra Sheets-Johnstone og Løgstrup trenger ikke det å hvile i bevegelser være en motsetning, men noe som komplementerer og forener gjennom å være til stede samtidig.

⁴⁶ Les om komplementaritet i kapittel 1 og 15.

Fenomener forstås gjennom å erfare egne bevegelser (Sheets-Johnstone, 2011, s. 114). Erfaringen med hvile i bevegelsen (se beskrivelse 8 A) gir kvinnen tilgang til *fenomenet* hvile i bevegelsen. Bevegelsene var altså en forutsetning for denne erfaringen. Det blir en sansende kontakt med kroppen: «Det er sansningen som åpner verden for oss» sier Martinsen (2018, s. 14). Ved å være sansende til stede i bevegelsen, beveges kvinnen i sansningen. Ifølge Martinsen (2018, s. 37) kan kvinnen forholde seg til bevegelsen på to måter: Hun kan følge sansningens bevegelse og «(...) hvile da i en sansning av verden». Eller hun kan forsøke å kontrollere bevegelsen, som egentlig innebærer en løsrivelse fra sansningen. Å uttrykke at hun hviler i bevegelsene forstår jeg som at kvinnen ikke forsøkte å ta kontroll, men lot seg bli i sansningen. Sansing er alltid i vekselvirkning med forståelse og «vi forstår sanselig» (Martinsen, 2003, s. 116). Forståelsen kan skape nødvendig avstand og bidra til å uttrykke det vi sanser. Kvinnen skildrer sine opplevelser i samtalen, og viser en forståelse av situasjonen som hjelper henne til å beskrive den. Det er på avstand, men kvinnen er samtidig *stemt av inntrykket* hun formidler (Martinsen, 2018, s. 35).

Kvinnene beveger seg i magedansen, og bevegelsene skaper en flyt. «Men, den blandingen av å ha fokus og at det bare flyter. Jeg tror også at det øyeblikket, hvor du slapper totalt av, det åpner opp» (fra beskrivelsen 8 D). Flyt er forankret i opprinnelige egenbevegelser⁴⁷ (Sheets-Johnstone, 2011, s.139). Det er kvinnene selv som utfører og tilpasser bevegelsene. Andre kvinner sa ikke noe om at de opplevde magedansen gjennom en flyt, men snakket derimot om betydning av egenbevegelser. En kvinne sa at «å bruke min egen kropp, da er det jeg selv som beveger meg og gjør de bevegelsene». «I magedans må du stille deg inn for hver gang selv» (fra beskrivelse 8 E). Det bekrefter betydningen av at kroppen er i stand til å bevege seg slik den er.

⁴⁷ Les om egenbevegelser i kapittel 15.3.

Å være i flyt handler om tilstedeværelse i øyeblikket og der og da. Opprinnelsen og muligheten for tilstedeværelse sitter i våre dynamiske og bevegelige kropp. For å finne flyt, må det finnes både dynamikk og bevegelighet.

Når kvinnene beskriver at de kommer i flyt, kan være beslektet med det Gadamer kaller selvforglemmelse. Han sier: «Det å være ute av seg er i virkeligheten en positiv mulighet til å være fullt ut tilstede i noe» (Gadamer, 2010, s.157). Vi får en tilgang til noe *utenfor* oss selv, som også kan åpne opp for å se noe *hos* oss selv på en annen måte. Bevegelsene blir da ikke en måte å kontrollere kroppen på, isteden kan de bli noe som åpner opp for noe for kvinnene. «Tilstedeværelsen har karakter av selvforglemmelse» (Gadamer, 2010, s.157), og bevegelsene flyter godt. Tilstedeværelsen er rettet mot selve magedansen, slik at dette har fokus. Kroppens fokus er bevegelsene i magedansen. Selvforglemmelse betyr at kroppens smerter, overvekt og stivhet, forsvinner i magedansen. Det handler om å hengi seg til aktiviteten. Selvforglemmelse innebærer også at vi stiller oss åpen og fortaper oss i bevegelsen og vi kan «hvile i bevegelsen».

Samtidig kan en undres over hvorvidt det egentlig er i selvforglemmelsen vi er til stede? Plikter og ulike oppgaver er også en del av livet, men det alene gir nødvendigvis ikke livet mening (Hansen, 1995, s. 25-29). Kanskje kan det å finne hvile i bevegelsen bidra til at andre oppgaver og plikter i livet flyter lettere.

En studie blant kvinner som trener i treningssentre viser at fokuset dreide seg om objektivisering: «De savner muligheten til å få lov til å være opptatt av den kroppen de er istedenfor å skulle endre seg i tråd med idealene» (Engelsrud, 2007, s. 121). Kvinnene beskriver hvordan det «å tørre at du får kontakt med kroppen din, lærer kroppen å kjenne på et vis» (fra beskrivelse 8 D), er en prosess som gir den sansende kroppen anledning til å tre fram.

8.4.2 Bevegelser i stillheten

Kvinnene var oppmerksomme og innstilt på å lære magedans. Oppmerksomhet og konsentrasjon kan sees i sammenheng. Martinsen beskriver oppmerksomhet som prosessen «hvor noe tillegges en særlig betydning i forhold til noe annet, den rommer en konsentrasjon i tid og rom, et intenst nærvær, en skjerpet oppfattelse av situasjonen (...).» (Martinsen, 2021, s. 52). Jeg deler denne oppfatningen og at å holde fast ved bevegelsene i magedans er en form for kroppslig kontemplasjon.

Det er først gjennom bevisst oppmerksomhet vi får anledning til å kjenne etter og reflektere over situasjonen vi står i. Vi beveger oss, og blir sanselig oppmerksom siden vi beveger oss, ikke fordi vi grubler (Sheets-Johnstone, 2011, s. 118). Kjær (2014, s. 40-41) sier at «mennesker taler først med kroppen». Kvinnenes beskrivelser ovenfor (som beskrivelse 8 A) forteller at å være i bevegelse bidrar til at kroppens sansende uttrykk får anledning til å tre fram.

I magedansrommet besto lyden av musikk, mine instruksjoner og kanskje litt småprat innimellom. Bortsett fra dette var det stillhet i rommet, og det var viktig at det var minst mulig forstyrrelser. Jeg ser ikke musikk som forstyrrelse eller støy; den er en integrert del av magedansen. Utover dette var det viktig med stillhet i rommet. «Kun i stilheden er der opmærksomhed. Kun i stilheden kan du åbne dig over for verden (..)» (Hansen, 1995, s. 23). I begynnelsen var jeg noe usikker på hva stillheten var uttrykk for. Jeg følte meg litt ubekvem, og hadde egentlig behov for å småprate litt. «Men stillheten i seg selv summer av toner» (Martinsen, 2021, s. 53). Etter hvert gikk det derimot over i en mer behagelig stillhet, og stillheten fikk etter hvert et annet innhold og en egen ro. Det kan skje mye i stillheten, og stillhet er ikke det samme som stillstand (Aurell, 1949). Stillhet inneholder også bevegelser. Martinsen (2006, s. 261) sier: «Stillhet er en forutsetning for forståelse». Dette bringer oss tilbake til den sansende kroppen, som trenger stillhet for å kunne sanse og forstå.

Ordet forståelse handler også om å stå stille: «Ordet forståelse, for-stå-else, handler betydningsmessig sett om det kroppslige å stå, stille seg foran noe, vurdere og se»

(Sveen, 1997, s. 120-121). Sveen skriver at forståelse og motstand skulle være beslektede fenomener, og viser til at kroppen kan uttrykke motstand ved å bli syk. Det kan uttrykke en forståelse av hvilke betingelser kroppen lever under, for eksempel tempoet i samfunnet vi lever i.⁴⁸

Sveen (1997: 12-13) argumenterer for at vi bør glemme kroppen, fordi den moderne kroppen er blitt en «oppmerksomhetskrevende og oppmerksomhetsbelastet kropp». En slik belastning er ofte også en kontroll av kroppen. Sveen presiserer at det dreier seg ikke om å forsømme eller overse kroppen, men å glemme den, slik at vi kan være i verden. Kroppen «stønner» av konstant å bli utsatt for oppmerksomhet.

Vi kan altså slite ut kroppen med all denne oppmerksomheten. Oppmerksomhet kan være mye forskjellig, det kommer an på hvilken oppmerksomhet kroppen får. Dette kan være en side ved magedansen, dersom fokuset mot kroppen skulle rette seg inn mot «idealkroppen». Mitt inntrykk er imidlertid at kvinnene på kurset har hatt fokus på egen kropp også tidligere. Hva det innebærer har jeg imidlertid ikke tilstrekkelig innsikt i, men de sa litt om det i spørreskjemaet ved kursets start: 75 % av deltakerne sa at de ønsket å endre størrelse på kroppen, og 59 % sa at de ønsket å skjule kroppen⁴⁹. I magedansen er det uunngåelig at kroppen blir synlig, selv om fokuset rettes mot selve bevegelsene i magedansen.

8.4.3 Sirkulære bevegelser – natur og kultur?

Kvinnene var opptatt av bevegelsene i magedans, sirkulære og duvende, og at de hang sammen, eller som en kvinne sa «Det er nesten som jeg har tenkt at det er en bevegelse alt» (se beskrivelse 8 D).

Magedansen har også bevegelser som kan være mer markerte, for eksempel ved ulike hofteslag. Mange andre bevegelser har imidlertid et mer glidende og duvende uttrykk,

⁴⁸ Les om hastighet i kapittel 6.

⁴⁹ Se kapittel 5, hvor 75 % av deltakerne svarer at de ganske ofte, svært ofte eller hele tiden har ønske om å endre størrelse eller fason på kroppen sin, og 59 % sier at de ganske ofte, svært ofte eller hele tiden skjuler kroppen min med måten de kler seg på.

som sirkler, åttetall med hofter, kameler og bølgende armer. Når hofteslagene henger sammen med de andre bevegelsene, blir de ikke forstyrrende, men en del av helheten. Dette kan være noe av bakgrunnen for at kvinnene ikke nevner de mer markerte bevegelsene i magedansen.

Sirkler brukes som symbol på universet som uendelig og evig, og uttrykkes blant annet gjennom både kunst og ritualer. Det omfatter også ritualer om fødsel og død, og viser at livet er sterkere enn døden (Mbiti, 1975, s. 37). Som tidligere nevnt fins ulike kilder for når magedans oppsto⁵⁰. Flere peker likevel på at magedans oppsto i en tid hvor mennesket levde i ett med naturen, og at det i sin opprinnelse var knyttet til fruktbarhetsritualer. Vi vet ikke akkurat hvordan bevegelsene artet seg, men vi vet at danser med erotiske bekkenbevegelser har spilt en rolle i lang tid (Buonaventura, 2010, s. 27-30; Sarp, 2007, s. 18). Fruktbarhetsymbolene finnes i ulike sirkel- og åttetallsbevegelser med bekken og hofter, allerede fra magedansens opprinnelse. Gamle egyptiske veggmalier viser hvordan avlingene kunne sikres ved å stampe på jorda ved Nilens bredder, mens kvinnes evne til å føde kunne sikres ved bekkenbevegelser i dansen (Sarp, 2007, s. 18). Bevegelsene og dansen inngikk i en sammenheng, og som en del av folks liv. Bevegelsene hadde betydning for fruktbarheten til menneskene og jorda, som en del av naturens livsrytme.

En av kvinnene (se beskrivelse 8 B) beskrev hvordan «... tyngden ned mot golvet» hadde betydning for henne. Hun merket hvordan det ga henne ro. Det tunge ned mot golvet, viser til det jordnære. Man kan lett få assosiasjoner til mennesker som stamper med føttene ved Nilens bredder. De sirkulære og duvende bevegelsene med hofter og bekken framhever kroppens midtparti, som har stor betydning for balanse og pust. Sett i sammenheng med kvinnes beskrivelser av hvordan de opplever bevegelsene, er det nærliggende å filosofere litt om disse bevegelsene. Kan det være slik at våre urmødre, gjennom å være innfelt i naturen, var bedre i stand til å kjenne hvilke bevegelser som var gode for kroppen, enn hva vi er i dag? Spørsmålet stilles i undring,

⁵⁰ Les om magedans i kapittel 2.

med et ønske om å få mer innsikt og forståelse for hvordan magedansen kan påvirke oss.

Ensidig idealisering av naturen, med dikotomien «det onde samfunnet og den gode naturen» blir en feilaktig framstilling av virkeligheten (Sveen, 1997, s. 115-116). Å søke etter det enkle i naturen lar seg ikke gjøre, for naturen er ikke enkel. Sveen peker på at «Kanskje er det vi søker i naturen en tilstand av væren i betydning ikke-viten» (1997, s. 116). Liedloff (2019, s. 32) hevder at vi er «(...) underlagt videnskabens uforstående blik», mens kroppen kan være på søken etter noe annet, en tilstand av væren, som kan tre fram gjennom naturen. «Intellektet har overtaget beslutningerne om, hvad der er bedst, og insisterer på suverænt at bestemme sædvaner og antagelser». Dette fører til: « (...) en fornemmelse av tab, en længsel efter noget det ikke kan navngive, en fornemmelse af at være udenfor, af at savne noget. Hvis man spørger folk ligeud, vil de sjældent benægte dette» (Liedloff, 2019, s. 35).

I denne sammenhengen kan magedans være både natur og kultur på samme tid. Bevegelsene er urgamle, kroppslige uttrykk. Gjennom ulike tidsepoker kan de likevel synes forskjellige, fordi kulturene de har utviklet seg i, er forskjellige.

8.5 Oppsummering

Å hvile i bevegelser innebærer at vi kan være i bevegelse samtidig som vi hviler. Det er komplementaritet i disse erfaringene. Å hvile i bevegelser forener motsetninger som er tilstede samtidig.

Hvordan bevegelsene arter seg, har betydning. Bevegelsene er forbundet med hverandre, som om de er en bevegelse, og involverer hele kroppen. Kroppen får mulighet til å være i ro og i flyt, noe som er knyttet til bevegelsens sirkulære karakter. Sirkler er i ulike kulturer symboler på universets uendelighet og evighet. Sirkelformede- og åttetallsbevegelser med bekkenet og hoftene ved magedansens begynnelse, var brakt fram av ønsket om fruktbarhet. Sirklene, og estetikken i bevegelsene medvirker til at den sanselige kroppen får tre fram. Det handler om å være sansende, og ikke

forsøke kontrollere kroppen. Kvinnerenes egenbevegelse bidrar til en rettethet inn mot selvet og kroppen, og kroppens draging mot golvet ble i denne studien framhevet som en betydningsfull del av bevegelsesmønsteret i magedansen.

Til tross for musikken hersket det en oppmerksomhet og stillhet i rommet. Det fins mange måter å være oppmerksom på, også å være oppmerksom på kroppen. Her var oppmerksomheten rettet mot å lære seg magedans, og kroppen fikk fokus i forbindelse med magedansen. Stillheten hadde innhold, og var fylt av bevegelser og dynamikk. Stillhet behøver altså ikke å bety at noe står stille; her var det bevegelser i stillheten.

Kvinnerenes erfaringer forteller at våre kropper er i søken etter noe annet, etter en tilstand av sanselighet og væren. Magedansens bevegelser hadde i sin opprinnelse mening som et fruktbarhetsrituale for menneskene og jorda. Alt var innfelt i naturens livsrytme. Mange av kvinnene på kurset har på ulike måter erfart at magedansens bevegelser har øket deres kroppslige sanselighet, og at magedansens bevegelser og form fikk betydning for kvinnerenes erfaringer.

9. Å ha rom for kvinnelighet gjennom bevegelse

Magedans er en danseform som framhever kvinnekroppen, spesielt hofter og mage, og for mange var bevegelsene nye og uvante. Kvinnene fortalte om hvordan de opplevde sin egen og andres kvinnelighet. Noen erfaringer var knyttet til fortiden og tidligere opplevelser, mens andre var en refleksjon om egen kropp og kvinnelighet i dag.

I dette kapitlet ser jeg på kvinnelighet og hvordan vi kan forstå kvinnelighet gjennom bevegelse. Dette diskuteres i en serie underkapitler: *Magedansens sterke feminine uttrykk*, *Å gjøre seg usynlig*, *Sensualitet og grenser*, *Magen – et tabuisert område framheves* og *Kvinner med trampende ganglag*.

For å få mer innsikt i vår forståelse av kvinnelighet i dag, må vi se sammenhengen med omgivelsene vi lever i på Helgeland. Våre kropper bebor både tid og rom (Merleau-Ponty, 1994, s. 93-94). Vi har med oss både fortid og nåtid, samtidig som kroppen gir oss en tilgang til verden. Mot slutten av kapitlet reflekterer jeg over kvinnenens erfaringer i lys av relevant litteratur.

9.1 Magedansens sterke, feminine uttrykk

Magedansen framhever ikke bare kroppen, men også kroppens kvinnelighet. En kvinne fortalte:

Det essensielle med magedansen, det er det feminine, sterke uttrykket. Det estetiske i forhold til det feminine med kvinnekroppen. Altså, jeg har jo sett på youtube mannfolk som danser, men jeg opplever ikke det som like mjukt og estetisk som ved det kvinnelige. Jeg vet ikke hvorfor, vi er bare mjukere og finere.

(Beskrivelse 9 A)

Det kvinnelige framstår ikke som svakt eller dårlig, men som et feminint og sterkt uttrykk. Kvinnen diskuterte det feminine med en veldig engasjert og positiv undertone. Beskrivelsene forteller om kvinnens eget blikk, og ikke andres. Hverken i magedansrommet eller ute i samfunnet. Hun uttrykte seg med en kraft og tydelighet som viste at dette var hun ikke i tvil om, og det var viktig for henne å påpeke det.

Siden det kvinnelige og feminine uttrykket fikk en så sentral plass, både hos denne kvinnen og andre på kurset, har jeg undret på om det er slik at kvinnelighet får for liten plass i hverdagen vår? Noe kan tyde på at kvinneligheten er satt til side eller fortrenget. Det tilkjennegis dermed en lengsel etter å få uttrykke sin kvinnelighet. Magedansen gir en slik mulighet, og samtidig anledning til å synliggjøre egen kvinnelighet:

Jeg har opplevd mye, ikke misbruk, men blitt kuet mye som kvinne, som barn, på grunn av kjønn. Det er mulig jeg kjenner noe ubevisst der, som jeg kjenner jeg kan ta litt tilbake. Du kan hevde din kvinnelighet i magedansen. Jeg opplever at det på en måte tar litt tak i dette med kvinnelighet. At det er bevegelse på kvinners premisser. Det er noe med hvordan man trækker på foten, og hvordan man beveger seg. Ellers, til vanlig, så skal du jo ikke bruke hoftene når du går, du skal jo ikke svinge på noe. Du kan lære, det var et trygt rom, og vi var bare damer i lag.

(Beskrivelse 9 B)

Bevegelsene bidro til at det var mulig å uttrykke sin kvinnelighet. Å være i bevegelse blir i en slik kontekst et premiss for å uttrykke og vise kvinnelighet. Samtidig er det ikke likegyldig hvilke bevegelser vi snakker om, det er bevegelser på kvinners premisser. I disse premissene handler det om hofter, svingende bevegelser, hvordan foten trækker, og sirkulære, duvende bevegelser. Bevegelsene og magedansen passer for den kvinnelige kroppen. I tillegg har de trygge relasjonene i magedansrommet betydning. Dette fellesskapet hadde betydning for kvinnes mulighet til å våge å uttrykke sin kvinnelighet.

Neste avsnitt retter seg inn mot en livsverden som ikke tar tilstrekkelig hensyn til kvinners premisser.

9.2 Å gjøre seg usynlig

Vi snakker ofte om kvinner og menn, selv om det kan være vanskelig å definere hva kjønn er (se kapittel 3). En slik todeling av kjønn fører med seg et sett av forventninger om hva som er feminint og hva som er maskulint. Dette kom også til uttrykk gjennom samtalene:

Vi skal klare alt og gjøre alt, å være som en mann og jobbe som en mann. Det er ikke mange norske damer som pynter seg veldig mye til hverdags. I hvert fall gjør ikke jeg det. Jeg ser ikke så mange som går med høge hæler og sminker seg i hverdagen, og på en måte gjør seg fin og er synlige. Vi gjør oss litt usynlige og vi skal ikke bevege for mye på oss. Vi tenker jo sånn; Hva er det de kler på seg, de dekker håret sitt og de skal være usynlige, men, nei, egentlig ikke. Hvis du ser på noen fra andre religioner, som har hodeplagg osv, er det veldig, veldig få av dem som går og ser ned i bakken.

(Beskrivelse 9 C)

Ved å skulle være like menn, så blir det kvinnelige ved oss mer usynlig, også når vi beveger oss. Det er imidlertid uklart hva det innebærer «å være som en mann», og hva det betyr å være kvinnelig. Er høge hæler og sminke kvinnelighet? Betyr kvinnelighet at kvinner skal klare alt? Som å være i jobben som en mann, klare seg selv og ha ansvar for barn og hjem. Nå er det jo slik at heller ikke menn klarer alt, og vi kan spørre hvem sine forventninger som er gyldige, og hvor de kommer fra.

Beskrivelsen over kan tyde på at det ikke er så lett å være kvinnelig i dagliglivet, og i dette ligger det en undring over hva kvinnelighet egentlig innebærer. Det kan synes som om denne usikkerheten kan føre til at kvinner gjør seg usynlige, også i sin måte å bevege seg på.

Bevegelsene i magedansen kan få ulike utslag:

Jeg tror magedansen er en hjelp fordi vi kan ha lov til å bevege oss, og vi kan ha lov til å være den der «se på meg». Alle kunne være seg selv, og bli mer og mer fri. Jeg tror det er noe man kan ta med seg ut i hverdagen, at man kanskje har litt rettere rygg og får litt bedre selvtillit. Å få lov å ta plassen sin, både på magedansgolvet og ute i hverdagen.

Det er en slags stolthet og verdighet i det der.

(Beskrivelse 9 D)

Det som skjer med oss kroppslig i en sammenheng, kan ha betydning for oss i en annen. Det handler om kontekst. Noe av det som skjer i magedansrommet kan altså kvinnene ta med seg ut i hverdagen. De kan bli synlige som kvinner ved «å ta plassen sin, både på magedansgolvet og i hverdagen».

Det er et poeng her at «rettere rygg» nevnes i tilknytning til fenomenet selvtillit. Som et samsvar mellom å rette opp ryggen og få bedre selvtillit.

9.3 Sensualitet og grenser

Magedansen bærer gjennom sin historie på mange tradisjoner, og det blir ofte vist til at det er en fruktbarhetsdans eller en haremsdans⁵¹ (Sarp, 2007, s. 18-23). Sensualitet er fremdeles et sentralt i magedans.

En av kvinnene hadde flere betraktninger om det sensuelle uttrykket:

Det er en stor avstand imellom de mennene som ser på og damene forøvrig og dem som utøver magedansen. Det er jo en kontrollposisjon på et vis, hvor magedanseren har kontrollen. Det er jo veldig tydelig. Det er veldig sensuelt, men samtidig så er det veldig klare grenser.

(Beskrivelse 9 E)

⁵¹ Les om magedans i kapittel 2.

Hun er tydelig på at magedans er veldig sensuelt. Det er en konstatering, fra hennes side, noe som ikke er åpent for diskusjon. Hun peker også på at kvinnen, i kraft av sin posisjon som magedanser, kontrollerer det som skjer. Kvinnen reflekterer over at ved magedans vil avstanden mellom blikket mot publikum og mellom publikum og magedanseren ha betydning. Hun holder en viss avstand, som kan tolkes som et uttrykk for makt og kontroll. Det sensuelle er en tydelig del av uttrykket i magedansen, men samtidig sier kvinnen at det er klare grenser definert av avstand.

I magedansen, både språklig og i selve dansen, hersker det et visst fokus på magen. I det følgende vil det dreie seg om magen, som en del av del kvinnelige uttrykket.

9.4 Magen – et tabuisert område framheves

Flere av kvinnene snakket om magen, og bemerket at i magedans er det jo lov å ha mage. Bevegelsene understreker kroppen og det feminine og mage og hoftbevegelser står sentralt i dette uttrykket. Erfaringer med magen kan derfor ha betydning for deltakernes opplevelse av kropp og kvinnelighet:

Mageområdet er litt tabu, også i våre dager. Vi skal jo helst ikke ha mage og være overvektig rundt midjen, på magen og hoftene. Jeg merker jo at man er uvant med å slippe ut magen, men er mer vant med å gå rundt og knipe den, holde den inn i mange sammenhenger. Magen skal jo helst være usynlig. Da jeg hadde knytt på meg magedansbeltet, så kjente jeg at det ga meg kontakt med kroppen min. Det blir et fokus på det området, det føler jeg med det samme jeg knyter det på meg. Jeg tenker også på når samer knyter på seg kofter med belter, og at beltet har betydning også der. Fokuset her er jo veldig befriende. Du trenger ikke å gjemme bort noe, det syns jeg er veldig fint.

(Beskrivelse 9 F)

Det er en kraftig overgang fra at magen er bortimot usynlig, til å få et tydelig fokus på seg. Både bevegelsene og magedansbeltet bidrar til dette fokuset. Kvinnene får en annen tilgang til kroppen sin, når de får mulighet til å framheve sin kvinnelighet og magen er med i uttrykket. Når magen står i fokus, kan det ha betydning for hele kroppsopplevelsen.

Vi opplever gjennom magen og relaterer mange av våre følelser til nettopp magen: Å ha «sommerfugler i magen» hvis vi er spente, «det knyter seg i magen» hvis vi blir redde eller at det «kiler i magen» hvis det er noe vi gleder oss til. Ikke minst skjer det noe med bekken og mageområdet under svangerskap og fødsel. Egentlig forholder vi oss mye til magen. Under svangerskap og fødsel får imidlertid mage og bekken et helt annet fokus hos de fleste kvinner. Da skal magen vokse og vises, og en vanlig bemerkning kan være: «Så fin mage du har».

Det gjør noe med oss hvis magen blir et tabuisert og usynlig område. Dette kommer også til uttrykk i hva vi tillater av lyder fra kroppen, ved at mage-tarm-lyder kan oppleves pinlige. Hvis magen oppleves tabuisert og usynlig, hvordan opplever vi da resten av kroppen? Når en kvinne sier at «vi skal jo helst ikke ha mage», kan det bety å ikke ha noe ekstra på kroppen utover det som er ansett som norm eller ideal, for eksempel gjennom mote og/eller kommersielle interesser. Dette er en illusjon om en kropp som stort sett eksisterer som mentale bilder. I en vestlig kontekst vil jeg si at slike kropper er slanke og høye, med flat mage, rumpe og kontrollerte, statiske hofter, en slags androgyn kroppsform. En videreføring av resonnementet tilsier at forholdet til magen er av vesentlig betydning for hvordan vi opplever kroppen.

Flere av kvinnene uttrykker at magedansen har hjulpet dem med å få tilgang til noe kroppslig, som de ellers ofte stenger ute. Et betimelig spørsmål er da hvilke andre konsekvenser kan det ha «å stenge av» for en del av kroppen? Både for egen kropp, men også for hennes relasjoner til omgivelsene og andres kropper.

Å ha tilgang til magen, altså kroppen, representerer sanselighet. En kvinne beskrev sine sansende opplevelser slik:

Hvis jeg skulle si noe som jeg virkelig vil ta med meg og fortsette med, så er det å komme inn i flyten. Magien, som jeg nesten ikke vet hvordan jeg skal beskrive. Det er helt fantastisk, du går inn i verden når du setter på musikken, det er som å åpne noe hemmelighetsfullt. Musikk, og så begynner slangearmene, hoftene går, skuldrene går og du får den tyngden ned. Det er en frigjøring i det. Det at det skal ha med skuldrene, og opp med haka.

(Beskrivelse 9 G)

Kvinnen fortalte noe kroppslig og sansende, hvor bevegelsene og musikken førte henne inn i en stemning. Tyngden i kroppen ble fokusert på et lavere punkt, gjennom hoftenes bevegelser. Hoftene er et tyngdepunkt som har betydning for balansen. Hun beskriver en form for balanse i dette. Hun sanser hoftenes tydelige tilstedeværelse som gir en tyngde i kroppen som hun sa var frigjørende. Jeg undres på frigjørende fra hva? I vårt vestlige samfunn har vi et veldig fokus på hodet og kognitive funksjoner. Det kan være frigjørende i kraft av at tyngden og fokuset ikke er i hodet, men beveger seg nedover mot hoftepartiet og kroppens midtpunkt. Altså en tilstedeværelse i hele kroppen.

Kvinnen bruker ordet magi, og sier da noe om at hun går inn i en verden, og får tilgang til noe sanselig. Opplevelsen er både sanselig og kroppslig. Bevegelsene bidrar til å åpne opp for noe intuitivt, kroppslig og ordløst i oss, men som er undertrykket i den moderne forståelsen av den raske og effektive kroppen. Magedansen og bevegelsene kan bidra til å finne sin sansende kropp, og det hele kan oppleves som magisk.

9.5 Kvinner med trampende ganglag

Magedanskurset foregikk om vinteren. I magedansrommet måtte vi kle av oss tykke vinterklær. Noen av kvinnene hadde ikke bare varme vintersko, men de hadde piggsko

på grunn av glatt is, for å forhindre fall. Vi tok på oss magedansbelter, spilte en musikk som var ny for mange, og gjorde bevegelser som var fremmed og ukjent for de fleste. Det var på en måte «magedans i mørketid», og kontrastene ble på den måten forsterket.

Kvinnene fortalte:

Jeg tenker på dette med mørketid og vinter. Vi er jo så innpakket. Jeg tror det er noe med å kle på seg. Været og glatta er med på å gjøre oss så forknytte og stive. Man er jo så stiv av kulde eller en form for stivhet. Egentlig så føler jeg at man nesten har fått et slags skjold etter hvert.

I andre nasjoner har de et helt annet ganglag enn det skandinavere har. Vi norske damer går jo som en slags trestokk, vi tramper. Det sier jo noe om hvordan du har det med kroppen din, måten du går på eller bærer den, eller om du ikke har noe bevisst forhold til den i det hele tatt. Det tror jeg gjelder for mange nordmenn. Du bare stamper av gårde uten å tenke på at vi har en kropp, gjemt inni 10 plagg.

(Beskrivelse 9 H)

Årstid, vær og vind er en del av omgivelsene og påvirker oss alle. Det å være forknytt og stiv er direkte knyttet til natur og omgivelser, og det har betydning at kroppen er innpakket i tykke lag av klær. Å ha et skjold rundt seg kan bety mye, både å pakke seg, men det kan også ha en betydning for relasjoner og emosjoner.

9.6 Analyser og teoretiske perspektiver

9.6.1 En stille lengsel etter kvinnelighet?

Kvinnelighet var viktig for flere av kvinnene på magedanskurset (se beskrivelse 9 A og 9 B). De forteller at magedansen ga mulighet og rom for kvinnelige bevegelser; det vil si de sirkulære, duvende og myke bevegelsene. De snakket ikke om dette som noe undertrykkende, men mer som en glede over å kunne uttrykke seg hvor godt det gjør i kroppen. Dette bringer meg til Sheets-Johnstones (1994, s. 10) betraktninger om «the silencing of the living body». Siden kvinnene uttrykker glede over å få bevege seg på

måter som understreker kvinners kropp og ulike feminine uttrykk, får det meg til å undres på om dette er noe de savner i hverdagen. Bevegelser de opplever som kvinnelige, er i kroppen, men får ikke komme tydelig nok til uttrykk i hverdagen. En dimensjon ved den levende kroppen blir taus (Sheets-Johnstone, 1994, s. 3). Kjønn kommer også til uttrykk gjennom språket og hvordan vi uttrykker oss, som valg av ord, setningsoppbygning, intonasjoner og retorikk (Illich, 1985, s. 67-69). Dette skillet er i dag i ferd med å bli visket ut, og kan sees på som en form for mannlig dominans (Illich, 1985, s. 70). Det er en form for kvinnelighet som er blitt usynlig.

Vår historie om tilnærminger til kvinners kropp er sammensatt. Vi må kjenne vår historie for å forstå samtiden. Perez (2020) hevder at menneskehetens historie er som et stort hull når det gjelder hvordan kvinner erfarer verden, for det handler mest om menns kropper, bevegelser og tanker. Dette til tross for at kvinner og menn sine kropper er ulike (Perez, 2020). Jeg vil derfor si noe om middelalderens forfølgelse av kvinner, og oldtidens hyllest til fruktbare kvinnelige kropper for å vise bredden i ulike kroppslige tilnærminger historisk, samt vise hvor avhengig den levende kroppen er av sine omgivelser og strømninger i samfunnet.

Federici (2014, s. 133-136) framholder at en demografisk og økonomisk krise på 15-1600-tallet og kapitalismens framvekst, bidro til kontroll med reproduksjon og kvinners kropper. I middelalderen kom dette til uttrykk blant annet gjennom forfølgelse og tortur av kvinner og kampen mot hekseri. Det var en kamp mot den opprørske kvinnekroppen, og en disiplinering av kroppen.

Det foregår fremdeles kamp mot kvinnekroppen på mange områder i verden (Federici, 2014, s. 154-155). For eksempel kan lovverk og rasjonaliseringer hindre kvinner fra urbefolkninger som kjemper for å beholde sine marker og land (Federici, 2014, s. 155). Kvinnene på magedanskurset framstår ikke som opprørske, men heller i søken etter å identifisere seg som kvinne, i et kvinnefelleskap og i en kvinnelig atmosfære. Denne søken er en stille søken etter noe kroppslig kvinnelig, med bevegelser som tolkes som kvinnelige. Oldtidens magedans, som fruktbarhetsdans, dreide seg om kvinnelig styrke,

fruktbarhet og å føde barn. Kvinnen hadde en viktig posisjon, som kvinnelig subjekt (Fossum, 2006, s. 72). Selv om kvinnene her ikke framstår som opprørske, kan de likevel framstå som tydelige, kvinnelige subjekter. Kvinnenes kropper trer fram i magedansrommet. Det kan i seg selv kan være et opprør mot å være usynlig og skjult, med å ha fokus på magen. For kvinner representerer magen fruktbarhet, fødsel og seksualitet. Kvinnene fortalte (se beskrivelse 9 F) at magen likevel kan oppleves som tabu. Siden mageområdet har så stor betydning, hva gjør det da med oss hvis magen er tabu og skal skjules?

Perez (2020, s. 30) hevder at menns erfaringer og perspektiver blir sett på som det alminnelige, mens kvinners erfaringer blir sett på som unntak, selv om kvinner utgjør halvparten av jordens befolkning. Dermed har kvinnene blitt usynlige. Hun mener derfor det er viktig at kvinner trer fram fra «skyggene» med sine stemmer og kropper, og det er på tide at perspektivene endres og at kvinnene blir synlige (Perez, 2020, s. 44).

Magedansen fokuserer på det feminine, kvinnelige uttrykket. Kvinnen i beskrivelse 9 A, sier at det er «mjukt». Det handler også om de sirkulære bevegelsene, bevegelser i åttetall eller i buer. De kan være tydelige og kraftfulle. Kvinnen peker på en sammenheng mellom det kvinnelige og myke. Magedans kan bli fortolket i dikotomien kvinnelig-mannlig og hode-kropp: «Orienten er kvinnelig og kroppslig. Vesten er mannlig og rasjonell» (Fossum, 2006, s. 67). En slik kategorisk inndeling kan få fram en forskjell og et poeng. I praksis lever menn og kvinner i gjensidig avhengighet som speiler hverandre, og med elementer av både mannlighet og kvinnelighet. I dagens samfunn kan vi likevel spørre hvorvidt det mannlige får større gjennomslagskraft (Sjöberg, 2019; Perez, 2020, s. 43), og at kvinner søker mer balanse mellom det de føler inni seg og muligheten de har for å uttrykke dette.

Moi (1998, s. 153-154) presiserer at ord som kvinnelig eller feminin passer godt som kritiske begreper, men at hun aldri ville brukt dem i en positiv kontekst. Hun sier: «Beauvoirs fordømmelse av «kvinnelighet» som et patriarkalsk begrep er like gyldig i

dag som da det ble skrevet». Dette begrunner hun med at det vil «fremme kjønnsbaserte stereotyper». Dette handler om en abstrakt kognitiv tilnærming til forskjell fra Sheets-Johnstone (1994) som tolker ut fra bevegelser i kroppen. Sheets-Johnstone (1994, s. 8) retter seg mot forskjeller, også fra naturens side. Hun peker på at undertrykkelse ikke har vært meningen fra evolusjonens side, men har vokst fram gjennom ulike sivilisasjoners utvikling.

9.6.2 Sensualitet i magedansens uttrykk

Magedanserens sensuelle uttrykk var viktig for flere av kvinnene, og en var opptatt av at en magedanser også formidler klare grenser for seg selv (se beskrivelse 9 E). Jeg snakket også om de ulike sensuelle uttrykk i magedansrommet, for eksempel hvordan vi bruker blikket når vi danser magedans.

Sensualitet, seksualitet og erotikk er alle ord som brukes for å si noe om magedansen, og jeg bruker derfor alle disse tre begrepene i det følgende. Disse fenomenene er til dels tabu og mistenkeliggjort i ulike perioder av historien, forklarer Buonaventura (2010, s. 165-166, 206). Hun sier videre at det er uheldig at det erotiske omtrent er blitt dansens skyggeside. Vi må gjenskrive hvordan erotikk representeres, som ett av flere element i dansen, og i lys av at erotikk er en del av den menneskelige opplevelse i sin helhet (Buonaventura, 2010, s. 206).

Kvinnene var godt kjent med sensualitet som en del av magedansens uttrykk allerede da de begynte på kurset. Mitt inntrykk er at de syntes det var morsomt og det ble endel latter underveis når vi snakket om sensualitet i forbindelse med ulike øvelser. Det var ingen som ga uttrykk for distansering til dette, tvert imot møtte mange sensualiteten med humor.

Dette har sammenheng med hvilket blick vi har både på magedans og kropp. Hvilket blick har danseren selv, og hvilket blick har andre? Blikket bestemmer hva du skal se og hvorfor (Paglia, 1990, s. 15). Våre blick er like mye ekskluderende som inkluderende. Kvinnene brukte det humoristiske blikket som en innfallsport til sensualiteten i

magedansen. Det var en inkluderende humor. Kvinnene lo av seg selv, ikke av andre, og jeg opplevde fellesskap rundt denne opplevelsen.

Kvinnen i beskrivelse 9 E var opptatt av at magedanseren må sette grenser for seg selv, med avstand. Magedanserenes forhold til seksualitet som makt eller underkastelse har blitt framstilt på ulike vis opp gjennom historien (Eğrikavuk, 2017; Sarp, 2007, s. 41-43). Noen med et bilde av magedanseren i et harem der kvinnen er underkastet mannen (sjeiken), mens andre knytter det til moderskapet, som ikke er preget av underkastelse. I vår tid er magedansen utbredt i ulike deler av verden, med ulike stilarter og uttrykk, for eksempel ved noen turistreisemål som eksotisk underholdning (Sarp, 2007, s. 15). Disse symbolene blir av enkelte tolket som egenskaper danserne har (Robertson, 2019, s. 216), der for eksempel den seksuelle dynamikken kan bli det dominerende.

Det seksuelle er en del av livet, vi er seksuelle vesener. I et slikt perspektiv er det udiskutabelt at sensualitet er en del av magedansen. Det er derfor viktig å la det kvinnelige komme til uttrykk, også der hvor sensualiteten er en del av det.

9.6.3 Magi og estetikk i bevegelsene

Da en av kvinnene fortalte om sine opplevelser med magedansen brukte hun ordet *magi* (se beskrivelse 9 G). Det refererte til estetikken i bevegelsene, musikken; og hvordan det hele åpnet opp for noe hun ikke visste om, noe hemmelighetsfullt og uforklarlig. Kvinnen prøvde seg heller ikke på å forklare. Hun sa det var vanskelig å sette ord på, og beskrev opplevelsen med ordet *magi*. Det handler om å være, mer enn å forklare. Magi settes her inn i en kroppslig og sansende sammenheng.

I andre kulturer og tidsperioder har det magiske vært en naturlig del av naturen (Bornemark, 2018, s. 235). Bornemark (2018, s. 11) viser til filosofen Bruno (1548-1600), som sier at magi innebærer å presentere verden som levende, ikke mekanisk. Magien er ikke noe som bryter med naturlovene, men det levende kan oppfattes som annerledes enn hva det gjør i en moderne vitenskapelig tenkemåte. Det kan være en verden som ikke kan forklares med det målbare, men oppfattes på andre måter

(Bornemark, 2018, s. 235-236, 239). Jeg forstår dette som å være sansende kan bidra til å oppleve noe magisk, og at det magiske kan være en form for levende bevegelser.

Arkeologiske og antropologiske funn sier at det fantes kvinnelige guddommer knyttet til liv, fruktbarhet og jorda. Hun var i besittelse av en livskraft. Dans var en del av ritualene, hvor hofter og bekkenet var i fokus, også sensualiteten. Kvinnen og dansen representerte noe hellig, noe magisk (Buonaventura, 2010, s. 25-30; Sarp, 2007, s. 18). Gjennom sin historie er magedansen knyttet til noe magisk ved kvinnekroppen. På Helgeland har det eksistert myter om kvinner som «lykkebringere» for fiske og fangst; «hail». Fiskeren hadde samleie før han dro ut på havet. Hvis kvinnen derimot var med på båten ut på havet, betydde det ulykke både for båt og fiske (Grønbech, 2010, s. 27).

Vi finner også andre former for magi knyttet til kvinner igjennom historien. På 16- og 17-hundretallet var det rådende syn at kroppen var en maskin for arbeidskraft, mens ideen om at kroppen hadde magiske krefter, ble undertrykt (Federici, 2014, s. 141-142). Dette førte til angrep mot magi og heksekraft. Likevel eksisterte noen naturnære praksiser, som for eksempel healing. Men forfølgning og henrettelser av hekser var utbredt. Det magiske var ikke akseptert.

Det er tabu i forhold til kvinnekroppen som både er magisk og skjult (Paglia, 1990, s. 23). Siden kvinnene i denne studien så magen som et tabuområde, vil jeg gjøre meg noen betraktninger om magen.

Magen er på en måte kroppens midte, et tyngdepunkt og et livsviktig sentrum: Mat og føde bearbeides til energi, med navlestrengen som lenke til livet. Magen «tycks inte anses värd respekt annat än i de orientalska länderna.» (Bertherat & Bernstein, 1976, s. 59). Magens livsviktige funksjon verdsettes ikke nok i vårt vestlige samfunn. Isteden oppleves mageområdet som tabu (se beskrivelse 10 F). Bertherat & Bernstein (1976, s. 59) skriver videre:

«I västerlandet har vårt centrum blivit en måltavla för vårt förakt. Vi ser huvudet som kroppens högborg. Sedan följer hjärtat, lungorna de s.s. «ädla» delarna. Och så kommer inälvorna, magen, könsorganen och de «skamliga» nervbanor som förbinder dem med hjärnan: Underkroppen.»

I magedansen er det mange bevegelser i underkroppen. Noe skjer med oss når vi tar på oss fargerike sjal for å vise fram hofter og mage. Å anerkjenne underkroppen med estetiske og vakre bevegelser, kan være en helt annen måte å nærme seg magen som tabuområde. Ved å være så sterkt innrettet mot midtre del av kroppen legges det opp til en oppdeling av menneskekroppen.. Å synliggjøre midten av kroppen er viktig for *hele* kroppen.

I magedans er magen og underkroppen en del av estetikken. Magen skal ikke være skjult, men i fokus og sentrum for oppmerksomheten. Estetikk og vakre bevegelser var viktig for deltakerne.

9.6.4 Kvinnelighet på Helgeland

Kvinnene fortalte hvordan naturen og omgivelsene påvirket dem. De må ha mye klær på seg om vinteren, og kroppen vises ikke noe særlig. Isete og glatt føre bidro til at de utviklet i et stivt ganglag i den tro at det hindrer fall. Noen mener at kvinner i Norge beveger seg som stokker og tramper når de går (se beskrivelse 9 H).

Omgivelsene påvirker oss, også vår kvinnelighet. Kroppen gir tilgang til verden gjennom sansning og bevegelse. Rom og tid bebor kroppen, og de levde erfaringer (Merlauponty, 1994, s. 93-94). Kvinnene bebor rommene og omgivelsene de befinner seg i.

Å danse magedans blir en kontrast til kvinnenens beskrivelser om å være innpakket i klær. I magedansen skal kroppen fram, ikke gjemmes, og bevegelsene blir veldig annerledes enn når vi er ute og beveger oss på is og glatt føre. I magedansen må vi ha kontakt med golvet, og stå støtt. Bevegelsene er i stor grad sirkulære og svingende, og for de fleste kvinnene er dette langt fra hensiktsmessig på glatt føre. I et samfunn hvor vi må ha på oss mye klær, kan kvinneligheten likevel være tydelig tilstede. Selv om

kvinnene kler seg godt kan kvinneligheten være tilstede. Samiske kvinner uttrykker sin kvinnelighet og estetikk blant annet ved klærne de bærer (Dankertsen, 2014, s. 112).

Kroppslig har vi med oss historie og røtter og situasjonsbetinga opplevelser fra livene våre. Hvis fortiden er tabu får vi heller ingen framtid (Løgstrup, 1997, s. 212). Vi må prøve å sette ord på fortiden, slik at vi også kan se framover. En dimensjon ved vår primære arv er uttrykt i repertoaret av «Jeg kan». Dette definerer oss både som skapninger av en naturlig historie, og som kulturelt og individuelt bærere av meninger og maktforhold (Sheets-Johnstone, 1994, s. 2). For å sette kvinner på Helgeland inn i en større sammenheng, vil jeg kort ta et tilbakeblikk på hvordan kvinner har levd på Helgeland i forrige århundre. I denne perioden levde mine besteforeldre. Både jeg og andre er på ulikt vis påvirket av generasjonen før oss og livet de levde, også hva gjelder kvinnelighet. Nergård, Nergård, Vitebsky & Wolfe (2019, s. 33) har studert erfaringer i samiske samfunn og viser til at levde erfaringer kan gå i arv fra en generasjon til den neste. Vi kan ta med oss kollektive minner, noen vet vi kanskje om, mens andre er vi ikke klar over.

Grønbech (2010, s. 6-17) har forsket på kvinners roller på 1900-tallet på ytre Helgeland. Mange av husholdningene var fiskerbønder, hvor mannen var fisker og kvinnen arbeidet på gården, tok omsorgen for barn og ansvar for en rekke andre sosiale forhold i lokalsamfunnet. Kvinners rolle og innsats var av stor betydning for husholdningene. Arbeidsoppgavene var mange, fritid og ferier fantes ikke, og de arbeidet hele livet. I lokalsamfunnet var de avhengige av hverandre, og en var forpliktet til å hjelpe og støtte om det ble nødvendig. Nabokrangler og andre vanskeligheter ble unngått eller dempet, mens hjelpsomhet ble vektlagt og understreket (Grønbech, 2010, s.19). Kvinnene la vekt på fellesskapet og på samholdet, framfor konkurranse og å være individrettet (Grønbech, 2010, s. 161). De fikk ikke utdanning og på den måte lov å velge seg et liv, men konstaterte at «livet blei no bærre sånn» (Grønbech, 2010, s. 17).

Kvinnene opplevde selvstendighet i det arbeidet. Omsorg var en viktig del av kvinners rolle, for barna, dyra og naboene. Kvinnenes egne opplevelse kommer tydelig til

uttrykk i følgende utsagn: «De sei at mannfolkan er det sterke kjønn, eg trur det er omvendt» (Austrem & Ingebrigtsen, 1992, s. 14). Kvinnene var imidlertid oppdratt til at beskjedenhet var en dyd, og det å være stille ble framhevet som positivt. Kvinnene skulle helst tie i forsamlinger, hvis ikke var det lett å bli omtalt som ei kjeftsmelle (Grønbech, 2010, s. 164). Selv om mange kvinner levde som fiskerbonde og omsorgsbærer, fantes det kvinner som også gikk andre veier, men det ligger utenfor denne drøftingen.

Å være trygg på seg selv og hvem man er, handler om å forstå sin plass i en større sammenheng (Basso, 1996, referert av Kiil, 2019, s. 94). Kvinner som fiskerbønder og omsorgsbærere levde i en tilværelse der tilstedeværelse og innsats var helt nødvendig (Grønbechs, 2010). Der de bodde var andre avhengig av henne, og hun av andre. «Deres livsløp preges av en stabilitet best beskrevet gjennom begreper som å være bofast og trofast» (Grønbech, 2010, s. 18). Det handler ikke om å finne seg selv, men å avfinne seg med seg selv (Brinkmann, 2016, s. 28-30). Vi kan se dette inn relasjon til vårt moderne samfunn og hastigheten vi lever med. «I den akselererende kulturen må man ha føtter, ikke røtter, som en filosof engang så presist uttrykte det» (Brinkmann, 2016, s. 14). Å ha føtter innebærer at vi kan bevege oss og være mobil. Å ha røtter at man har kontakt med jorda, at en ikke er så dynamisk, og opplever tilhørighet til andre og muligens til et sted.

Å leve i et hektisk samfunn står i motsetning til hverdagslivet til kvinnene Grønbech beskriver. Nåtidens kvinner uttrykker imidlertid at kvinnelighet er noe mer usikkert for dem. I hverdagen kreves det at kvinner skal «være som en mann og jobbe som en mann» (se beskrivelse 9 C). De uttrykker glede over å kunne være i et rom hvor de gjør kvinnelige bevegelser. Magedansens bevegelser kan kanskje gi oss kroppslig tilgang til våre røtter.

Bevegelsene er i stor grad basert på eldgamle tradisjoner og ble utviklet i en tid der mennesket levde i nær kontakt med naturens rytmer. Ved å være sanselig tilstede i bevegelsene kan kroppen, som kanskje har vært taus og usynlig, få komme til uttrykk.

Kiil (2019, s. 95) viser til Jackson og sier at kroppen er på innstendig søken etter mening. For kvinnene som var fiskerbønder og omsorgsbærere på 1900-tallet framsto livet som hardt, men meningsfylt. De hadde en arbeidskropp og omsorgskropp. Hvor står den retoriske kroppen i vårt moderne samfunn i dag? Vi lever i en verden som preges av konkurranse og fokus på økonomisk vekst (Rosa, 2014, s. 33). Det betyr at vi må være mer effektive og prestere mer. Det forventes til og med at vi skal slappe av på riktige måter. Ut fra kvinnenes refleksjoner og resonnementer kan en stille spørsmål om den samfunnsformen vi står i fører til fremmedgjøring av selvet og kroppen.

9.7 Oppsummering

Kvinnene i denne studien møter i magedansen en kvinnelighet som er utydelig i samfunnet. Den levende kroppens lydløshet er grunnleggende (Sheets-Johnstone, 1994, s. 10). Å få uttrykke seg med kvinnelige bevegelser er å være levende kropp. Magedansen kan bidra til at den kvinnelige, levende kroppen trer mer fram, både personlig og for andre. Kvinnene i studien framstår ikke som opprørske, men uttrykker en stille lengsel etter kvinnelige bevegelser. Deres opplevelse og oppfattelse går forbi å klargjøre hvorvidt kvinnelighet er skapt fra naturen, eller er en kulturell størrelse. Magedansen gir deltakerne anledning til å utforske sin egen kvinnelighet.

Magedans kan synliggjøre kvinners sensualitet, en naturlig del av å være menneske. Magen blir ikke lenger et tabuisert område, men inngår som et viktig og synlig område av kroppen. Humor er også en del av menneskets væren, og kan være en innfallsvinkel til å gjøre sensuelle uttrykk mindre utfordrende.

Våre formødre, kvinnene på Helgeland på 1900-tallet arbeidet hardt, hadde omsorg både for mennesker og dyr, og de levde i meningsfylte sammenhenger. Kvinnene i denne studien forteller om å leve i en samtid som er mer fragmentert og travel, og mindre forpliktet i relasjoner, noe som kan gjøre det vanskeligere å erfare meningsfylte sammenhenger. Magedans kan gi tilgang til kroppen, med bevegelser som kan gi mening for kroppen.

Kroppene våre er på innstendig søken etter mening (Jackson, referert i Kiil, 2019, s. 95). Det kan se ut som at magedansen gir kvinnene en tilgang til kroppens sanselighet, og at bevegelsene i seg selv kan være meningsfylte for kroppen.

10. Å være forskjellige i et fellesskap

Magedans kan danses enkeltvis. Man er ikke avhengig av en partner, som i pardans. I dette kapitlet retter jeg oppmerksomheten mot erfaringer med det å bli en del av et fellesskap av kvinner: *Å være forskjellige skaper trygghet, Å være med på egne premisser sammen med andre* og *Et fellesskap i bevegelse*. Avslutningsvis reflekterer jeg over kvinnes erfaringer i lys av litteratur.

10.1 Å være forskjellige skaper trygghet

Kvinnene opplevde et fellesskap med andre, samtidig som de på mange måter var forskjellige; ulik alder, ulike kropp og ulike historier. Likevel hadde de noe til felles. Mange hadde på en eller annen måte «noe», som en stor kropp eller stivhet/smerter av ulike slag eller andre plager.

Kvinnene sa:

Dette er jo ikke noe ensartet gruppe, det er ei sånn åpen gruppe. Vi er jo skikkelig forskjellige, både i alder og mere. Da jeg kom hit var det helt andre folk enn jeg tidligere har vært på gruppe i lag med. Det er artig at det er masse forskjellige folk. Ulike har vi vært, men jeg føler at det har vært veldig trygt.

(Beskrivelse 10 A)

Til tross for å være forskjellige, gjenkjente kvinnene noe i hverandre. Det ble en slags likeverdighet i det at de hadde «noe» felles. Det kan være kroppslig gjenkjennelse, at kroppene finner tonen selv om deltakerne ikke nødvendigvis er oppmerksom på det. Alle var forskjellige, men den kroppslige gjenkjennelsen gjorde at forskjellene ble visket ut og de møtte hverandre som likeverdige.

De fleste på magedanskurset kjente ikke hverandre fra før av. Når jeg vurderer opplevelsen av de første magedanstimene, vil jeg ut fra egen erfaring og tolkning i

ettertid si at jeg opplevde mange av kvinnene som spente og noen usikre på hva de hadde gitt seg ut på. Som en av dem sa:

Jeg synes det var skummelt første gangen jeg skulle på magedansen.

(Beskrivelse 10 B)

10.2 Å være med på egne premisser sammen med andre

Fellesskapet var viktig, men også at de var forskjellige, det var grunnlaget for fellesskapet. Kvinnene fortalte:

Jeg liker dette med at damer danser i lag. Dette er på en måte et slags fellesskap der alle danser det samme. Vi deler noe, alle som er der. Selv om vi ikke får det til så elegant, så får jeg en sånn god følelse likevel. Vi gjør noe i lag. Vi forstår hverandre når vi vrikker på hofta og slipper ut magen. Man er jo flink på hver sin måte, får det til på hver sin måte. Samtidig er det jo slik at man er så fokuserte at alle på en måte har nok med seg selv. Vi er i en egen boble samtidig som du er sammen med andre og gjør det. Du får det til i deg selv, ikke i forhold til den som står ved siden av deg. Alle beveger seg forskjellig, og det er jo liksom meningen da. Du er der på egne premisser sammen med andre.

(Beskrivelse 10 C)

Det var viktig å gjøre noe sammen, å være i bevegelse sammen, ikke bare å være sammen. Samtidig måtte de få lov og anledning til å gjennomføre bevegelsene på sine egne måter, ut fra egen kropp. Dette var et viktig premiss for å kunne oppleve fellesskapet, altså fellesskapet som forskjellige.

Mennesker er gjensidig avhengig av hverandre i livet. Kan det være slik at vi åpner opp mer gjennom bevegelse? En av kvinnene fortalte at hun hadde de gode samtale med sine tenåringsbarn når de var ute og gikk tur, ruslet og pratet. Det ble noe helt annet hvis de satt innendørs, samtale ble vanskeligere å få i gang og opplevdes ikke så gode

da. Det skjer noe med oss når vi beveger oss, på flere måter, også i vår relasjon til andre.

En kvinne fortalte:

Jeg har en tendens til å bli veldig innesluttet, men når jeg danser så føler jeg at jeg klarer å åpne mere opp. (...) Jeg har jo alltid vært sett på som en slags outsider. Jeg har hatt en følelse av at ingen syns jeg er god nok og at jeg ikke passer inn noen plass. Derfor har jeg bestandig vært skeptisk til å møte nye folk. Men, etter hvert på magedansen, så følte jeg bare at det var naturlig å være der, alle hilste og tok det som naturlig at jeg skulle være der. Jeg følte at alle som var der var interessert i å prate med meg, vi var det for samme grunn og det var helt greit. Det sosiale hadde stor betydning for meg.

(Beskrivelse 10 D)

Relasjonen til de andre var viktig, samtidig som bevegelsene påvirket henne. Dansen fikk henne til å åpne seg og ikke være så innesluttet. Dette kan påvirke relasjonene med de andre i rommet. Når hun selv åpner seg mer opp kan hun også åpne opp mot andre.

10.3 Et fellesskap i bevegelse

Jeg skal her fortelle om et fellesskap som bevegde seg, og utviklet seg underveis. Kvinnene fikk ingen instruksjon i hvordan og hvor de skulle plassere seg i rommet, men jeg gjorde dem oppmerksom på at det var viktig at de kunne se meg og mine bevegelser. Plasseringen i rommet har sammenheng med den enkeltes urørlighetssone (Løgstrup, 1997, s. 163). Å instruere kvinnene til å flytte seg rundt i rommet, kunne oppleves som en krenkelse. Ved å la dem beskytte sin urørlighetssone kunne vi også holde oss til det som var saken, nemlig å lære magedans.

Kvinnene fortalte at de opplevde fellesskap. Det betyr ikke at de opplevde fellesskapet likt hele tiden. Hverken fellesskapet eller den enkeltes opplevelser vil være statisk. I lys av dette vil aldri en situasjon bli helt lik en annen, selv om det er de samme menneskene som møtes. Det vil alltid være noe nytt neste gang en møtes; noen har

opplevd noe, stemningsleiet er ikke helt det samme, alle erfaringer våre etterlater ulike spor i kroppen. Den enkeltes opplevelse vil også være farget av tidligere erfaringer, humør, dagsform og en rekke andre faktorer.

Gruppesamtalene ble gjennomført midtveis magedanskurset. Å bevege seg i forkant av samtalegruppene viste seg å være viktig. Kvinnene fortalte at magedansbevegelsene gjorde noe med dem, som igjen påvirket gruppesamtalen:

Jeg synes at samtalegruppen, den var utrolig. Jeg tenkte mye på det etterpå, at folk var veldig åpen. Det forbauset meg egentlig. Jeg tror det handlet om at vi hadde beveget oss på forhånd. Det blir en bevegelse, og det skjer noe i hodet. Vi pratet om hva vi følte og hva vi tenkte.

Jeg tror kanskje det at vi satt og pratet og ble kjent med hverandre gjorde at det ble lettere å bevege seg etterpå. Jeg ble mer lealaus i kroppen etter at vi hadde hatt samtalegruppe.
(Beskrivelse 10 E)

Bevegelser på forhånd, altså magedanskurset, setter i gang ulike prosesser og påvirker gruppesamtalene. Vi tok med oss noe fra det som skjedde i magedansrommet til gruppesamtalene, og omvendt. Hvordan noen av kvinnene opplevde hverandre, endret seg etter gruppesamtalene. En kvinne fortalte:

I samtalegruppen var det greit å høre hvordan andre tenker og opplever, man er ikke alene, og man sitter med de samme tankene om ting, det synes jeg var bra.

Jeg fikk et helt annet inntrykk av noen av de andre etter at vi hadde hatt samtalegruppe.

Noen var helt andre person enn hva jeg hadde trodd om dem før samtalen. Det er lett å dømme folk uten at man vet hvordan de egentlig er.

(Beskrivelse 10 F)

Gruppesamtalene gjorde deltakerne oppmerksom på at de hadde mer til felles enn de var klar over. Dette kan ha hatt betydning for fellesskapet, og jeg tenker at slike

erkjennelser kan forsterke tilhørigheten. Det som kunne se ut som utenforskap, var ikke det, flere hadde liknende tanker. Slike oppdagelser kan bli med inn i magedanserommet, og påvirke stemningen der.

Fellesskapet som helhet var i en bevegelse. Kvinnene bevegde seg ulikt, og alle var egentlig i sin egen prosess. Noen sukket og ristet på hodet innimellom, men det var til seg selv. Det ble gjerne etterfulgt av latter. Jeg opplevde at dette åpnet opp for andre som også strevde med øvelsen, og det ble noe felles. Samtidig kan vi ikke se bort fra at noen opplevde det strevfullt og at den lille latteren kanskje var en tildekking av en frustrasjon de ikke ville tilkjenne. Jeg opplevde imidlertid ikke frustrasjon i magedanserommet. Ved at noen synliggjorde at de strevde med øvelser ble det også rom for andre til å være ærlige om noe de ikke får til. Kvinnene var ulike og kroppene deres responderte ulikt på øvelsene og dansen, men både de og fellesskapet var i bevegelse.

10.4 Analyser og teoretiske perspektiver

10.4.1 En lengsel etter å høre til?

Kvinnene uttrykker tilhørighet gjennom sine beskrivelser i starten av dette kapitlet. De deler noe som gir en god følelse som har med magedans å gjøre, og med kropp å gjøre. De sier: «Jeg liker dette med at damer danser i lag. Dette er på en måte et slags fellesskap der alle danser det samme. Vi deler noe, alle som er der. Selv om vi ikke får det til så elegant, så får jeg en sånn god følelse likevel. Vi gjør noe i lag» (se beskrivelse 10 C). Dette kan det også uttrykkes som et kvinnefellesskap som har noe felles i det de danser sammen, selv om de også gjør det på hver sin måte.

Jeg opplever at å hilse på hverandre og småprate er viktig. Når vi hilser sier vi også at «jeg ser deg». Hilsing og småpratting foregikk mens folk kom, tok på seg beltene og gjorde seg klar til å begynne magedansen, men også etter magedansen, når vi var ferdig. Det tok ikke lang tid, kanskje bare noen få minutter. Slik kvinnen forteller om i beskrivelse 10 D, opplevde hun en form for tilhørighet. Det var viktig for henne, også

siden hun beskriver seg som en slags outsider. Relasjoner med andre er av stor betydning, og noen ganger skal det veldig lite til for å gjøre en forskjell (Løgstrup, 2000, s. 37). I dette tilfellet bidro det til at kvinnen opplevde tilhørighet. Vi kan imidlertid møte andre på mange ulike måter. Ut fra egen erfaring merker jeg fort hvordan folk møter meg, om de er vennlige, oppmerksomme, travle eller hva det enn måtte være. Kvinnen (beskrivelse 10 D) forteller at det var viktig for henne å føle seg inkludert, hun hadde sin plass der på lik linje med de andre.

I møte med fremmede mennesker danner vi oss inntrykk, men vi har vel alle opplevd å ta feil. Edvardsen (2013, s. 165) kaller et slikt møte en førsteinnbillung og sier:

«En slik førsteinnbillung er uunngåelig i møtet med det fremmede eller den Andre. Førsteinnbillingen er en slags foreløpig hypotese. Problemet oppstår når førsteinnbillingen uten videre blir stående, den stivner til paradigme og blir tatt for gitt som fundament for samhandling, politikk og profesjonell praksis.»

Hvis førsteinnbillingen fastner og får vedvare, er den andre maktesløs i forhold til innbillingen. I beskrivelse 10 F kom det fram at i magedansrommet kunne man danne seg en førsteinnbillung av de andre, men etter samtalegruppen midtveis i kurset endret noen oppfatning. De var heldigvis ikke festnet i inntrykket fra første møte.

Flere kvinner forteller om utenforskap i hverdagslivet. De pekte på hvor viktig fellesskapet i magedansen ble for dem etter hvert, samtidig som de var veldig forskjellige. Dette bringer meg til betraktninger om likehetsideologiens paradoks: «Det er altså en sterk, folkelig forankret likhetsideologi som fordrer likebehandling av alle landets innbyggere – barn og unge, voksne som gamle – som skaper en konformitetspress og marginalisering for den som ikke kan leve opp til standarden» (Holthe, 2013, s. 159). Den som ikke klarer å leve opp til det «normale» opplever et sterkt press. Å leve opp til det «normale» har betydning for om man føler seg inkludert eller ikke. Magedans blir gjerne sett på som eksotisk og spennende, med vakre kropper og bevegelser. Kvinnene ble en del av et fellesskap som danser magedans: «Vi forstår

hverandre når vi vrikker på hofta og slipper ut magen. Man er jo flink på hver sin måte, får det til på hver sin måte» (se beskrivelse 10 C). Jeg forstår dette som en form for tilhørighet opp mot noe nytt, kanskje fremmed, for kvinnene, noe som kom tydelig til uttrykk her: «Jeg har hatt en følelse av at ingen syns jeg er god nok og at jeg ikke passer inn noen plass. (...) Men, etter hvert på magedansen, så følte jeg bare at det var naturlig å være der» (se beskrivelse 10 D).

Jeg vil komme med noen betraktninger om magedansen som et frirom, utfra Edwardsens (2013, s. 167) framstilling av frirom. Han gjennomførte en undersøkelse om kreftopererte kvinner som fortalte at kreften i tiden etter var dominerende i det sosiale rommet, selv om de var friskmeldt. De opplevde å hele tiden måtte speile seg i kreften. En av kvinnene fortalte derimot at når hun var sammen med katten spilte hun seg ikke i kreften. På den måten ble det å være sammen med kjæledyret et frirom (Edwardsen, 2013, s. 167). Jeg undres på om noe lignende skjedde i magedansrommet? De store kroppene, smertene eller problemene var ikke i fokus, magedansen var; øvelsene, trinnene, rytmen og musikken. Magedansen ble her kjæledyret som ikke stilte krav. Kvinnene spilte seg ikke i det som var problematisk, men i magedansen. På den måten ble magedansen et fellesskap som ga kvinnene et frirom.

For å kunne speile oss trenger vi noen å speiles i, vi trenger relasjonene rundt oss, et fellesskap og tilhørighet. I et fellesskap og et rom kan det være mange slags stemninger. Vi skal derfor gå nærmere inn på hvordan jeg og kvinnene i rommet opplevde atmosfæren, og hvilken betydning dette hadde.

10.4.2 Stemninger i magedansrommet

I magedansrommet hadde vi alle med oss kropp som strakte seg mot hverandre, og var med på å bidra til en atmosfære i rommet. Jeg opplevde at det hersket en spent, men også lett og glad stemning.

Vi kan gripes og påvirkes kroppslig i et rom med en trykkende eller munter atmosfære (Wolf, 2017, s. 15). Kvinnenes følelser og opplevelser skaper en atmosfære i rommet.

Selv om kroppene var forskjellige og smertene ulikt plassert og opplevd; så var det noe felles i dette. Et slikt fellesskap kan påvirke atmosfæren i rommet, slik at kroppene blir tydelige (Jægtvik, Kvigne & Roghell, 2016), og ikke trekker seg sammen (Wolf, 2017, s. 15). Det var ikke slik for alle, vi er ulike med hensyn til å vise oss fram. For noen er det selvsagt fra første dag, mens andre trenger tid. Dette vil også prege atmosfæren. Hvis kvinnene våger å prøve å vise seg kan det påvirke de andre i rommet.

Jeg har lett etter et norsk ord om det å være forskjellige i et fellesskap, men det har vært vanskelig. Ved en henvendelse til Språkrådet svarer de at det er vanskelig å trekke fram et norsk ord som kan dekke dette. Det kan jo være interessant å spørre seg hvorfor vi ikke har et ord for dette på norsk?

Erfaringene fra fellesskapet fikk meg etter hvert til å tenke på det afrikanske ordet *ubuntu*. *Ubuntu* handler om afrikansk livsfilosofi: «I am because we are, and since we are therefore I am» (Mbiti, 1970, s. 109). Kjernen i *ubuntu* handler om at en person er en person via andre mennesker (Eze, 2010). Det er en anerkjennelse av en annens særegne personlighet og ulikhet. Den andre blir en speiling av den enkeltes subjektivitet. «Uanset hvad der sker med den enkelte, sker med hele gruppen, og hvad der end sker med hele gruppen, sker med den enkelte» (Mbiti, 1970, s. 108). Det å samle 10-20 personer i et rom kan være utfordrende. De som melder seg på magedanskurs, er gjerne nysgjerrig og interesserte. De har en forventning med seg inn i magedansrommet. Kvinnene har åpnet opp for å prøve magedans. Hvis noen ikke liker magedans, er det helt greit å slutte. Da tar man ansvar for seg selv, men også ansvar for de andre i gruppen. En klar forbindelse til det Mbiti sier om hvor sterkt vi påvirker hverandre. Vi lever i gjensidig avhengighet av hverandre (Løgstrup, 2000, 37). Vi fornemmer hverandre, også i magedansrommene. Øvelsene gjøres individuelt, men opplevelsen og følelsene er i det predimensjonale rommet som en atmosfære. «Kroppen er resonansbund for følelsene» (Wolf, 2017, s. 15). Gjennom magedans åpner kvinnene opp for følelsene sine, slik at kroppen blir til en resonansbunn for

følelsene. Kvinnenes opplevelser uttrykker seg både i kroppen og atmosfæren i rommet.

Kroppene er omfangsrike og bærer med seg erfaringer fra fortiden. «Kroppen er større enn stor» (Edvardsen, 2013, s. 171). Sykehusvesenet, sosialvesenet og skolevesenet er statlige foretak som i blant har hatt en oppdragende oppgave (Edvardsen, 2013, s. 177). Kvinnenes tidligere opplevelser av eksempel gymtimer, dans og andre aktiviteter kan påvirke opplevelsen av magedansrommet. Om vi er i det ene eller andre rommet, i den ene eller andre konteksten, så er vi ikke isolerte i egen kropp. Erfaringene fra ulike oppdragende institusjoner kan følge med inn i magedansrommet. Et fellestrekk ved alle disse tre institusjonene er at de har utfordringer når det gjelder menneskelig ulikhet og variasjoner mellom folk. Edvardsen framholder om skole- og sosialstellet at: «De prøver å få barn og klienter til å løfte seg etter håret gjennom forskjellsreduksjonens praksiser» (Edvardsen 2013, s. 177). Menneskers ulikhet kan heller ses som en mulighet og noe som kan utvikles videre. Det betyr å la folk få lov å være forskjellige og annerledes, hvis det er det som trer fram (Edvardsen, 2013, s. 178). Avhengig av tilnærming, kan det skape grunnlag for videreutvikling.

10.5 Oppsummering

Kvinnene opplevde både fellesskap og tilhørighet, selv om kroppene og kvinnene var forskjellige i alder og livshistorier. Erfaringene tyder på kroppslig gjenkjenning, og kvinnene møtte hverandre som likeverdige. Erfaringer med fellesskap brakte meg etter hvert til det afrikanske ordet *ubuntu*. *Ubuntu* handler om at en person blir en person gjennom sine medmennesker. I det ligger det en anerkjennelse av en annens særegne personlighet og ulikhet.

Grppesamtalene ble gjennomført midtveis i magedanskurset. Å bevege seg i forkant av samtalegruppene hadde innvirkning på samtalene, bevegelsene satte i gang noe. Magedanstimene etterpå ble påvirket av samtalene. Vi brakte altså med oss noe fra magedansrommet inn i gruppesamtalene, og omvendt. Grppesamtalene gjorde

deltakerne oppmerksomme på at de hadde mer til felles enn de var klar over. Kvinnene pekte på hvor viktig fellesskapet i gruppen ble. Fellesskapet var dynamisk, bevegde og utviklet seg underveis.

Magedans var en naturlig del av fellesskapet. Kvinnene fikk gjennomføre bevegelsene på sin måte, ut fra egen kropp. Bevegelse påvirker vår relasjon til andre. Magedansen sto i fokus; øvelsene, trinnene, rytmen og musikken. De store kroppene, smertene eller problemene ble lagt til side. Kvinnene speilet seg ikke i det som var vanskelig, men i selve magedansen. På den måten skapte magedansen et fellesskap som ga kvinnene et nytt frirom.

11. Å kunne være litt mer menneske

Flere av kvinnene hadde store kropper. Store kropper vies oppmerksomhet i dette kapitlet: *Kvinner med store kropper – ikke en ensartet gruppe, Å bevege seg uten å føle skam og Store kropper som beskyttelse og utsatthet.*

I mange samtaler ble det påpekt at magedansen var artig, og noen erfarte at magedansen påvirket livet deres også utenfor magedansrommet. Dette presenteres gjennom følgende fokus: Artig med magedans og Å kunne være litt mer menneske. Mot slutten av kapitlet vil erfaringene bli belyst av litteratur.

11.1 Kvinner med store kropper - ikke en ensartet gruppe

Noen av kvinnene hadde opplevd å ha store kropper, nå eller tidligere. Andre opplevde at kroppen var stor, tross for det motsatte. Kvinner med store kropper er ikke noen ensartet gruppe, selv om flere kan ha til felles å ha en KMI som er vurdert til å være for høy. En kvinne sa:

Dette med kaloritelling og tro at det er det som skal til for å endre vekt, det er jo veldig feilslått tror jeg. Folk er så forskjellige. Man tenker at alle sammen fungerer på samme måte, men det gjør vi jo ikke. Vi er jo forskjellige i forhold til hvordan vi virker.

(Beskrivelse 11 A)

Kvinner med store kropper trenger noe mer enn fokus på kalorier for å gå ned i vekt, og et slankeregime som fungerer for en person, behøver det ikke å fungere for en annen.

Noen av kvinnene hadde forventninger om at de ville bli veid, siden det sto om overvekt i annonsen til kurset: En kvinne sa:

Jeg har vel ikke savnet veiing og kosthold, men jeg hadde kanskje trodd at det kom.

(Beskrivelse 11 B)

For noen kvinner vekker veiing negative følelser, og bidrar til negativ opplevelse av egen kropp. En annen kvinne sa det helt konkret at:

Jeg må jo innrømme at jeg var litt redd for å bli målt og veid her på kurset, jeg hadde det i bakhodet. Jeg har ikke vært på vekta på omtrent fem år, og har ikke noe lyst til det. For min del hadde det blitt veldig ekkelt. Jeg føler jo at jeg ikke har gått ned i vekt av dette, men at jeg er blitt mjukere av det.

(Beskrivelse 11 C)

Jeg sa aldri eksplisitt til gruppene at ingen ville bli veid eller målt, og nå i ettertid tenker jeg at jeg kanskje burde ha gjort det ved kursets start. Jeg fokuserte imidlertid på det som skulle skje i løpet av disse ukene, og ikke det vi ikke skulle gjøre.

11.2 Å bevege seg uten å føle skam

Kvinnene forteller om erfaringer med å føle skam i ulike sammenhenger. Det er viktig å vise hvor ulikt skam kan komme til uttrykk. Skam kan oppleves gjennomgripende og dukke opp i mange ulike situasjoner.

Da jeg så at kurset var spesielt tilrettelagt for overvektige, så tenkte jeg at «huff, nei, skal jeg melde meg på dette og liksom vise fram at jeg er stor?» Jeg vet jo at jeg er stor, men trenger alle andre å vite det også? Så jeg var litt i tvil om det. Min første tanke var nemlig at kurset bare var for overvektige, og da vil jeg ikke ha kommet på kurset. Jeg fikk selv høre at da er det bare sånne store blubber som er med på det. Og da ser folk ned på meg, fordi det er jo sånn i samfunnet generelt at overvektige ikke er verdt noe og skal gjemmes bort.

(Beskrivelse 11 D)

For denne kvinnen var det viktig at kurset ikke kun var for mennesker med overvekt. Omgivelsene hadde en avgjørende betydning for hennes opplevelse av seg selv. Kvinnen vet hun er stor, men vil samtidig ikke kun være sammen med «sånne store

blubber». Hun trengte også andre kropper å speile seg i. Beskrivelsen forteller også om en motstand mot kategorisering av kropper, en kategorisering som er vanlig i samfunnet, i media og i moderne vitenskap. Dette forteller oss hvor stor betydning omgivelsene har for oss: Vi skaper hverandre.

En annen kvinne strevde med tanker om hvordan hun trodde andre oppfattet henne. Hun fortalte:

Kanskje er situasjonen sånn at man ikke er så mye i lag med andre. Jeg føler sånn generelt at de som er overvektige, ikke har gnisten til å komme seg ut. De vil helst ikke være med på så mye, for de føler rett og slett at de blir lagt merke til og de trekker seg unna. Det gjør at når du får oppleve dette som på magedansen, når det er en hel gruppe, så føler man mere samhold. Det er flere som er i samme situasjon, da var det lettere å dra og du gleder deg faktisk til å komme deg ut.

(Beskrivelse 11 E)

Dette viser en tydelig redsel for å være sosialt utsatt og ikke akseptert. Underforstått er det lettere å forlate fellesskapet heller enn å føle at man ikke hører til. Kvinnen forteller også om et syn på seg selv som sier noe om å være annerledes enn det rådende og forestilte idealet. Samtidig erfarer hun at idealet nok er i hodet, og at alle har ulike kropper. I dette ligger det et samhold som etter hvert gjør det lettere å ta skrittet ut fra den private sfære og bli en aktiv deltaker sammen med andre.

Å skjule seg er nært forbundet med skam:

Jeg tror folk som sliter med overvekt blir nedtrykt psykisk, man føler seg ikke som de andre. Det går på hele spekteret og man blir uvel på mange ting, både med det å gå ut blant folk, vise seg fram, tørre å vrikke på ræva. Jeg tror mange har det sånn, vi greier ikke å være slik som vi ville ha vært. Det går nok på at man blir usikker på seg selv. Tør ikke å vise oss fram, tør ikke å være så mye sammen med folk som vi burde ha vært. Det der med skammen, det med å skjule seg som kanskje mange går rundt og føler.

Magedansen kan ha betydning fordi du lærer å bevege deg uten å føle skam eller skal skjule deg. Jeg tror det har kjempepositive effekter. Jeg tror det er noe med å ta plass i seg selv og faktisk være, altså ta plassen sin og kanskje øke selvtilliten. Man blir jo også oppmerksom på at kroppen uttrykker et eller annet.

(Beskrivelse 11 F)

Kvinnene fortalte om sterke opplevelser knyttet til å føle skam, og kjente at som overvektig må man skjule seg. Det var bedre å skjule seg enn å kjenne på at man er utsatt og annerledes. Overvekten demper ønsket om å bevege seg, fordi det blir for mye bevegelse enn det som oppleves som tillatt. Noen slike stereotyper hindrer mange overvektige å delta i aktiviteter de egentlig kunne tenke seg å være med på, ettersom de ikke våger å vise seg fram. Det kommer også fram at det handler om egne fordommer om hva andre måtte tro. Hvis en lærer å bevege seg uten å føle skam, kan man faktisk ta sin plass selv. Bevegelsene i magedans kan bidra til at den enkelte blir mer oppmerksom på hva kroppen uttrykker, både overfor seg selv og andre.

11.3 Store kropper som beskyttelse og utsatthet

Kvinner med store kropper føler seg utsatt. Dette kan få ulike uttrykk. En kvinne fortalte om overvekt som en form for beskyttelse, samtidig som det gjorde henne utsatt:

Jeg tror veldig mange som er overvektige, beskytter kroppen med vekt. Jeg merker at jeg gjør det selv også. Jeg tror veldig mange tar med seg noe fra barndommen. Det kan være at man har fått en feilrettet seksuell oppmerksomhet som barn, og det kan være alt mulig annet. Det kan og være at man bare spiser fordi man har det dårlig. Uansett om du har gode eller dårlige følelser, hvis du ikke vil kjenne på de følelsene, så er mat et veldig fint virkemiddel å konsentrere seg om, istedenfor følelsene.

(Beskrivelse 11 G)

Kvinnen beskriver overvekt som en form for beskyttelse. Noe har vært vanskelig, og istedenfor å kjenne på følelsene, blir mat en erstatning. Sammenhengen mellom mat og følelser kommer tydelig til syne gjennom uttrykket «å trøstespise», som er et kjent fenomen, også ut fra et årsak – virkning – perspektiv. Det gjør noe med hvordan kvinnen møter sine følelser og følgelig hennes opplevelse av seg selv, som overvektig eller ikke.

Noen av deltakerne på kurset hadde vært overvektig tidligere, men hadde gått ned i vekt. En av dem fortalte:

Jeg regner meg som overvektig. Det er kanskje fordi jeg har vært overvektig, og at jeg regner meg som det fremdeles. Når man har vært overvektig så er det den følelsen du har om deg selv. Det fører til at jeg fremdeles prøver å trekke meg tilbake og ikke vise meg så mye fram, slik som da jeg var overvektig. Jeg vet ikke om jeg hadde vært med på magedans hvis jeg hadde vært 30 kilo tyngre. Da ville jeg helst ikke vise meg fram. Jeg hadde store, vide klær så ingen skulle se at jeg hadde 30 kilo mer. Jeg føler meg ikke overvektig nå, men når jeg tenker på kroppen min, så er jeg overvektig.

(Beskrivelse 11 H)

Overvekt er nødvendigvis et kroppslig fenomen, og knyttet til hvordan vi opplever oss selv. Kvinnen beskriver kroppslige minner. Å være overvektig var en kroppslig erfaring av stor betydning, og minnene sitter igjen i kroppen. Det er, i et slikt perspektiv, noe kroppslig kjent og nært.

Å vise seg fram syntes flere av kvinnene var vanskelig. Å leve i store kropper hemmer dem i å delta i samfunnslivet, men også fra å få realisert seg selv. Å delta vil alltid bety å vise seg selv. Klær kan skjule overvekt og blir dermed en viktig materialisering av overvekt.

Kvinnene som hadde gått ned i vekt hadde erfaring både med å ha stor og slank kropp. En kvinne fortalte:

Etter at jeg slanket meg, så begynte folk å behandle meg annerledes, veldig annerledes. Jeg ble sint for det. Jeg ble sint fordi jeg følte meg urettferdig behandlet tidligere. Jeg merker at folk behandler meg annerledes på mange forskjellige måter, som om jeg skulle være mere troverdig fordi jeg er slankere. Mine meninger betyr mer nå, fordi jeg har en slankere kropp. Man blir behandlet som om man ikke er likeverdig med andre folk når man er overvektig. Det tror jeg at man forsterker veldig selv, med de følelsene man har inni seg.

(Beskrivelse 11 I)

Disse situasjonene handler om ulike oppfatninger og tendenser i samfunnet, og at andres syn på en selv virker inn på ens eget syn på seg selv. Dette er en del av hverdagslivet til kvinner med store kropper, og erfaringene fra denne beskrivelsen viser at kvinnens meninger ble tillagt mer betydning etter at hun hadde slanket seg. Store kropper gis særskilte karakteristika og blir ut fra dette møtt på en måte, mens slanke kropper møtes på en helt annen måte.

11.4 Artig med magedans

Kvinnene kom i mange sammenhenger, både i pausene og i samtalene, inn på at magedansen var artig. Det var noe nytt og litt spennende. Flere kvinner fortalte:

Magedansen er kjempeartig, og det er gøy å prøve noe nytt! Det er virkelig noe å glede seg til, og hjelper veldig på humøret. Magedansen er ukas vitamininnsprøytning, det gir energi.

(Beskrivelse 11 J)

Jeg opplevde at det var god stemning i magedansrommet. Selvfølgelig var det en del spenninger i oppstarten, men deretter ble det jevnt over god stemning i alle tre gruppene. I tilbakemeldingene fra de som fullførte kurset var det gjennomgående at de synes det var artig. Dette kom også til uttrykk som latter hos deltakerne underveis i kurset. En kvinne forteller:

Opplevelsen av at magedansen var artig settes inn i en sammenheng. Kurset og bevegelsene førte til at hun ble i godt humør, og fikk bedre selvtillit og våget å røre seg mer blant folk. Det ene påvirket det andre, og hun kom i gang med noe. Jeg oppfatter likevel at det er vesentlig at det var artig.

Før magedanskurset var jeg mer redd for å røre meg. Jeg føler nå at jeg tør å røre meg mer blant folk. Jeg kjenner jo at jeg har fått bedre selvtillit, jeg føler ikke at jeg må gjemme meg bort. Det er helt utrolig. Så jeg tenker at dette med magedans, det skulle vi ha hatt mer av, fordi det hadde åpnet oss mere som mennesker, at vi hadde tort å vise oss mere, å være. Jeg synes det er kjempeartig og merker at jeg blir i godt humør av det også. Om man ikke direkte har gått ned i vekt, så føler man at man er i gang med noe.

(Beskrivelse 11 K)

En kvinne knytter humor opp mot tiden vi lever i:

Det er rom for litt humor, i og med at det ikke går så fort. Du må ha tid til å tenke deg om, og spille på følelsesregisteret samtidig som du beveger kroppen. Det er rom for å spille på gleden, og på en måte leite opp litt gode følelser. Det er en arena for det.

(Beskrivelse 11 L)

I sansningen trenger kroppen tid og rom, slik at vi kan kjenne på følelser, som glede og stemning. Dette får meg til å undres om vi mangler slike arenaer i vårt moderne samfunn, som er så sterkt preget av høyt tempo og hast (se kapittel 6).

En kvinne forteller:

Selv om man er voksen, så tuller man, kanskje på et litt annet vis. Det har jo vært så artig og veldig sosialt å få danse. Jeg synes det har vært kjempeartig å få gjøre litt andre ting og ikke ta seg selv så innmari høytidelig. Jeg har fått øvet meg veldig på å bli bekvem i egen kropp. Det synes jeg har vært positivt. Etter magedansinga har jeg gått i klær som jeg liker, gjerne litt sånn tettsittende klær. Jeg gir meg katta i om jeg har litt mage.

(Beskrivelse 11 M)

Det er viktig å ha det moro når man skal bevege seg, og ikke ta seg selv så høytidelig. Erfaringene med magedans hjalp kvinnen til å bli glad i kroppen hun har og like den delen av livet sitt.

11.5 Å kunne være litt mer menneske

Hva som er viktig for oss mennesker vil variere, ut fra personlig erfaring og historie. Det fins likevel noe grunnleggende som er viktig for oss alle, som at vi trenger mat, vi blir redd, vi blir glad eller trist, vi trenger å føle trygghet og vi trenger verdighet og integritet i livene våre.

En kvinne forteller:

Magedansen har gjort det slik at du kjenner det faktisk slik at du er mer verdig. Jeg tror at etter at jeg begynte med magedans, følte jeg at jeg ble mer frigjort og åpnere på en måte. At jeg kunne være litt mer menneske, rett og slett. Det med å tørre å vise magen blir nesten sånn at jeg ikke skal gjemme meg så mye som jeg har vært vant med å gjøre. Ikke gjemme meg bort som person, ikke skal vise magen og vise den på stranda en gang, ikke tør. Så jeg må si at det har gitt meg mer. Det satte i gang noe. Når jeg først har brutt igjennom det, så ble det lettere å bryte igjennom noe annet. Det går på hele spekteret dette med magedansen, for meg. Bare det å kunne ta på meg denne jakken med en annen farge. Jeg vet at noen har sagt at du må kle deg i svart, fordi da vises du ikke så godt. Og det gjør jeg faktisk automatisk uten å tenke over det. Men, nå så har jeg faktisk tatt på meg denne fargerike jakken. Jeg hadde ikke kommet til å gjøre det hvis jeg ikke hadde gått på magedans. Jeg er litt mer frigjort enn før vi begynte, det har jeg hørt flere snakke om. Jeg føler at sinnet mitt har åpnet seg rett og slett. Jeg tenker at jeg har kommet litt mer tilbake.

(Beskrivelse 11 N)

Denne beskrivelsen viser sammenhenger i livet nesten som dominobrikker. En dominobrikke setter i gang, og påvirker de andre brikkene, og for denne kvinnen satte magedansen i gang en prosess. Det virker som om kvinnen var hemmet, og at bevegelsene i magedansen rørte ved hemningene, slik at hun etter hvert våget seg fram på flere områder. Å ikke måtte skjule magen førte til at hun våget å bli mer synlig, som for eksempel ved å våge å kle seg i en fargerik jakke igjen.

Det er mange måter å snakke om kroppen, og kanskje tenker vi ikke alltid over hvordan vi snakker om den. Jeg opplever at det er vanlig å si at vi skal ta vare på kroppen, for den skal vare i mange år. En annen måte er å si at vi bor i kroppen, som gir assosiasjoner til en bolig. Det får meg til å tenke på at en bolig er noe vi også kan flytte ut av. En kvinne kom med følgende utsagn da vi snakket om kroppen:

Kroppen er ikke noe du har, du er faktisk i kroppen din, du er en kropp. Det er et være, å være en kropp, jeg kan ikke skille det. Kropp, tanker, sjel, alt det er. Handa er ikke noe jeg har, handa er en del av meg. Man snakker om å ta vare på kroppen, som om det er noe annet.

(Beskrivelse 11 O)

Søkelyset rettes her mot at vi er kropper. Det handler om å være i kroppen. Hun deler ikke kroppen opp i deler, som kropp og sjel, hun ser på det som et hele.

11.6 Analyser og teoretiske perspektiver

11.6.1 Store kropper og gåtefulle dimensjoner

Kvinner med store kropper er ikke noen ensartet gruppe, selv om de kan ha til felles at KMI er vurdert som for høy. Det er ikke slik at vi kan ha en oppskrift som treffer alle som ønsker å gå ned i vekt (se beskrivelse 11 A). Fedme er et fenomen som er mangetydig, personlig og bevegelig (Rugseth, 2010, s. 8). Erfaringene er dynamiske og går inn i de sammenhenger folk lever i. Slik bevegelige dimensjoner er vanskelig å avgrense, noe kvinnene også peker på i sine beskrivelser. Det kommer til syne en motstand mot den kategoriseringen av kropper som er vanlig i samfunnet, media og i moderne vitenskap (se beskrivelse 11 A, 11 D, 11 H og 11I). Jespersen & Møller (2015, s. 218) mener at «objektiviteten som BMI-tabellen er et uttrykk for, forfører og forenkler». De sier videre at «det gir ingen mening å omtale fedme utelukkende som et biologisk problem» (Jespersen & Møller, 2015, s. 220).

Kvinnene bekrefter gjennom sine beskrivelser at å ha store kropper er svært komplekst, og handler om sammenhenger og relasjoner i livet. Kvinnene er heller ikke en ensartet gruppe. Å kun forholde seg til KMI blir i et slikt perspektiv altfor snevert og avgrenset. Kroppen har mange dimensjoner og Merelau-Ponty (1994, s. 169) peker på at kroppen også er uklar og impulsiv. Jeg forstår det som tett forbundet med kroppen som en dynamisk og levende kropp. Ved å være sansende kan vi kjenne på denne uklarheten, som kanskje ikke alltid er rasjonell og fornuftig. En tenkning om at å gå ned i vekt kun

handler om viljestyrke, er naiv dualismetenkning, som heller ikke fungerer i praksis (Jespersen & Møller, 2015, s. 222). I så fall måtte kroppen sees på som et maskineri som kun utfører bestemte oppgaver. Kvinnen i beskrivelse 11 G forteller om overvekt som en form for beskyttelse, og viser til at det springer ut fra ulike erfaringer i livet. Slik jeg forstår det, blir det derfor meningsløst å snakke om at overvekt kun handler om manglende viljestyrke, det handler erfaringer i livet, eller for å si det med Rugseth (2010): «Overvekt som livserfaring».

Jeg opplevde at betydningen av kosthold og aktivitet i forhold til overvekt var godt kjent for kvinnene på kurset. Det kom spesielt til uttrykk da vi snakket om helse. Da vi snakket om kropp og magedans kom andre erfaringer til uttrykk, fornemmelser og erfaringer som synliggjorde andre og mer uklare og gåtefulle dimensjoner ved kroppen, som at «kroppen uttrykker et eller annet» (se beskrivelse 11 F).

Kvinnenes beskrivelser om å hvile i bevegelser⁵² og være i flyt som i en slags magi⁵³, forteller om det å være sansende, men også om noe som vi ikke helt kan forklare. I en magisk verden er det rom for stemninger og det som er knyttet til enkeltsituasjoner (Bornemark, 2018, s. 239). «Det är också en värld som kan uppfattas på andre sätt och som inte på något fullständigt sätt låter sig förklaras i termer av mätbarhet» (Bornemark, 2018, s. 239). Magedans har fra opprinnelsen noe magisk ved seg⁵⁴.

Kropper kan derfor forstås inn i en gåtefull dimensjon. Mennesket har en lengsel etter «å bevare sansen for tilværelsens gåtefullhet» (Martinsen, 1999, s. 255). Med utgangspunkt i Weber utlegger Martinsen (1999, s. 256-257) at dette har ført til avfortrylling av kroppen, som at «kroppen isoleres fra dens sammenhenger» og er løsrevet fra andres kropper og naturen. Kroppen skal undersøkes, årsaker skal klarlegges og løsninger skal utvikles. Avfortrylling av kroppen har sammenheng med framveksten av vitenskapen, og med «bruddet med den mytiske verdensforståelsen,

⁵² Les om å hvile i bevegelser i kapittel 8.

⁵³ Les om magi i kapittel 9.

⁵⁴ Les om magedansens røtter i kapittel 2.

der målet var å få ut all magi og mystikk i verden» (Martinsen, 1999, s. 255). Å anerkjenne magiske og gåtefulle dimensjoner ved kroppen, gir oss også tilgang til å være sansende kropper (Bornemark, 2018, s. 242).

Skam står sentralt i en avfortryllingsprosess av kroppen (Martinsen, 1999, s. 257). Kvinnene i denne undersøkelsen berørte skam i flere sammenhenger, og vi skal her se nærmere på det.

11.6.2 Store kropper og skam

Kvinner med store kropper mente at å vise seg fram var vanskelig, og kjente på en skam over sin egen kropp. Det førte til at de trakk seg litt tilbake, og var ikke så mye sammen med andre. Også det å skjule kroppen var nært forbundet med skam (se beskrivelse 11 F).

Det hersker et skille mellom den gode skammen og den dårlige skammen (Martinsen, 2012, s. 80). Den gode skammen lærer oss noe. Det er noe vi kan sanse, men for å kunne sanse må vi være tilstede i våre liv. Skam kan åpne opp for et nærvær og varhet som gjør at vi kan holde oss tilbake og verne heller enn å krenke den andre. Den vonde skammen handler om krenkelser som rammer menneskets verdighet. En slik skam er vond, og kan føre til at en isolerer seg og skjuler seg i selvforakt. Skammen setter seg i kroppen, og kan lukke for nærvær og kroppslig nærhet (Martinsen, 2012, s. 69-71; Martinsen, 2018, s. 27). Samholder vi dette med kvinnenes erfaringer i beskrivelse 11 F, blir det relasjonelle veldig tydelig, idet man ikke tør å gå ut blant folk, og heller velger å trekke seg tilbake.

Kvinnene forteller også at det skjer noe med dem når de beveger seg. I magedansen beveger de seg uten å føle skam eller behov for å skjule seg. Det får meg til å undres over hvorvidt det er slik at de rom vi beveger oss gjennom i løpet av en dag blir for trange? Hvor finner vi rommene der folk kan bevege seg uten å føle skam? Vi kan tenke oss at slik rom finnes, for eksempel på en eng eller i en skog: Er vi omgitt av for mange trange rom? Hva forteller dette om samfunnet vi lever i?

Kvinner med store kropper er redd for å bli sosialt isolert og ikke akseptert (se beskrivelse 11 D, 11 E, 11 F og 11 I), «skammekroken er et relasjonelt fenomen» (Edwardsen, 1997, s. 17). Den relasjonelle dimensjon ved skammen ble svært tydelig ved at kvinnene fortalte om en praksis som innebar at det var lettere å forlate fellesskapet heller enn å føle at man ikke hørte til.

I moderne nordisk kultur er skam overført fra å være en kollektiv til å bli en individuell norm (Skårderud, 2004, s. 262-263). Det har ikke ført til at vi skammer oss mindre, men at vi har mistet språket om skammen. Skammen blir stillere og mer ensom. Den kollektive skammen kan vi diskutere, men den individuelle skammen er vanskeligere å snakke om. Skam er opplevelsen av egen verdighet og at det er noe feil med en selv. Skam er blitt individualisert og privatisert, og derfor snakker vi mindre om den. Skårderud (2004) sier vi trenger et nytt språk for skammen. Skammen gjør at man ikke tør å tre fram, man tør ikke å vise seg, man stiller seg utenfor dialogen og får ikke den akseptasjonen man trenger. Når man ser på seg selv som en som ikke fortjener å bli elsket blir den dype skammen til smerte (Skårderud, 2004, s. 263).

Slik som jeg forstår Skårderuds beskrivelse av skammen vil en stor kropp kunne knyttes til både den kollektive og individuelle skammen. Kvinnen i beskrivelse 11 D vil ikke defineres som en stor «blubbe», selv om hun er overvektig. Det sier noe om den kollektive skammen med å være overvektig. Kvinnen vil ikke være en del av det. En slik skam kommer også til syne i beskrivelse 11 I, hvor en slank kvinnes meninger tillegges mer vekt enn meninger fra en kvinne med stor kropp. Den samme kvinnen fortalte også om en individuell skam, og hvordan å være overvektig ble en sentral kroppslig erfaring. Minnene satt igjen i kroppen, selv om en hadde gått ned i vekt.

11.6.3 Tilgang til latter

Flere av kvinnene nevnte at de opplevde magedansen som artig, og at de ble i godt humør av den (se beskrivelse 11 J, 11 K, 11 L, 11 M). Latteren var også til stede i magedansrommet med humring og latter mens vi øvde. Dette var gjennomgående uansett kroppsstørrelse.

Bakhtin (2003, s. 72-74) belyser betydningen av latteren i middelalderen, med momenter som kan være relevante også i dag. Han peker på at latteren kan være frigjørende, ikke minst fra vår egen indre sensur. Han hevder at mennesket gjennom årtusener er oppdratt til å frykte makt, forbud og det hellige. Latteren representerer ikke frykten, men er en anerkjennelse av egen styrke. Latteren åpner noe opp og vi kan se på verden med andre øyne, og på den måten anerkjenne vår indre styrke. Latteren i seg selv åpner opp for noe kroppslig, ut fra Bakhtin's utlegning. Latteren ble en seier over frykt, som moralsk frykt, tabuer og autoritære forbud (Bakhtin, 2003, s. 68). Det kan tenkes at latteren i magedansrommet også kan ha betydning i forhold til tabuisering og disiplinering. Kvinnene har tidligere sagt (se beskrivelse 9 F) at de opplevde magen som et tabuisert område. Latteren kan i slike sammenhenger være frigjørende og åpne opp for å være sansende.

11.6.4 Fra *unngjenger* til deltaker

Det som skjedde i magedansrommet hadde også betydning i hverdagslivet for noen av kvinnene (se beskrivelse 11 K og 11 N). «Noe» ble satt i gang, og førte til et mer synlig og aktivt liv i hverdagen.

Unngjenger er et nytt ord i det danske språket, og brukes i et dikt av Benny Andersen (Møllehave & Andersen, 2004, s. 67). Ordet betegner en person som ikke vil involveres eller delta. Andersen sier at diktet handler om en person som «vet godt at livet er en gave, men han har aldri fått seg til å åpne den» (Møllehave & Andersen, 2004, s. 67). Jeg opplever at det ligger både skuffelse og tristhet i dette. Det er også interessant å merke seg at *unngjengeren* holder seg unna. Det kan handle om hvordan man ser på seg selv og hvem man er. Disse refleksjonene om å være *unngjenger* er gjenkjennbart i kvinnes beskrivelser. Kvinnen i beskrivelse 11 N tenker ikke over at hun prøver å ikke vises, det bare blir sånn. Hun skjuler seg ved å kle seg i svarte klær. Det virker imidlertid som om hun har oppdaget at det går an å velge annerledes og bli mer synlig, også i klesveien. Ordet *unngjenger*, og atmosfæren i det, har også noe ved seg. Det er noe som ikke er ønsket, men som likevel er blitt slik. «Det unngjengerne unngår, er sitt

eget liv og sin egen personlighet. De lever ikke det livet de har i seg, fordi de ikke tør» (Møllehave & Andersen, 2004, s. 68). For noen av kvinnene i studien har magedansen på et eller annet vis blitt en aktivitet som har satt andre deler av livet i bevegelse. Så hva var det som skjedde?

Flere av kvinnene har gjennom ulike erfaringer reflektert over at bevegelsene i magedansen skaper en tilgang til å være i kroppen (se beskrivelse 11 F, 11 O). Vi bor ikke i våre kropper. Vi er våre kropper (Wolf, 2017, s. 9).

Magedansen var noe helt nytt for nesten samtlige. Bevegelsene, dansen og musikken var fremmed. Det fremmede var et brudd med det vanlige. Kanskje førte det fremmede til en erfaring som gjør at de «rykkes opp fra det vanlige» (Martinsen, 1999, s. 243). Selv om magedansen er fremmed, kan det vekke noe nærtstående, og jeg forstår kvinnene som at de ikke opplevde magedansen som fremmed. «Det er noe gåtefullt, men erfarbart (...)» (Martinsen, 1999, s. 244). Erfaringene vedkommer kvinnene, uten at dette kan forklares. Kvinnene viser at de berøres i sansingen, og reflekterer over hvilken betydning bevegelsene har for livet utenfor magedansrommet. Som det å ikke bli en *unngjenger*.

11.7 Oppsummering

Noen av kvinnene hadde erfaringer med å ha hatt eller har stor kropp. De fortalte om sterke opplevelser knyttet til det å føle skam, og opplevde at som overvektig må man skjule seg. Det var bedre å skjule seg selv enn å føle seg utsatt og annerledes. Å ha en stor kropp kan være uttrykk for en form for beskyttelse, men gjør også at man er utsatt. Å leve i store kropper hemmer kvinnene fra å delta i samfunnslivet, men også fra å få realisert seg selv.

I magedansen kunne kvinnene bevege seg uten å føle skam eller å skulle skjule seg, uansett kroppsstørrelse. Er det slik at mange av de rom vi beveger oss gjennom i løpet av en dag blir for trange? Hvor finner vi de rommene der folk kan bevege seg uten å føle skam?

I sansingen trenger kroppen tid og rom til å kjenne på følelser som glede og humør. Magedansen var artig og fikk kvinnene i godt humør. Å være sansende kropper kan også tolkes inn i en gåtefull dimensjon. Kvinnene viser at de berøres gjennom sansingen. Erfaringene vedkommer kvinnene, uten at dette kan forklares.

Magedansen har vært en aktivitet som har satt andre deler av livet i bevegelse. Noen av kvinnene i studien har gått fra å være *unngjenger* til å bli mer aktivt deltakende i samfunnet.

12. Sammenfatning

Dette kapitlet sammenfatter de viktigste empiriske funnene. Jeg gjør en inndeling i den følgende presentasjonen, men fenomenene påvirker hverandre og går over i hverandre.

I framstillingen er det viktig å synliggjøre hva som var meningsbærende i kvinnenes beskrivelser og svare på avhandlingens hensikt med finne ut hvordan kvinners kroppslige erfaringer med bevegelser i magedans kan bidra til utvidet forståelse og kunnskap i folkehelsearbeid.

Magedansen ga tilgang til kroppens sanselighet

Gjennom hele kurset ga kvinnene uttrykk for at magedans var morsomt. De fortalte om meningsfulle erfaringer, basert på kroppslige og sanselige bevegelser. Magedansen åpnet opp for en sansemessig berørthet, og inviterte til *å være* i kroppen.

Magedansens sirkulære og duvende hofter og bekkenbevegelser framhever midten av kroppen, som har betydning for balanse og pust. Tyngden ned mot golvet, peker mot noe jordnært. Bevegelsene medvirker til at den sansende kroppen kan tre fram. Det dreier seg om å være sansende, og ikke forsøke å ta kontroll over kroppen. Kvinnenes bevegelser bidrar til at oppmerksomheten rettes inn mot dem selv og egne kropper. Oppmerksomhet under stillhet var nødvendig. Stillhet betyr ikke at ting står stille, det kan også finnes bevegelse i det stille.

Gjennom refleksjoner ble det klarlagt at mange opplevde at hverdagslivet er preget av en følelse å løpe fra seg selv og/eller skulle konkurrere og prestere. Magedansen åpnet opp for en lengsel etter kroppens egne rytmer. Dette innbefattet tida, den hurtige og langsomme tida, som finnes i kroppene. I tillegg fortalte kvinnene at bevegelsene i magedansen påvirket hele kroppen og gjorde noe med tanker og følelser. Gjennom analyser og refleksjoner over funnene kom det fram at kvinnene var i utakt med kroppens egne rytmer og dermed offer for en fremmedgjøring, i et stadig mer

akselererende samfunn. I magedansrommet ble det skapt resonans og rom for at andre og meningsfulle betydninger kunne tre fram.

Magedansen kunne fremkalle og gi tilgang til ulike former for smerte, som stivhet i korsryggen eller at det gjorde vondt å være synlig og vise sårbarhet. Hvordan en håndterer vonde bevegelser er også relasjons- og situasjonsavhengig.

Å tåle vonde bevegelser har en dobbelthet i seg. Det er smertefullt, men kan også ha en viktig funksjon gjennom at vi dermed faktisk forholder oss til kroppen. Å glemme å puste kan være uttrykk for at noe låser seg og stopper opp. Låsninger kommer også til uttrykk gjennom pusten. Kvinnene erfarte at vonde bevegelser kunne gi tilgang til noe annet, og var ikke noe de nødvendigvis måtte unngå. Pust og bevegelse kan være lindrende sammen. De opplevde å bli mjukere i kroppen. De våget også å være synlig og kjenne på/uttrykke, sårbarhet. Vonde bevegelser kan ut fra en slik forståelse være meningsbærende bevegelser.

Magedansen ga kvinnene et pusterom

Kvinnene opplevde fellesskap og tilhørighet, selv om kvinnene var forskjellige med ulik alder, kropp og historie. Forskjellene var akseptert i et fellesskap ut fra ulikhet snarere enn likhet. Kvinnene møtte hverandre med likeverd i sin streben etter å få til bevegelsene.

De gir uttrykk for å leve i en tid preget av å være fragmentert og travel. Dette kan gjøre det vanskeligere for mennesker å erfare meningsfylte sammenhenger. Kroppen er på stadig søken etter balanse, og bevegelsene i seg selv kan gi mening. Magedansen gir kvinnene en tilgang til kroppslige dimensjoner som ikke er preget av kontroll, men heller av en sansende og gåtefull dimensjon. En tilgang til å være i kroppen.

Magedans var den viktigste delen av fellesskapet og dansen sto i fokus. Store kropper eller smerter kom i bakgrunnen. Kvinnene speilet seg ikke i det som var problematisk. De speilet seg i dansen. På den måten skapte magedansen et fellesskap som ga kvinnene et nytt frirom. De opplevde nye dimensjoner av kvinnelighet gjennom

bevegelsene i dansen, der mange av bevegelsene utgår fra mage, hofter og midtre del av kroppen. Det var mulig å finne hvile i bevegelsene, noe som ga en opplevelse av magi, og kroppens gåtefulle dimensjoner fikk anledning til å tre fram.

Kvinnene gjennomførte bevegelsene på sine personlige måter, ut fra egen kropp. Når vi beveger oss, skjer det noe med oss i vår relasjon til andre. Fellesskapet var dynamisk og bevegde og utviklet seg underveis

Kvinnene erfarte at pusten var viktig for bevegeligheten. De var opptatt av å puste godt, og la vekt på å puste rolig og dypt, men opplevde at det var vanskelig. Pusten bidro til dynamikk, balanse og samspill i hele kroppen og kan følgelig ha betydning for vårt samspill med omgivelsene. Pusten gir altså en mulighet til å slappe av og kan gi lindring ved at man slipper til kroppen.

Magedansen satte i gang prosesser, og bidro til at noen kvinner våget å være synlig også i andre sammenhenger og gikk fra å være en *unnngjenger* til å bli en deltaker i samfunnet.

Blikk påvirker og påvirkes

Fenomener som hadde med blikk å gjøre, ble beskrevet gjennom ulike erfaringer. Noen av kvinnene fortalte at de opplevde at relasjonene i gruppen endret seg i løpet av kurset, og at de så annerledes på hverandre etter at de ble bedre kjent. Å bevege seg før samtalegruppene hadde betydning. Vi brakte med oss noe fra magedansrommet og inn i gruppesamtalene, og omvendt. Gruppesamtalene gjorde deltakerne oppmerksom på at de hadde mer til felles enn de var klar over. Kvinnene pekte på hvor viktig fellesskapet i gruppen etter hvert ble for dem.

Kvinner med store kropper kan oppleve ubehagelige blikk fra andre og dette kan bidra til at de skammer seg over kroppen sin og trekker seg tilbake. Andres blikk på store kropper kommer til uttrykk på mange områder: Blikket på kroppsstørrelsen, blikket når de beveger seg og blikk de blir møtt med når de skal ytre seg.

Kvinner med store kropper er ikke noen ensartet gruppe, selv om de har det til felles at KMI vurderes som for høy. Det er ikke slik at vi kan ha en oppskrift som treffer alle som ønsker å gå ned i vekt. Det synes å herske en motstand mot kategorisering av kropper i samfunnet, media og i moderne vitenskap.

Å ha en stor kropp kan være en form for beskyttelse, men også gjøre den enkelte mer utsatt. Flere kvinner med store kropper mener at det å vise seg fram er problemfylt. Samtidig er det å skjule seg nært forbundet med skam. Det er bedre å skjule seg enn å kjenne på å være utsatt og annerledes. Hvis en lærer å bevege seg uten å føle skam, kan man innta sin rettmessige plass i ulike sammenhenger. Dette beskriver tydelig en redsel for å være sosialt utsatt og ikke akseptert. Underforstått er det lettere å forlate fellesskapet enn å skulle oppleve at man ikke hører til.

Samfunnets syn på store kropper var en del av hverdagslivet for mange kvinner med store kropper. Noen kvinner hadde tidligere erfaringer både som overvektig og som slank. Kroppsstørrelse har betydning for hvordan kvinner blir møtt og behandlet. En slank kvinnes meninger tillegges mer betydning enn meninger fra en kvinne med stor kropp. Den kroppslike erfaringen med å være overvektig hadde mye å si for minnene som satt igjen i kroppen, og ens eget forhold til sin kropp, selv om en hadde gått ned i vekt. Store kropper er forbundet med bestemte egenskaper, mens slanke kropper assosieres med andre. Samfunnets og andres syn på en selv, virker også inn på ens egen oppfatning av seg selv. Omgivelsene våre har stor innvirkning på oss alle: Vi skaper hverandre.

Magedansen ga deltakerne anledning til å utforske sitt forhold til sin kropp, og bidro til å synliggjøre kvinners sensualitet. Sensualitet er en naturlig del av det å være menneske. Magen blir ikke lenger et tabuområde, men inngår som et viktig og synlig område av kroppen. Magedansen kan bidra til at kvinnelige, levende kropper får tre mer fram, både for seg selv og andre. Kvinnene på Helgeland framstår ikke som opprørske i denne studien, men uttrykker en stille lengsel etter å kunne bruke

bevegelser de opplever er i balanse med sin egen kropp, og som kvinnelige, sirkulære og duvende bevegelser.

DEL 3:

Refleksjoner, diskusjon og avslutning

13. Refleksjoner over den praktiske delen i magedansrommet

Refleksjonene i dette kapittelet baserer seg på mine erfaringer som instruktør i magedansrommet. «Rommet er aldri tomt, men ladet med atmosfære, energi, mening, muligheter og forstyrrelser» (Winther, 2014, s. 81) forstått som at alle som er i rommet påvirker, og blir påvirket av stemninger i rommet. En slik tilnærming omfatter også «kroppslighetens betydning som klangbund i den professionelle kommunikation» (Winther, 2014, s. 74) ⁵⁵. Betydningen av klangbunn forstås ut fra synet på energi. Energi overskrider det dualistiske kroppssynet, og all energi sees samlet på som livsenergi i kroppen. Livsenergien har betydning for våre kroppslige uttrykk, og kan fungere som klangbunn i vår kroppslige kommunikasjon med andre (Winther, 2014, s. 75-76).

13.1 Kropp som klangbunn

Siden min egen tilstedeværelse var så tydelig i rollen som instruktør, går det an å spørre om hvordan påvirket min egen kroppsstørrelse kvinnene? Jeg er selv overvektig og har en stor kroppsfasong.

Kvinnene fortalte:

Vi kvinner er snare til å klage på kroppen, det er noe vi ikke er fornøyde med. Det er fraværende nå, og det syns jeg er så godt.

Det har betydning for meg at du som instruktør har noen kilo for mye. Jeg følte det at da turte man mer å slippe seg. Det er helt sikkert. Jeg gikk på en annen trening hvor hun som hadde timene bevegde seg så fort, at når ho hadde hoppet opp og ned i en bevegelse, så var jeg fortsatt på tur opp. Så det gikk ikke. Det var noe kjemi også. Du vet hvordan det er. Det betyr jo noe.

(Beskrivelse 13 A)

⁵⁵ «Profesjonell kommunikation» innebærer i denne sammenheng at kroppslig kommunikasjon har stor betydning når jeg arbeider med mennesker (Winther, 2014, s. 74). Den profesjonspersonlig kommunikasjon er en samtidighet av kroppslig, personlig og profesjonell kommunikasjon (Winther, 2014, s. 77).

Kvinnene uttrykker at de synes det var godt å være i et rom hvor kvinnene ikke klaget på kroppen sin, og at min instruktørkropp med for mange kilo var viktig. Det bidro til at kvinnene våget å slippe seg mer løs. Når jeg som instruktør danset magedans, våget de det også. Kvinnene påpekte at jeg visste hvordan det oppleves, og det betyr noe. En stor kropp fant klangbunn i en annen stor kropp. Samtidig kan en innvending være at store kropper ikke alltid finner klangbunn hos hverandre, fordi store kropper selvsagt er veldig ulike. I tillegg har jeg også erfart at min kropp kan finne klangbunn i kropper som ikke er store. Ytterligere en innvending er at lik kroppsfasong kan få oss til å tro at vi har mye felles, og oppdage at det ikke stemmer. Det kan i et slikt perspektiv sees som en fordel av ikke alle kvinnene hadde store kropper, og at kroppene var mangetydige. Likevel var min store kropp i denne sammenheng viktig for noen av kvinnene.

I forkant av kurset reflekterte jeg over hva jeg formidler og uttrykker med min kropp i magedanstimene. Som instruktør er jeg i forgrunnen, og får dermed økt oppmerksomhet. Min kroppslighet og tilstedeværelse i rommet bidro til å skape en atmosfære og å sette dagsorden (Winther, 2014, s. 77, 81). Ut fra tidligere erfaringer visste jeg det var viktig å framstå som trygg og rolig, men det var likevel ikke bare å bestemme seg for å være slik. Et sterkt fokus på rolle og kontroll, kan gi deltakerne opplevelse av at en prøver å skjule det levende mennesket (Winther, 2014, s. 77). For meg ble det viktig å planlegge kurstimene godt. Det innebar å møte opp i god tid, sjekke at musikk og lyd fungerte og ha en god plan med hensyn til innhold og progresjon i kurset. Og å ikke være for kontrollert og statisk, men fange opp kvinnenens uttrykk i rommet, være levende, engasjert og dynamisk.

Det var viktig for meg med en tilnærming som innebar at kroppen ikke ble redusert til et objekt. Selv om jeg selv har stor kropp, er ikke det til hinder for at også jeg kan redusere kroppen til et objekt og stigmatisere andre store kropper. Ved å ha reflektert mye over mitt eget forhold til kropp, søkte jeg å uttrykke noe annet enn objektivering av kropp til kvinnene.

Underveis i kurset tilstrebet jeg å være oppmerksom og fange opp kvinnenens signaler og uttrykk. Vi lærer i ulikt tempo, noen lærer en øvelse fort, mens en annen må øve inn over tid. Jeg forsøkte å ta hensyn til kvinnenens uttrykk underveis, med min egen kropp som klangbunn for å sanse stemninger i magedansrommet.

13.2 Kropp og talespråk

Vi kan bestemme når vi vil snakke og når vi ikke vil snakke, og vi kan bestemme hva vi vil si. Våre kropper kommuniserer likevel alltid (Winther, 2014, s. 78). Språk er sammenvevd med sansing (Martinsen, 2003, s. 126; Kjær, 2014, s. 52), og kan ikke isoleres som bare ord. Ordene mine må stå i en sammenheng med det jeg uttrykker med resten av kroppen: «Sammen med sansene arbeider det sanselige språk med å uttrykke inntrykket» (Martinsen, 2003, s. 124). Hvis det ikke er samsvar mellom ord og det kroppslige uttrykket, kan det bli veldig forvirrende å forstå hva som egentlig uttrykkes.

I magedansrommet henvendte jeg meg til kvinnene ved å snakke og ved resten av mitt kroppslige uttrykk. Jeg snakket om kropp og magedans, også min egen kropp. Jeg forsøkte å la meg bevege av det jeg sanset. Det å være sansende er ikke noe en kan bestemme seg for, og for meg handlet det om å puste dypt og prøve å være til stede i rommet. Jeg prøvde å unngå å vurdere kroppen min, men likevel snakke om den. Et eksempel på det er at om en bestemt øvelse er lett å gjøre med den ene hofta, og vanskeligere med den andre, må vi gi øvelsen tid.

Etter min forklaring og demonstrasjon av en øvelse, fikk deltakerne anledning til å forsøke seg på magedansen uten unødvendig småprat og kommentarer fra meg. Til tider var det en utfordring. Jeg liker å småprate, men hvis det blir for mye småprat, kan det forstyrre. Samtidig kan ro og stillhet gjøre noen utrygg og urolig, eller kan det være at noe i konsentrasjonen skaper en uro? Noen av kvinnene snakket om at de trengte litt tid til å venne seg til den langsomme starten, men at de etter hvert likte det veldig godt (se beskrivelse 6 A).

Jeg søkte å lede kvinnene inn i en *opplevelse av magedans*, ikke til en *vurdering*, for eksempel om de var flinke eller ikke. Hva jeg selv sier og uttrykker i en sånn sammenheng har betydning. Jeg la derfor vekt på å unngå ord som var vurderende, for eksempel *flott*. Det betyr ikke at vurdering var fraværende. I mange kontekster i samfunnet er det slik at vi blir heiet fram med ros og muntre tilrop. Jeg er på en måte vant med det. Det var derfor ikke til å unngå at det ble noen slike kommentarer fra meg, som *bra* eller *godt jobbet*, det bare kom av seg selv noen ganger. Det betyr ikke at stemningen i rommet var nøytral. Noen både sukket og smilte hvis de plagdes, mens andre hadde ironiske kommentarer underveis som skapte latter.

Jeg hadde altså tenkt igjennom en del ord jeg unnlot å bruke. En kan spørre om valget gjorde det vanskeligere å la språket være sammenvevd med det sansende? Siden jeg liker jeg å danse magedans, vil jeg tro at jeg kroppslig formidlet dette til deltakerne. Det er ikke til å unngå at jeg har brukt noen positivt ladede ord om magedansen. Språket mitt har vært stemt om magedansen, og kvinnene sanset nok dette. «Vi fornemmer hva den andre sier og tar det opp. Vi lar det klinge igjen hos oss selv. Først dermed forstår vi den andre» (Martinsen, 2003, s. 125).

Jeg prøvde la kvinnene oppleve magedans, uten å vurdere om man er flink eller ikke. Det ble blant annet var viktig å puste dypt, slik at sansningen kunne tre fram. Latter og humor kan være en vei inn til sansningen, men kan også være en flukt fra den. Jeg opplevde at vi ikke kom helt bort fra vurderingene, men fokuset dreide seg likevel i hovedsak om å komme bort fra å prestere og vurdere. Kvinnene la merke til at fokuset ikke var rettet inn mot å prestere, slik som de forteller om i del 2.

14. Metoderefleksjoner

Jeg vil i dette kapittelet reflektere over de erfaringer jeg har gjort meg med de forskningsmetodene og vitenskapsteoretiske tilnærminger denne avhandlingen hviler på. Jeg vil berøre både min egen prosess som forsker, og erfaringer underveis som har hatt betydning for å besvare avhandlingens problemstillinger.

14.1 Kunnskapssyn og forforståelse

Forskningsmetoder har handlet om å finne en vei å gå, for å skape ny innsikt om bevegelse for kvinner med store og mangetydige kropper. Forskningsmetoder er nært knyttet til kunnskapssyn. Mine pedagogiske erfaringer og egen prosess er en del av forskningsmetodene.

Til å studere erfaringer med bevegelser, mangetydige og store kropper trengte jeg relevante tilnærminger å støtte meg til. Jeg har valgt vitenskapsteoretiske og kvalitative metoder, som gir meg mulighet til å gå mer i dybden av ulike fenomener. Som forsker får en mulighet til å følge opp erfaringer og perspektiver fra deltakerne. Likevel merker jeg at jeg bærer med meg ulike kunnskapstradisjoner. Dette reflekteres blant annet i språk og framstilling, og noen ganger i en brytningsprosess underveis i forskningsprosessen og når jeg skal analysere og skrive. «For vi står i en splid mellom på den ene siden kontroll, hektisk virketrang og et teknisk språk, og på den andre siden det uforutsette, det gåtefulle og det vi ikke kan kontrollere» (Martinsen & Eriksson, 2009, s. 21). Min egen prosess har vært preget veksling mellom ulike vitenskapsforståelser; fra å forsøke å forklare verden til å undres mer, og prøve å forstå verden med å være i verden.

I dette prosjektet ble denne prosessen synlig blant annet ved at jeg i begynnelsen strevet med å finne en metode med en oppskrift jeg kunne følge. Etter hvert utviklet det seg til innsikt og erkjennelse av et behov for å arbeide mer bevegelig, sanselig, reflekterende og åpent. «Det vitenskapelige rom er et forståelsesrom, hvor forståelsen

forholder seg til sanseintrykket som noe sigende» (Kjær & Martinsen, 2015, s. 19). Jeg erfarte at det å være sansende tilstede, ikke er noe jeg kan bestemme meg for, men at det dreier seg om en måte å være tilstede i verden på. Et eksempel på dette kan være at jeg under samtalene opplevde betydningen av å gjøre som i magedansen: Puste dypt, ta meg tid og være avslappet. Jeg satte meg godt tilbakelent i stolen, og da kom sanseintrykkene sigende.

DeFehr (2017) argumenterer for å ikke systematisere forskningsprosessen, da dette kan «arrestere oppmerksomheten». Jeg kjenner meg igjen i å kunne bli for opptatt av å være tro mot en metode, framfor å tenke bredere og mer kreativt. Dialogen og det som skjer i øyeblikket er det sentrale (Hedel, 2013, s. 142).

Det er et skille mellom hvordan fenomenene trer fram for oss, og deres egentlige betydning eller natur, som ikke behøver å være skjult for oss. Vi kan nærme oss fenomener ved hjelp av *reduksjon* og *epoché* (Husserl, 1997, s.163-164). *Reduksjon* handler om forholdet mellom subjektet i møte med et fenomen. For å kunne forstå fenomener som trer fram, må vedkommende sette til side sine naturlige antagelser og holdninger. Først da kan man nå fram til fenomenenes vesen og betydning. Reduksjon er altså ikke å redusere bort verden, men å se verden på nytt (Svenaesus & Bornemark, 2014, s. 23). Når vi trer tilbake, og på en måte går inn i noe nytt og annet, suspenderer vi våre tidligere hensikter og fordommer om et fenomen. Det skapes en slags nøytralisering, og denne kalles *epoché*. Dette bringer oss nærmere til det som «er selve saken». En innvendig kan være om det egentlig er mulig med en slik nøytralisering? Kan vi heller oppdage noe ved nettopp å være involvert og engasjert i situasjonen (Martinsen, 1991, s. 6)? I dette prosjektet har jeg forsøkt å tre tilbake for å se fenomener ved å være åpen og sansende tilstede. Samtidig har jeg spurt meg selv om jeg muligens tror at jeg har trådt tilbake, men egentlig ikke har gjort det? I en slik sammenheng har det å være oppmerksom på hva som kan dekke til for åpenhet og blikk betydning. I et forskningsprosjekt vil man alltid se i en retning, ha en selektiv

oppmerksomhet mot noe, og i dette ligger blinde flekker vi ikke ser (Wackerhausen, 2004, s. 42-43).

I avhandlingen prøver jeg å få fenomener og erfaringenes mangfold i situasjonene til å tre fram (Martinsen, 1991, s. 6-8). Jeg opplever å veksle mellom å være involvert og engasjert i situasjonen (Martinsen, 1991, s. 6), til å forsøke å tre til side. Det er vanskelig å sette egne antagelser og holdninger til side. Gadamer (2010, s. 333) mener at all forståelse er avhengig av forforståelse og fordommer. Vi forstår oss selv og andre ut fra det som har skjedd tidligere i livet, hvordan vi har levd våre liv og hva vi har lært. Alt som har skjedd tidligere, er ikke mulig å løsrive seg fra, men vi kan spørre, finne nye svar og dermed også endre vår horisont (Gadamer, 2010, s. 314). Det er likevel ikke mulig å være oppmerksom på hele vår forforståelse, fordommer og horisont (Gadamer, 2010, s. 340). Vår forforståelse er heller aldri statisk, den er i bevegelse (Gadamer, 2010, s. 331). «Refleksjonen og fortolkningen har utgangspunkt i våre forforståelser. (...) I tydingen er vi først og fremst mottakende, og vi følger der hele tiden bevegelsen fra det sansutløste inntrykket i den tydende forståelsen av det» (Martinsen, 2021, s. 63-65). I tydingen er vi sansende, det er kroppslig, og det er noe som kommer til oss.

Min forforståelse og fordommer preges av at jeg gjennom tidligere utdanning også har hatt en dualistisk kropp- og sjel-tilnærming til kroppen. Både kvinnene på kurset og jeg snakket om fysiske og psykiske dimensjoner ved kroppen. Jeg har tidligere vært influert av det å se på bevegelse som en utelukkende fysisk aktivitet, og at det handler om å få høy puls, svette og å presse kroppen. Denne tilnærmingen opplever jeg som en endring av perspektiv i arbeidet med avhandlingen. Samtidig tenker jeg også at komplementaritet inkluderer ulike tilnærminger, det ene utelukker ikke det andre.

I tillegg har jeg stor glede av å danse magedans, og ønsket å formidle dette til kvinnene, samtidig som jeg tilstrebet at de skulle få sine egne opplevelser og erfaringer med å danse magedans. Min glede ved magedansen skulle ikke oppleves som et press på at de skulle oppleve det samme som meg. Jeg prøvde å balansere dette ved å ikke være

overentusiastisk og noe mer nøytral språklig, samtidig som jeg ønsket å være åpen i min tilnærming til kvinnene (les mer om språk i kapittel 13.2).

Med prologen i begynnelsen av avhandlingen ønsker jeg å synliggjøre at vår forforståelse også preges av relasjoner fra fortiden. Relasjonen til mine bestemødre har vært viktig og tydelig for meg, mens andre relasjoner er jeg mindre oppmerksom på. Poenget er at «historien er med i situasjonen» (Martinsen, 1991, s. 13).

14.2 Etske betraktninger

Med utgangspunkt i *Generelle forskningsetiske retningslinjer* (De nasjonale forskningsetiske komiteene, 2019) vil jeg her redegjøre for tre forskningsetiske prinsipper som er vesentlig i denne avhandlingen: Frivillighet, anonymitet og konfidensialitet.

Det var frivillig for den enkelte kvinne å melde seg på magedanskurs og delta i forskningsprosjektet, og for noen hadde det betydning at det var tilrettelagt for kvinner med overvekt. En kvinne forteller:

Jeg ville aldri i livet meldt meg på et «vanlig» magedanskurs. Jeg hadde aldri tort det: Det klarer jeg ikke, jeg kan ikke prestere, jeg er altfor tjukk. Det sto at det var spesielt for overvektige, og jeg tenkte at det må no kommen noen som er likedan som meg da.

(Beskrivelse 14 A)

Etter mange overveielser ble magedanskurset utlyst som spesielt tilrettelagt for overvektige kvinner, og det er flere etske implikasjoner i dette. En fare var at jeg bidro til ytterligere stigmatisering av kvinner med store kropper, noe som kunne bidra til en forsterket opplevelse av objektivisering av kroppen som overvektig. Samtidig visste jeg, basert på tidligere erfaring, at mange kvinner med overvekt ikke melder seg på et

ordinært magedanskurs. Jeg måtte derfor skape en mulighet for disse kvinnene og tok dermed sjansen på å ta det med i utlysningen⁵⁶.

Kvinnenes anonymitet og konfidensialitet må ivaretas. Tekstene ble anonymiserte og personlige opplysninger som arbeidssted, bosted og andre gjenkjennbare forhold ble fjernet. Hvis etnisitet, religion eller familiære forhold ble nevnt, ble også dette fjernet. Det var heller ikke nødvendig å ta med disse opplysningene for å besvare forskningsspørsmålene.

I enkelte situasjoner finnes det ikke oppskrift på hva en skal gjøre, og skjønnsutøvelse blir viktig. Dette har etiske implikasjoner. Martinsens (1991, s. 6) utlegninger om forskerens *trofasthet og troløshet* har vært til god hjelp i denne forskningsprosessen: «Trofasthet forudsetter engagement, indlevelse». Det var derfor mulig å anerkjenne mitt engasjement i situasjonene, og ikke søke å være nøytral og betraktende. Jeg måtte likevel ikke bli så trofast bundet til situasjonen at jeg ikke klarte å være spørrende og undrende, i tillegg til å være troløs overfor maktstrukturer i praksisfeltet og samfunnet. I dette prosjektet innebar det at jeg involverte meg i praktiske situasjoner og i samtaler for å prøve å forstå hva kvinnene fortalte. Jeg søkte å stille meg undrende og spørrende til kvinnenes erfaringer, og å være troløs overfor maktstrukturer ved å se kvinnenes erfaringer opp mot rådende kunnskapssyn i folkehelsearbeid. Jeg opplever at det ligger en etisk fordring i både å være trofast og troløs i min posisjon som forsker, og å finne en balanse mellom disse to posisjonene.

I samtalene handlet det ikke bare om å få kvinnene til å fortelle, men også om å beskytte dem ved å være oppmerksom på deres urørlighetszone⁵⁷. Noe skal ikke røres ved. I forkant av samtalene snakket jeg med kvinnene om at de måtte tenke igjennom sine egne grenser med hensyn til hva de ville snakke om, og at de ikke måtte føle noen

⁵⁶ Les mer utvalget i kapittel 14.5

⁵⁷ «Urørlighetszonen verner alt liv og ikke bare menneskelige relasjoner. Det er noe fremmed i alt levende liv. Det levende livet reiser selv fordringen om å bli tatt vare på, å bli behandlet med varsomhet – for det er sårbart. Begrepet er således normativt, og gir en begrunnelse for etikken.» (Martinsen, 2006, s. 264)

form for press. De ble også orientert om at de etter samtalene ville få anledning til å trekke tilbake utsagn, eller fjerne den om de skulle ønske det. Ingen tok kontakt for å be om endring eller sletting av samtaledata. Imidlertid oppsto det tilfeller hvor vi slo av opptakeren under samtalen, fordi de ønsket å fortelle noe som ikke skulle med i forskningsmaterialet.

De individuelle samtalene og gruppesamtalene hadde en del likhetstrekk med hensyn til temaer som ble tatt opp, men i de individuelle samtalene ble refleksjonene dypere og mer personlige enn i gruppene. Flere uttrykte at de opplevde gruppesamtalene som mer åpne enn forventet, og at de ble bedre kjent med hverandre gjennom disse samtalene. De snakket om fenomener som var gjenkjennbare, og jeg opplevde at de satte i gang refleksjoner hos hverandre. For meg som forsker var oppgaven å oppfordre til åpen dialog om ulike, og noen ganger gjenkjennbare, erfaringer hos deltakerne.

I noen gruppesamtaler pålegger man hverandre en taushetsplikt, noe jeg vurderte å gjøre også her. Imidlertid valgte jeg å la være, ettersom jeg ikke kunne garantere at alle ville overholde en slik avtale. Det kunne skapt en falsk trygghet for noen. Jeg snakket derfor med kvinnene om betydningen av at de selv satte grenser for hva de ønsket å fortelle i gruppen, og synliggjorde ansvaret vi hadde for hverandre innad i gruppen.

Slik jeg ser det nå i etterkant, var det en sammenheng mellom gruppesamtalene og de individuelle samtalene. I gruppesamtalene bidro kvinnene til å sette i gang refleksjoner hos hverandre. I de individuelle samtalene ved kursets slutt hadde de reflektert ytterligere.

Kvinnene var sårbare, det er et grunnleggende trekk ved det å være menneske. Vi er sårbare når vi våger oss fram og utleverer oss (Løgstrup, 2000, s. 31), slik kvinnene gjorde både i magedansrommet og samtalene. Blikket mitt og måten jeg møtte kvinnene i sin sårbarhet på, ble viktig, rent menneskelig; både for dem og for meg, i tillegg til at det også var viktig for forskningsprosessen. Det innebærer tillit, og en forpliktelse hos meg som forsker til å ivareta kvinnene gjennom hele prosessen, også

etter at magedanskurset var ferdig og jeg gikk i gang med bearbeiding og analysering av materialet.

14.3 Nærhet og avstand

Som forsker er det vesentlig å ha både nærhet og en distanse. Det kan imidlertid være vanskelig å se det en skal undersøke hvis en kommer for tett på (Wadel, 2014). En kvinne forteller:

Det har mye å si at det kommer noen utenfra. Det blir vanskeligere å komme til noen som er herfra, enn at man har noen som man vet er her for å drive dette, og som ikke er fra dette stedet.

(Beskrivelse 14 B)

I prosjektet var jeg som forsker også en del av samfunnet på Helgeland som kvinnene lever i, selv om jeg ikke bor i samme kommune som dem. Jeg prøvde å være oppmerksom på min egen forforståelse og tolkning, og samtidig være åpen for kvinnes opplevelser og deres livsverden for å unngå en for hurtig og ureflektert tolkning av utsagnene. Ved å opptre ureflektert over min egen forforståelse, kunne min rolle bli å søke bekreftelse på det jeg mente å vite allerede. Jeg søkte å være tydende, sansende og la inntrykket bevege meg (Kjær, 2014, s. 50). Kjær (2014, s. 51) peker imidlertid på at fortolkning kan være «en kontrollerende *mod-bevægelse* til sansningens bevægelse». Underveis i magedanskurset erfarte jeg at:

Jeg kjenner meg igjen. De damene som stiller seg bakerst i magedansrommet. Helt inntil vegg. Jeg gjorde også det. Faktisk så var det en søyle i rommet som jeg kunne stå bak. Der likte jeg meg best da jeg startet på magedanskurs for mange år siden. Jeg var ved siden av søylen, eller bak søylen, alt etter hva som passet meg. Og jeg fikk lov å være der. Det var viktig for meg. Jeg lar damene være der bak. De har jo ikke engang en søyle å skjule seg bak. Jeg håper de føler seg mere vel etter hvert. (TJ)

Å ha kjennskap til lokale forhold kunne også skape nærhet til kvinnene, slik at de implisitt følte seg trygge på at jeg forsto hva de snakket om. Min subjektivitet som forsker kan jeg i denne sammenheng ikke overse. Dette kan ha flere sider. Kan det være at jeg tror jeg forstår hvordan det er å stå bakerst i rommet, men at kvinnene opplever det annerledes enn jeg gjorde? Skjervheim (1996) hevder at mennesket er ikke objekt og viser til Søren Kierkegaard som sier at: «Subjektiviteten er sannheten.» Min subjektivitet i forskerrollen kan altså være en fordel, men må hele tiden være gjenstand for kritisk refleksjon (Martinsen, 1991, s. 14). Jeg opplevde at kvinnene etter hvert ble tryggere på meg gjennom rollen som instruktør, og jeg vil tro at dette også påvirket samtalene. Jeg etterstrebet å få et subjekt – subjekt forhold, ikke et objekt – subjekt forhold, noe Martinsen (1991, s. 6) kaller betrakterens perspektiv. Det var likevel mulig at noen kunne reagere omvendt ved å bli utrygg i samtalene, siden jeg også var instruktør. For å bli mer oppmerksom på balansen mellom nærhet og avstand ble det viktig å reflektere underveis sammen med veilederne. Det ga en mulighet til å få andres blikk på prosessen, og var viktig for å ivareta en kritisk refleksjon over egen prosess underveis.

14.4 Bevegelser i samtalene

Samtaler kan bevege seg på mange vis. Jeg vil her først reflektere over erfaringer med gruppesamtaler, parsamtaler og individuelle samtaler.

I forkant av samtalene hadde jeg tenkt mye på hvordan jeg skulle klare å skape rom for refleksjon. Hva skulle jeg si og hvor mye skulle jeg styre? Kvinnene var forskjellige, så det var ikke mulig å lage en oppskrift på hvordan jeg skulle nå fram til den enkelte. «I samtalen bestreber vi på å være lyttende og åpent spørrende til det den andre bærer frem. Å lytte er krevende fordi mennesket stilles i en oppmerksomhet mot noe utenfor seg, som en appell eller fordring om å høre etter» (Martinsen & Eriksson, 2009, s. 11). Min rolle var på en måte å styre samtalene, men ikke for mye, fordi jeg ville ha kvinnene til å fortelle om det som var viktig for dem. Og så må man spørre seg: Takler jeg som forsker å stille disse spørsmålene og å ta imot svarene som kommer? I pilotstudien ble

jeg oppmerksom på hvor viktig det var blitt for meg at kvinnene skulle få en positiv opplevelse, ikke bare i gjennomføringen av magedansen, men også i samtalene. Dette kom til uttrykk mange ganger der jeg ikke utdypet enkelte utsagn, av frykt for at det kunne bli ubehagelig for deltakeren. Det dreide seg primært om meg og min egen usikkerhet (Seikkula & Arnkil, 2013, s. 13) på om jeg ville klare å følge opp svarene fra kvinnen det gjaldt. Kanskje jeg ville stoppe noe? «Tett knytt til vegleiars arbeid med å stille spørsmål og lytte, er å aktivt arbeide for ikkje å skulle ha svar. (...) Det omhandler å tole å vere i ein prosess der ein ikkje forstår, og arbeide nettopp med det.» (Flåm & Talberg, 1996, s. 22). Selv om dette er knyttet til veiledningssituasjoner, vil jeg si at det også er et vesentlig anliggende for forskningsprosessen. Det kan handle om ikke å trekke for raske konklusjoner og å tåle å ikke vite, men være åpen, spørrende og undrende.

Jeg må også ta høyde for at kvinnene kunne formidle det de synes de burde, ikke det de egentlig mener, eller opplever. Edvardsen (2013, s. 177), viser til statsvesener som har bidratt til å oppdra oss. Relasjonen i samtalen og stemningen i rommet kan påvirke utfallet, ikke minst gruppesamtaler, når det er mange til stede, kan ha en disiplinerende effekt.

Det er mange ulike bevegelser i en samtale. Noen ganger stopper samtalen opp, og blir mer stakkato, andre ganger er en samtale som en dans og en flyt, i et slags samspill som bare utvikler seg. Ved gjennomgang av samtalene i etterkant, kan man tydelig høre at når det stopper opp, blir jeg noen ganger for kjapp til å ta ansvar for situasjonen, stille nye spørsmål og på den måten begrense muligheten for videre resonnementer. Det kunne nok ha vært på sin plass å vurdere om stillheten fikk råde mer, uten at det behøvde å bli ubehagelig. I enkelte samtaler utfordret jeg dette og lot stillheten råde, men jeg kunne ha gjort det oftere. «Å lytte er ikke bare å høre, men det er å la det hørte få lov til å slå rot i oss» (Martinsen, 2006, s. 262). Stillheten kan hjelpe oss til å lytte og skape mulighet for refleksjon. Å være oppmerksom på hva stillheten rommer i slike situasjoner er viktig. Noen ganger kan stillhet være ubehagelig, mens den andre

ganger kan det være ro og ettertenksomhet. Jeg prøvde å være oppmerksom på dette ettersom kvinnene var ulike og opplevde stillhet ulikt.

Samtaler er ikke løsrevet fra alt annet. Arendt sier: «Siden menneskene ikke blir kastet tilfeldig inn i verden, men fødes av mennesker inn i en allerede bestående verden, går de menneskelige anliggendes vev av relasjoner forut for enhver enkeltstående handling og tale» (Arendt, 2012, s.186). Både jeg og den andre tar med oss det som ligger forut, for eksempel det vi har opplevd, med oss inn i rommet. Jeg stilte meg noen ganger spørsmålet hvorvidt det var hensiktsmessig å legge samtaler til ettermiddagen. De jeg skulle snakke med hadde kanskje vært på jobb eller vært opptatt med andre ting den dagen, og da tok det litt tid å samle seg om samtalen. Eller at de hadde det travelt og skulle videre på noe annet senere. Hvis jeg hadde samtaler om formiddagen eller om kvelden var stemningen som regel roligere.

14.5 Studiens troverdighet, bekreftbarhet og overførbarhet

For å vurdere forskningen gjennom hele prosessen, vil tre kriterier for kvalitativ forskning bli anvendt her: *Troverdighet*, *bekreftbarhet* og *overførbarhet* (Thagaard, 2018, s. 187-196).

Troverdighet knyttes til kvaliteten på materialet og fremgangsmåter for utvikling av materialet. Forskeren må gi en tydelig og oversiktlig framstilling av hvordan materialet er blitt tilegnet, og hvordan prosessen har forløpt (Thagaard, 2018, s. 188). Ved å gjennomføre en pilotstudie fikk jeg mulighet til å tilegne meg erfaringer i forkant av denne avhandlingen.

Erfaringer fra pilotstudien har vært viktige bidrag i forskningsprosessen, og har gitt meg mulighet til å møte utfordringene på andre måter i denne avhandlingen. I pilotstudien fikk jeg anledning til å inneha rollen som både instruktør og forsker. Jeg ble oppmerksom på betydningen av min egen kropp, sårbarhet og urørlighetssoner gjennom denne erfaringen. Forskerrollen med å være aktiv og involvert som medskaper skapte en del hodebry, og jeg måtte prøve meg fram for å gjøre meg noen

erfaringer. Jeg ble også oppmerksom på at jeg kunne ha jobbet mer med fellesskapet i gruppen i pilotstudien. Dette bidro til måten jeg satte opp gruppesamtaler i den nye studien. Erfaringer fra pilotstudien har vært viktig for å vurdere og planlegge metoder og framgangsmåter i avhandlingen, og har dermed betydning for troverdighet og kvalitet på dataene i studien.

Kvinnene som deltar i studien er forskjellige, og representerer ikke noe homogen gruppe for eksempel når det gjelder kroppsstørrelse og alder. En kan spørre om det var en god ide å samle kvinner med mangetydige kropper, eller skulle jeg kun ha henvendt meg til kvinner med store kropper? En kvinne som selv hadde en stor kropp, sa at hun ikke ville ha meldt seg på et kurs med bare «blubber» (se beskrivelse 11 D), mens andre kommenterte ikke utvalget. Jeg fikk noen telefoner fra kvinner som ikke våget å melde seg på, fordi de var redd det ville være for få deltakere med overvekt. Det kan altså være at noen deltakere hadde vært mer komfortable hvis det kun hadde vært kurs for kvinner med overvekt. På en annen side ønsket jeg ikke fokus på måling og veiing, og ved å åpne opp for andre kvinner kunne et slikt fokus reduseres. Ved å samle kvinner med ulike kropper var de i et fellesskap i magedansen, og kunne se at kroppene hadde mangetydige uttrykk, som en vond arm, uavhengig av kroppsstørrelse. Dermed ble det etter hvert en akseptasjon for å være ulike på flere vis, ikke bare når det gjaldt kroppsstørrelse.

Gjennom detaljerte beskrivelser av magedanskurset og de kvalitative metodene har intensjonen vært å underbygge en troverdig og gjennomsiktig forskningsprosess. Ved å ha både gruppesamtaler og individuelle samtaler skapt det en mulighet for å se hvorvidt det fantes motsigelser eller om samtaler bekreftet hverandre. Jeg kunne ikke finne vesentlige motsigelser, men erfarte at gruppesamtalene satte i gang refleksjoner kvinne videreførte til de individuelle samtaler. Ved å ha ulike samtaler med kvinnene i denne prosessen, ga det rom for ulike kontekster, relasjoner og muligheter for kvinnene til å fortelle. Dette bidro det til å øke studiens troverdighet.

Spørreskjema og evalueringsskjema kan også sees som del av en prosess i å lete etter motsigelser og sammenhenger.

Haugsgjerd (2015, s. 158-159) stiller spørsmål om vi kan stole på førstepersonsperspektivet, og peker på at vi må skille mellom: Først det som oppleves, det neste er det som uttrykkes gjennom talespråket, det vil si kvinnenes stemmer, og tilslutt hvordan uttrykket kommer og når, det vil også si sammenheng og kontekst. Ved at kvinnene deltok i magedansen, var disse opplevelsene utgangspunktet for samtalen. De kunne dermed selv sette ord på sine opplevelser, samtidig som vi begge var involvert i samme kontekst i magedansrommet. Det var derfor viktig å la kvinnene fortelle selv, slik at jeg ikke dreide samtalen inn på noe som var viktig for min opplevelse, men kanskje ikke så viktig for kvinnens opplevelse. I de tilfellene jeg brukte spørsmål fra intervjuguiden, undret jeg meg om førstepersonsperspektivet kom godt nok fram. Ved at kvinnene fikk fortelle, og at magedansrommet var en kontekst, bidro det til at førstepersonsperspektivet framstår som troverdig. Winther (2013, s. 166) peker på at opplevelser: (...) ikke er en evaluering. Og at intet er riktig eller forkert». Poenget er å belyse og få nye innsikter (McGuirk & Methi, 2015, s. 25).

Studiens praktiske tilnærming gjennom magedansens bevegelser har fått sentral plass, også som synliggjøring av studiens kroppslige dimensjon. Kroppen sees her på som en troverdig kilde til kunnskap (Martinsen, 2003, s.111). I kvinnenes beskrivelser i del 2 forteller de om sine opplevelser og erfaringer. Denne empirien har fått tydelig plass i framstillingen. Jeg har valgt å presentere kvinnenes stemmer, med påfølgende refleksjoner, etterfulgt av drøftinger i lys av relevant litteratur. En slik struktur har til hensikt å gi en gjennomsiktig framstilling av prosess og analyser. I sammenfatning og diskusjon har jeg lagt vekt på at empirien skal være tydelig. Intensjonen har vært å redegjøre for hvordan prosessen har vært i bevegelse, og hvilke endringer jeg gjorde underveis med tanke på studiens hensikt. Det vil likevel ikke være mulig å reprodusere akkurat disse dataene, ettersom materialet oppsto i en relasjon mellom kvinnene og meg, både i magedansrommet og samtalerommet, over et gitt tidsrom. Sheets-

Johnstone (2017, s. 19) argumenterer for å fokusere på bevegelse både fra fenomenologisk og empirisk perspektiv, som bidrar til å øke kvalitet og troverdighet.

Avhandlingen hviler på en fenomenologisk-hermeneutisk tilnærming, noe som preger hensikt, forskningsspørsmål, metoder, fortolkninger og tyding for å få en helhet i arbeidet. Tilnærmingen innbefatter også min forforståelse som forsker (jfr kapittel 14.1 og 14.3, samt prolog og epilog). Ved å være en deltaker i situasjonen får jeg mulighet til å oppfatte og forstå (Martinsen, 1991, s. 6-8). Samtidig har jeg søkt å være kritisk reflekterende. Ved å ha dialog og diskusjon med andre fagpersoner, har det vært mulig å få inn andres blikk og innspill på avhandlingens metoder. Særlig gjennom jevnlige veiledninger med veiledere og ved midt- og sluttseminar. Disse fagpersonene har bidratt med kritiske refleksjoner i prosessen, noe som underbygger studiens troverdighet.

I ettertid ser jeg at jeg i større grad burde ha reflektert skriftlig om egne fornemmelser og sansninger, da dette kunne ha bidratt til flere tydninger i avhandlingen. Etter gjennomført magedanskurs skulle jeg også ha hatt en felles samtale med kvinnene i plenum, som en del av kursavslutningen. I den ene gruppen hadde vi noe tilnærmet en slik samtale, idet kvinnene selv arrangerte en samling med kaffe, kaker og prat etter siste magedanstime. Dette kunne ha beriket materialet med flere refleksjoner og blitt en naturlig avslutning, siden vi hadde gjennomført gruppesamtaler midtveis i kurset.

Bekreftbarhet handler om måten forskeren tolker data på (Thagaard, 2018, s. 189). Prosessen med å tolke og tyde materialet er preget av forskerens forforståelse. Ved å reflektere over egen forforståelse har intensjonen vært å belyse noe av min forforståelse når det gjelder kropp, bevegelse, magedans og syn på kunnskap. Forforståelse påvirker naturlig nok blikket, og kan bidra til at jeg opplever deler av materialet som velkjent. Det kan berøre en komplementaritet som omfatter både tyding, forforståelse og fortolkning (Martinsen, 2021, s. 63). Magedans er velkjent for meg, men det er noe nytt og fremmed for de aller fleste kvinnene i studien. Det har derfor eksistert et spenningsforhold i arbeidet med å balansere det fortrolige og det

fremmede i tolkningsarbeidet. «Verden vil oss noe, inntrykket vil oss noe (...)» (Martinsen, 2009, s. 158). Som forsker må jeg søke å la inntrykket slippe til. Min forforståelse kan bidra til at inntrykket slipper til, fordi min forforståelse og blikk bidrar til oppmerksomhet mot det som uttrykkes. Jeg tilstrebet å ha et kritisk blikk både på meg selv og samhandlingen med andre, blant annet for å unngå å framstå som undertrykkende og fordomsfull i praksis (Martinsen, 1991, s. 12). Det som imidlertid kan være problematisk i analysearbeidet, er å møte materialet med tilstrekkelig åpenhet og undring, slik at jeg går glipp av det kvinnene forteller om i sine beskrivelser. Man må fange opp både hva som er selve saken og tonen i det som sies (Martinsen & Eriksson, 2009, s. 23). Ved å stille seg undrende skapes det mulighet for å jobbe med noe som man ellers lett overser (Martinsen, 2009, s. 140). Kritisk refleksjon i veiledning og samtaler har bidratt til å utfordre og tydeliggjøre min forforståelse, slik at jeg bedre ser hva materialet forteller.

Gjennom roller som instruktør og forsker har jeg vært med på å skape materialet. I magedansrommet har jeg påvirket kvinnene underveis med min tydelig tilstedeværelse som instruktør. I samtalene påvirker vi hverandre gjensidig, og når jeg spør kvinnene om noe, bidrar jeg til å sette fokus på noe i samtalen. «Samtalen er noe vi er i, sammen om noe. Den skaper rom der vi er bevegende vendt mot hverandre for å bli venn med hverandres tanker» (Martinsen & Eriksson, 2009, s. 29).

Når jeg videre i analyseprosessen skal fortolke og tyde materialet, kan mine roller bidra til at inntrykkene slipper lettere til. Rollene kan derimot også begrense, slik at noe forsvinner og ikke blir lagt merke til. Med en fenomenologisk-hermeneutisk tilnærming har jeg beveget meg fram og tilbake i materialet og lyttet til opptakene på nytt. Dette for, på best mulig måte, å sikre at tolkningen og tydningen er gyldige i forhold til virkeligheten jeg har studert (Thagaard, 2018, s. 189).

I framstillingen skilles det mellom kvinnenes erfaringer og mine erfaringer. Erfaringene må være « (...) gjenstand for kritisk refleksjon» (McGuirk & Methi, 2015, s. 20). Jeg har søkt å framstille kvinnenes erfaringer og beskrivelser på en tydelig måte, og å

synliggjøre de ulike tolkningsnivåene av kvinnes beskrivelser i del 2. Martinsen (2009, s. 147, 159) er opptatt av språk og ordformingsarbeid. Vi dannes og formes gjennom språket, både muntlig og skriftlig. Men, vi må også la oss berøre og la oss forme, slik at vi innser og undres (Martinsen & Eriksson, 2009, s. 19). I fortolkningen av dette materialet innebærer ordformingsarbeid at jeg tar imot det som sies og lar meg forme og berøre av det, også når jeg former det inn i mine språklige uttrykk, som i sammenfatningen (kapittel 12). I sammenfatningen (kapittel 12) har jeg også lagt vekt på at tolkning er nært forbundet med empiri.

Det er flere studier (Allet et al., 2017; Müller-Pinget et al., 2012; Muller-Pinget, Allet & Golay, 2018; Müller-Pinget & Golay, 2019) som viser at dans har betydning for selvtillit, trivsel og velvære hos mennesker med overvekt og fedme, noe stemmer overens med både pilotstudien og denne studien. Jeg finner litteratur med fenomenologisk-hermeneutisk tilnærming til bevegelse, men ingen tilsvarende studier med tilnærming til magedans og overvekt/fedme. Det innebærer at kvinnes erfaringer kan belyse og tilføre kunnskap til folkehelsearbeid. Det er også vanskelig å finne studier med tilsvarende tilnærming med magedans som en praktisk del. Jeg støtter meg derfor til vitenskapelig litteratur som omhandler andre typer dans enn magedans.

Det har vært en utfordring å være både «trofast og troløs» (Martinsen, 1991) i fortolkningsprosessen. Trofast mot det kvinnene forteller, men troløs mot «(...) tankegodset som preger den offentlige styringsstaten» (Martinsen, 2009, s. 159). Min oppfatning er at man i det offentlige ordskiftet ser mønstre som dreier seg om å ta kontroll over kropper, store kropper og mangetydige kropper, som kanskje ikke vil la seg kontrollere? Metoder og opplegg for å gå ned i vekt utarbeides, og løsninger produseres på løpende bånd. Derfor har refleksjoner og faglige diskusjoner underveis med veiledere og andre fagpersoner vært av stor betydning i fortolkningen av materialet, med «trofast og troløs» som viktige perspektiver.

Analysemetoden *crafted stories* bidro til å synliggjøre fenomener. Ord og setninger i de transkriberte samtalene ble bearbeidet. Innholdet stemmer med innholdet i hva

hver person sa, selv om jeg har endret noen av ordene for å få bedre flyt. Å endre på noen av ordene kan sees på som en analyse av innholdet eller teksten. En innvendig mot en slik framgangsmåte kan være at jeg presenterer mer og mer av min egen analyse, slik at jeg nesten tar over samtalen. Det var derfor nødvendig å jevnlig gå tilbake til de transkriberte samtalene for å sikre at «min stemme» ikke overtok kvinnenens stemmer i de bearbeide *crafted stories*.

Noen beskrivelser samler også innhold fra forskjellige samtaler som skjedde på ulike tidspunkt. Dermed er beskrivelsene sammensatt av flere samtaler, noe som kan belyse et fenomen ytterligere. Det kan være et lite paradoks i en slik framstilling, ved at det aktuelle fenomenet blir belyst, samtidig som beskrivelser omkring fenomenet blir mindre i en slik sammenstilling.

I lys av at jeg brukte *crafted stories* i analysearbeidet kan det også stilles spørsmål ved valget med å benevne kvinnenens stemmer som *beskrivelser*, og ikke *story* eller *fortelling*. Noen av beskrivelsene er korte, mens andre er mer omfattende. Det var uansett viktig at gjennom beskrivelsene ble fenomener tydelig, samt å få fram spenninger i fenomenet. Alle beskrivelsene henspeiler på kvinnenens stemmer, deres opplevelser, og hvor de forteller om viktige øyeblikk, følelser og prosesser (Winther, 2013, s. 163). Hvis disse skulle vært omtalt som fortellinger, ville det vært nødvendig med flere detaljer om blant annet kontekst, miljø og omgivelser. Etter en samlet vurdering fant jeg at ordet *beskrivelse* var mest dekkende for framstillingen av kvinnenens stemmer.

Overførbarhet dreier seg om at tolkning av funn i denne studien også kan være gjeldende for andre situasjoner (Thagaard, 2018, s. 193-194). Noe av hensikten med studien er at utvalget av kvinner har erfaringer som kan bidra med innsikt i folkehelsearbeid, både når det gjelder kropper med mangetydige uttrykk, og store kropper. Kvinnenens erfaringer er unike for dem det gjelder, men peker på fenomener som kan være gjeldende for flere. Sammenfatning og diskusjon peker på fenomener som kan overføres til andre. «Men, det som gjelder universelt, er henvist til å måtte

uttrykkes forskjellig i de ulike kulturer» (Martinsen & Eriksson, 2009, s. 16). Funn fra denne studien kan altså uttrykkes på ulike måter i ulike sosio-kulturelle sammenhenger der relasjoner og situasjoner spiller inn, for eksempel når det gjelder å uttrykke sin kvinnelighet.

Avhandlingens diskusjon om kunnskapssyn synliggjør at avhandlingens funn er rettet inn mot praktisk folkehelsearbeid.

15. Kunnskapssyn og folkehelsearbeid

I dette kapitlet diskuteres de empiriske funnene i lys av kunnskapssyn og folkehelsearbeid. Kapitlet er en sluttdrøfting av avhandlingens sentrale fenomener, og jeg søker gjennom denne diskusjonen å svare på avhandlingens hensikt:

Hvordan kan kvinners kroppslige erfaringer med bevegelser i magedans bidra til utvidet forståelse og kunnskap i folkehelsearbeid?

Sammenfatningen i kapittel 12 viser at magedansens bevegelser i prosjektet ga tilgang til kroppenes sanselighet. Kvinnene fikk et pusterom, og viser at blikk både påvirker og påvirkes. Betydningen av kunnskapssyn i forhold til kropp og bevegelse er et gjennomgående og felles trekk i del 2. Siden praktisk kunnskap og kvinnenes egne erfaringer er i forgrunnen, vil kunnskapssynet hva gjelder folkehelsearbeid i hovedsak bli belyst gjennom erfaringskunnskap - som en komplementær⁵⁸ tilnærming - og om forståelse av kropp og bevegelse.

15.1 Praktisk kunnskap som komplementær tilnærming i folkehelsearbeid

Kvinnene fortalte at magedansens bevegelser på ulike måter førte dem inn til en kroppslig sanselighet der de opplevde betydningen av å få pusterom, og blikkets betydning. Under samtalen opplevde jeg at kvinnene hadde ulik tilnærming til helse og kropp. Da de snakket om helse eller overvekt, dreide de raskt inn på tema som kosthold og fysisk aktivitet. Jeg oppfatter dette som at mange av kvinnene lever i en dualisme i forhold til synet på helse. Da de fortalte om erfaringer med å danse magedans, snakket de ut fra et kroppsperspektiv. Dette tolker jeg mer rettet inn som fenomenologisk forståelse av kropp.

Kvinnene viste en form for dualisme i samtalen om helse, ved at fysisk og psykisk helse ble tematisert. Men, da de snakket om kroppen, ble samtalen preget av opplevelsen

⁵⁸ Les om forståelse av komplementær tilnærming i denne avhandlingen i kapittel 1.

av å være i kroppen. Som å hvile i bevegelser eller å være tilstede i ulike former for vonde bevegelser. Det synes som om helse blir mer preget av sammenhengen mellom kosthold og fysisk aktivitet. Edvardsen (2013, s. 177) viser til ulike «statsvesener» som har bidratt til å oppdra oss. Det omfatter også hva som er godt eller ikke godt for helsen vår, som framstilles som etablerte sannheter. Dermed kan vi gjøre «de rette valgene» (Departementene, 2020).

«At kunnskapen er "gjeldende" betyr at den er rådende, men det er ikke bare den rådende kunnskapen som gjelder» (Sveen, 1997, s. 9). De siste fire tiårene har det vært en slående framvekst av kognitiv vitenskap (Sheets-Johnstone, 2011, s. xix). For å undersøke tingene selv, kan vi imidlertid ikke bare observere på avstand. Vi må ha en tenkning hvor den kroppslige representasjonen er grunnleggende tilstede (Sheets-Johnstone, 2011, s. 13). Praktisk kunnskap som forskningsfelt kan i så måte være en komplementær tilnærming og belyse folkehelsearbeidet på en annen måte enn tradisjonelle metoder brukt til å belyse folkehelsearbeidet. «Nedenfra-perspektivet» kan belyses (Martinsen, 1991, s. 11) og praktisk kunnskap representerer et kunnskapssyn som åpner for det som ikke uten videre kan måles (Bornemark, 2018, s. 9-10). Jeg støtter meg til Winther (2009, s. 47) som sier at formålet ikke er å bevise noe, men å belyse noe.

Folkehelsearbeid og folkehelsevitenskap er påvirket av medisinens sterke posisjon i samfunnet. Medisin er en vitenskap som bygger på en naturvitenskapelig kunnskapstradisjon, og er vitenskapen om sykdommer (Illich, 1975; Merok, 2001). Det har bidratt til en medikalisering av livet, noe som igjen fører til at vi på sikt risikerer å få dårligere helse, skriver Illich (1975). Merok (2001) sier det åpner opp for «en autoritær utvikling der naturvitenskapsbasert kunnskap okkuperer vår helseforståelse. Dermed reduseres spørsmålet om helse til et fortvilet jag etter å gjøre det rette, dvs som friskt menneske å følge de siste livsstilsdirektiver produsert av en metodisk ugjendrivelig risikofaktorforskning» (Merok, 2001, s. 1611-1612).

Sheets-Johnstone (2015, s. 500) argumenterer for betydningen av komplementaritet mellom fenomenologi og naturvitenskap, i forhold til kroppslige bevegelser. Martinsen (2009, s. 26) poengterer at kunnskap fra medisinsk forskning har bidratt til å redde mange liv. Men det er også viktig å spørre hvorvidt det finnes områder der nevnte kunnskap har begrensninger og ikke kan besvare spørsmålene våre. Der naturvitenskapelige tilnæringsmåter ikke egner seg til å forstå og beskrive menneskelige erfaringer og sammenhenger vi lever i (Skjervheim, 1996). Hvis vi bruker naturvitenskapens teorier og modeller til å forstå mennesket, blir mennesket redusert til et objekt (Skjervheim, 1996; Bornemark, 2017, s. 9). «Vitenskapen manipulerer tingene og avstår fra å bebo dem» sier Merleau-Ponty (2000, s. 9). I en kritikk av vitenskapens fokus på forsøk og modeller, argumenterer han for at den vitenskapelige tanken må «vende tilbake til den sanselige og den forarbeidede verden som sitt sted, med sin grunn, slik de er det i vårt liv og for våre kroppar (...)» (Merleau-Ponty, 2000, s. 10-13).

Moderne medisinsk historie også kan «leses som en avfortrylling av kroppens sanselighet, uåtgripelighet og gåtefullhet» (Martinsen, 2009, s. 99). Mennesket har instinktivt medfødte sanser og fornuft, men intellektet og vitenskapen undertrykker dette (Liedloff, 2019, s. 32).

Vi lever i en verden som baserer seg på krav til evidens og etterprøvnbarhet, samt streben etter objektivitet og ekstern forståelse (Hedel, 2013, s. 144). Det innebærer en lineær tankegang og målbare resultater. Motsatt kan vi velge en tilnærming som er sirkulær, med fokus på prosess, øyeblikk underveis der samspillet er vesentlig (Hedel, 2013, s. 142). Forskere innen helsefagene lytter ofte ensidig på medisinske sannheter, heller enn å lytte til folks erfaringer og hverdagsliv og de sammenhenger de lever i, deres livsverden (Kvitberg, 2019, s. 134). Dette kalles «nedenfra-perspektiv» (Martinsen, 1991, s.11). Myndighetenes folkeopplysning gir definisjonsmakt som er førende og som definerer hva som er best for befolkningen som helhet (Edvardsen & Holthe, 2013, s. 12). Det er et «ovenfra-og-ned-perspektiv» (Martinsen, 1991, s. 12).

En fare ved denne asymmetrien er imidlertid at myndighetene kan glemme å lytte til de det gjelder, og at folk føler seg overkjørt. Det er myndighetens definisjon av folkehelse som gjelder. Den bestemmer og definerer hva som er bra for oss.

Forskning som viser hvordan man kan få økt effektivitet og produktivitet i helsesektoren, prioriteres fra myndighetenes side (Martinsen, 1991, s. 12). Dermed betraktes ofte praktisk arbeid og erfaringskunnskap, som er situasjons- og relasjonsorientert, fra et ovenfra-perspektiv. Wilson (2001, s. 175) hevder at blant annet positivisme bygger på at det fins kun en sannhet, og at forskere skal finne fram til denne sannheten eller realiteten. Wilson peker på at forskningsmetoder ofte kommer fra dominante paradigmer, og etterlyser i forbindelse med forskning om urbefolkninger metoder som forsker *fra* et urfolksperspektiv (Wilson, 2001, s. 175, 177). Kvalitativ forskning med et nedenfra-perspektiv og involvering og nærhet til situasjonen, har førstepersonsperspektiv. Nedenfra-perspektivet kan utfordre myndighetenes forventninger om for eksempel effektivitet, og ha en kritisk funksjon (Martinsen, 1991, s. 12). Lindseth (2017, s. 244) understreker betydningen av erfaringer gjennom delaktighet innen refleksiv praksisforskning. «Forskingskundskab skal ikke erstatte erfaringskundskab, men den skal gjøre erfaringskundskaben synlig og mindre tavs. Udgangspunktet må da være, at forskeren nærmer sig området med respekt for den erfaringsbaserede kundskab gennem at lytte og lære af den» (Martinsen, 1991, s. 11).

Dette leder meg til Bornemarks (2018, s. 187-196) diskusjon om sannhet som et mangfoldig begrep, og hvorvidt vi er i stand til å si om noe er sant eller usant. Forholder vi oss til en fortalt sannhet eller en opplevd sannhet? Kvinnene fortalte om helse, ut fra noe de hadde lært, altså en fortalt sannhet. Da de fortalte om sine bevegelser under magedansen handlet det om noe de hadde opplevd og erfart, altså en opplevd sannhet. De hadde med seg begge deler. Bornemark (2018, s. 196) peker på at samtidig som vi ser på det som skiller, kan vi ha et blick for det som binder oss sammen, i det som også skiller. Å dele kan ha flere betydninger, både å dele opp og å dele med noen.

Jeg tolker det slik at Folkehelse rapporten (2018c) bekrefter fokus på forebygging av sykdom: «For lite aktivitet kan auke risikoen for sjukdomar som hjarteinfarkt, kreft og type 2 diabetes». Det blir også nevnt at fysisk aktivitet gir overskudd. Fra et slikt perspektiv blir «Helsebegrepet forstått som tømt for et erfaringsnært innhold og erstattet med termer fra vitenskapen og sykdommer» (Merok, 2001). Dette samsvarer med kvinnes utsagn da samtalene dreide seg mot helse. Helse handlet om å redusere risiko for sykdom, ikke den enkelte kvinnes livsverden. Blir det da slik at hvis kroppen ikke lar seg kontrollere, bidrar det til en form for kritikk og forakt mot våre mangetydige kropp, som igjen før til økte spenninger? Kan magedansens bevegelser bidra til en sansende tilgang til egen kropp slik som den er, med sine mangetydige uttrykk? Ikke for å kontrollere disse uttrykk, men heller erkjenne at de er der.

Hvis helse forankres i menneskers opplevelser og erfaringer om vel-væren (Gadamer, 2003), blir helse innfelt i vår livsverden som velvære. Det åpner opp for den enkeltes erfaringer, og vektlegger betydningen av førstepersonsperspektivet, som er forankret i en slik tilnærming.

Ved å diskutere kvinnes erfaringer med kropp og bevegelse, vil jeg i det følgende belyse hvordan flere funn i denne undersøkelsen kan bidra til folkehelsearbeidet.

15.2 Erfaringer - kropp og bevegelse

Gjennom arbeidet med avhandling har jeg vist at bevegelser, tid, rom og omgivelser har betydning for hvordan kroppen erfares, noe som samsvarer med Rugseth (2010, s. 139) sine funn om mangetydige kropp i varierende kontekster. Magedans brakte med seg nye og fremmede bevegelser og ble et pusterom fra alle de andre bevegelsene kvinnene var vant med. Kroppene fikk rom for et annet uttrykk, som de ellers ikke så i hverdagslivet. Sheets-Johnstone (2014, s. 10-15) sier at ved å være i bevegelse kan man gjenvinne noe som har vært der hele tiden, men som man har vært for opptatt til å legge merke til. Da kan man også overraske seg selv, selv om man kanskje egentlig har lett etter en slik mulighet

Mage og hofter ble synlige i magedansen og framhevet kroppens kvinnelighet. Med disse nye og ukjente bevegelsene ble opplevelsen mystisk og gåtefull. Eller som en av kvinnene formulerer det: «Magien, som jeg nesten ikke vet hvordan jeg skal beskrive» (fra beskrivelse 9 G). Det framkommer en ordløs dimensjon ved kroppen som ikke kan forklares. Kroppen har flere dimensjoner ved seg vi ikke kan kontrollere eller forklare, men som heller kan sees inn i en sansende og tydende tilnærming (Martinsen, 1999). Kroppen er impulsiv, uklar og tvetydig (Merleau-Ponty, 1994, s. 169), den er fortryllende og besitter noe vi ikke skal røre ved (Martinsen, 1999, s. 255). Den er mangfoldig (Rugseth, 2010, s. 143), den er gåtefull og magisk (Bornemark, 2018, s. 242; Paglia, 1990, s. 23), «kroppen er større en stor» (Edvardsen, 2013, s. 171), og dens bevegelser kan åpne opp for noe som ikke umiddelbart er synlig for oss (Sheets-Johnstone, 2016, s. 255).

Disse dimensjonene kan ses på som en slags heterotope rom. De handler om de andre rommene i tilværelsen, de som er bortgjemte og usynlige. Slike rom er forskjellige fra kjente rom ved at menneskene der lever sammen i andre sosiale forbindelser (Martinsen, 2018, s. 67-86). Et magedansrom kan være forskjellig fra andre rom. Den er noe nytt, og kan åpne opp for andre rom.

15.2.1 Pusterom

Magedansens lot sansende uttrykk tre fram. De sirkulære bevegelsene og estetikken i bevegelsene medvirket til det. Det dreier seg om det å være sansende, og ikke forsøke å ta kontroll over kroppen.

Vi forsøker ofte å kontrollere både livet og naturen (Martinsen, 2018, s. 37). Også sansende kropp. Martinsen beskriver to måter å møte sansningens bevegelse på, ved at vi kan: «(...) la oss bevege, og følge sansningens bevegelse i tydingen av det stemte uttrykk». En annen måte er å: «(...) forholde oss til sansningens bevegelse på en helt annen måte, nemlig ved å forsøke å bemektige oss den og kontrollere bevegelsen» (2018, s. 37). Det er viktig å ikke forsøke å ta kontroll over sansende kropp, men å våge å hvile i det sansende. Kroppen er i en søken etter sammenhenger, også mellom

sansing og forståelse (Kjær, 2014, s. 42). Sansning kan åpne opp for forståelse, noe som vil være vanskelig hvis vi utøver kontroll. Å utøve kontroll kan løsrive oss fra det å være sansende. Sansning er altså ikke noe vi kan kontrollere eller bestemme over.

Ehrenreich (2019, s. 12-13, 80-81) peker på at vi i vesten kjemper for å få kontroll over kroppen. Kroppen skal trenes og styres, livsstilen skal tilpasses trening og kosthold, og helsevesenet tilbyr inngrep og behandling for å tilpasse kroppen etter de til enhver tid herskende idealer. Dualismen blir sterkt synlig «der sinnet kjemper for å få kontroll over den late, motvillige kroppen» (Ehrenreich, 2019, s. 81). Vi kan blant annet se dette i media under overskrifter som «Den vanskelige kampen mot fettet» (Borud i Aftenposten, 2011) eller «Kloden mot fedme» (Kjensli i forskning.no, 2011). Brandheim (2017) viser i sin avhandling at samfunnet preges av forakt for fedme.

Magedansrommet utviklet seg i løpet av kursukene til å bli et pusterom for kvinnene. Et pusterom fra å prestere og konkurrere, et pusterom til å hvile i bevegelser eller et pusterom til å være i andre bevegelser enn de ellers vanligvis er i. Martinsen (2012, s. 18) peker på pusterommene finnes i og rundt oss, men at vi må være mottagelige for å ta dem imot. Det fordrer at vi får «rom å puste i, slik at mennesket kan puste fritt og gis pusterom». Når vi puster inn og ut involverer det bevegelse i hele kroppen, fra isse til fot og fra det nevrologiske til det opplevelsesmessige (Sheets-Johnstone, 2016, s. xiv).

Pusten kan hjelpe oss til å løse mange hverdagsproblemer: «Ikke fordi pusten i seg selv gir svaret, men fordi pusten kan åpne de rommene i deg som har de svarene du trenger» (Myskja, 2018, s. 204). Ved å lytte til pusten kan en lytte til kroppen, ikke tenke, men lytte. En lytting som er forut for all tenkning om kroppen. Det kan være forhold som man ennå ikke har ord for. Bevegelser i magedans kan bidra til en lytting og konsentrasjon om egne kroppserfaringer. Erfaringer fra magedansrommet viste også at pusten ble smertelindrende, og sentral for all bevegelse.

I et pusterom «gis vi rom for spontanitet og til å puste fritt, rom til å være i og å tenke i, der det ene opplyses av det andre og beveger vår innsikt og forståelse, rom der vi kan motta for å gi» (Martinsen, 2012, s. 18). Det var derfor viktig å ikke tvinge kvinnene inn i tankebaner om å frigjøre seg eller lete etter seg selv. De var i et rom som etter hvert utviklet et fellesskap om magedans. Slike rom må få vokse fram av relasjonene som oppstår i rommet, ikke som et definert og kontrollert mål. «Jeg ser ikke rommet utfra dets ytre hylster, jeg lever det innenfra, jeg er omfattet av det» (Merleau-Ponty, 2000, s. 51). Pusten har en komplementaritet, i det vi puster inn og ut øker vi og reduserer volumet av luft. Pusten er komplementær ved at det involverer både en selv og omgivelsene, siden luft er noe man deler med andre når man puster ut og inn. Kort sagt, å puste som fenomen kobler oss på flere måter til en komplementaritet på innsiden og utsiden av kroppen (Sheets-Johnstone, 2016, s. xiii).

Vi lever i et kroppsfokusert samfunn Vi blir opptatt av kroppen som fysisk og kjemisk maskin og den blir som et fremmed objekt (Wolf, 2017, s. 7). Mange blir aldri fornøyd med kroppen sin, enten den er stor eller liten. Dette sier kvinnene noe om når de svarer på spørreskjemaet ved oppstarten av magedanskurset. 75 % av kvinnene svarer at de ganske ofte, svært ofte eller hele tiden har ønske om å endre størrelse eller fason på kroppen. Dette kan også sees i sammenheng med at vi lever i et gjennomkommersialisert samfunn med kjøp av stadig nye ting, vi skal stadig ha noe nytt og bedre. «Kroppen er på et vis blitt den vestlige verdens store oppussingsobjekt» (Engelsrud, 2006, s. 9). Er dette egentlig et uttrykk for en lengsel og søken etter noe annet? Vi lever i et samfunn som er veldig kroppsfiksert, men egentlig ikke kroppslig innrettet. Sveen (1997, s. 13) sier at kroppsarbeid er i ferd med å bli erstattet av digital teknologi. Vi trenger ikke kroppen i det moderne arbeidet. Likevel får kroppen et voldsomt fokus, men helst som en kropp vi skal forklare og forbedre. Sveen (1997, s. 7) sier at «den moderne kroppen ser ut til å være en plaget kropp». Dette bringer meg tilbake til utsagnet av Bertherat & Bernstein (1976, s. 11): «För att vara till lags har du kommit ur lag», og det slår meg at vi lever i et slags paradoks når det kommer til helse. Vi har fokus på at det skal være enkelt å gjøre de rette valgene, mens omgivelsene for

kroppen er egentlig gjør det motsatte, for eksempel i form av at kropp må endres og fikses på, vi skal hele tiden forbedres.

Sansende kropp er innfelt i rommet, og omsluttet av det som skjer i rommet. Kvinnenes sansende kropp var omsluttet og innrettet mot magedansen. Kroppene skulle ikke vurderes eller endres. De skulle lære magedans. Magedans i seg selv ble et pusterom.

15.2.2 Stille lengsler i bevegelse

Kvinnene forteller om lengsler etter kroppens egne rytmer og etter å få uttrykke sin kvinnelighet, uansett kroppsstørrelse. De uttrykker motstand mot å yte og kjempe, en lengsel etter å bevege seg uten å måtte prestere eller konkurrere innbyrdes. Kvinnene ble oppmerksom på at bevegelser i magedans kan gi tilgang til lengsel. Det betyr ikke at alle lengsler skal avdekkes. «Lengselen er å bevare sansen for tilværelsens gåtefullhet» (Martinsen, 1999, s. 255). Mennesket trenger altså noe gåtefullt, hva det enn er: «og lar lengselens forventning få leve i det man ikke vet hva er, men kan fornemme og fatte» (Martinsen, 1999, s. 255).

Dette bringer meg til det ordløse. Ved å være sansende tilstede kan vi fornemme noe, som kan ha betydning for oss. Kanskje lengsler som er vanskelige, eller kanskje lengsler som skaper forventninger. Hvis rommet er støyende kan det være vanskelig å erfare dette, det tar bort vår oppmerksomhet (Martinsen, 2021, s. 53).

Ueland (2020a, s. 158-159) viser at lengsel er en bevegelse som kan påvirke helsen, som blant annet lengselen etter hvile i egen kropp, i relasjoner og i fellesskap med innhold og dybde. Ved å stoppe opp ved lengselen, kan vi som mennesker kjenne oss helere. I denne avhandlingen illustreres det ved erfaringen med å hvile i bevegelsene, i å stoppe opp i refleksjon. Lengselen har en plass i hvordan helse oppleves, og «(...) innebærer å være i en dynamisk bevegelse i livet» (Ueland, 2020a, 159).

Ueland, Dysvik & Furnes (2020b, s. 1) så nærmere på erfaringer med lengsel hos mennesker med fedme, og fant tre dimensjoner av lengsler som pekte seg ut: lengsel

etter normalitet, lengselen etter det som gikk tapt og lengselen eller det ukompliserte. Studien viste også at fokus på lengsel kan få den enkelte til å åpne opp for sine ønsker, og at lengsel kan være tegn på motstand mot disiplinering fra samfunnet. Jeg forstår det slik at dette poenget også kan være relevant for mangetydige kropper, ikke bare store kropper (jfr kapittel 6 lengsel etter kroppens egne rytmer). Sheets-Johnstone (2011, s. 67) framhever at vi blir kjent med oss selv, ikke bare gjennom tanker, men først og fremst gjennom bevegelser og det potensiale som vi har for bevegelse. Altså, betydningen av å være i bevegelse i en kroppslig forstand.

Denne avhandlingen viser at bevegelsene i magedans bidrar til å få kvinnene i kontakt med sine lengsler, som en lengsel etter kroppens egne rytmer eller lengselen etter å uttrykke sin kvinnelighet. Det handler ikke om å gripe tak i alle våre lengsler: «Likevel, hvor mye vi enn forsøker å gripe lengselen, vil den alltid forbli både skjult og åpenbar» (Ueland, 2020a, s. 167). Komplementariteten med både å være skjult og åpenbar er en dimensjon ved den gåtefulle kroppen. Lengselen må ikke nødvendigvis oppfylles. Bevegelsene i magedans kan likevel berøre noen av våre lengsler, og bidra til dypere innsikt og forståelse av oss selv og våre omgivelser. Sheets-Johnstone (2011, s. 114) relaterer sansning til bevegelse og hvordan vi opplever og erfarer bevegelser. Det handler om hvordan bevegelsen oppleves og hvordan bevegelse kan påvirke og gjøre sanseinntrykk svakere eller sterkere (Sheets-Johnstone, 2011, s. 226-227).

I folkehelsearbeid kan en oppmerksomhet mot kroppens sanselighet ha særlig betydning, ettersom ulike former for bevegelser i et fellesskap i magedansrommet kan tilpasses den enkelte og bidra til å åpne opp for sansning, fornemmelse og lengsel.

15.3 Å bevege seg uten følelse av skam - uansett kroppstørrelse

Flere kvinner i denne studien peker på at store kropper er forbundet med skam. Både det å være synlig og å skjule seg, er forbundet med skam. Det er likevel bedre å skjule seg enn å kjenne på å være utsatt og annerledes.

Rugseth (2010, s. 143) sier at kropper er mangetydige og kontekstuelle. «Det å være tykk synliggjøres som et personlig, mangetydig og bevegelig fenomen (...)». Dette samsvarer med kvinnes erfaringer. De kunne bevege seg uten å føle skam i magedansrommet. Dette ble erfaringer de tok med seg ut fra magedansrommet, som førte til en annen form for synlighet. «Gåten skyldes at kroppen min på samme tid er seende og synlig. Den betrakter alle ting, men den kan også betrakte seg selv, og i det den da ser, skjelle den «andre siden» av sin synsevne» (Merleau-Ponty, 2000, s. 17). Kvinnene er seende ut fra egen sanselighet, men ser også seg selv utenfra. Siden vi lever innvevd i verden, tar vi del i andres blikk på oss selv. Blikket blir formet av hvordan vi betrakter andre (Sveen, 1997, s. 127-129). Blikket var en del av øvelsene vi gjorde i magedansrommet. Kvinnene ble utfordret til å tenke over sitt blikk og uttrykk, og hva de formidlet gjennom magedansen: Mystikk, glede, sensualitet, tristhet eller noe annet.

Kvinnene har vært utsatt for mange slags blikk. «Det er blikket som lemlester kroppen» sier Paglia (i samtale med Midttun, 2008, s. 88). For noen har det vært vanskelig og ført til at de trekker seg tilbake og prøver å være minst mulig synlig. «Å ta del i et samfunn innebærer at vi blir synlig og seende. Å tåle andres blikk uten å dermed miste sitt eget er et vilkår for å være til i verden» (Sveen, 1997, s. 127). Blikket er et av våre sterkeste kroppsuttrykk, og noe vi merker. Samtidig; hvis vi har et trygt ståsted i verden, tåler vi også mange ulike blikk. Denne studien viste likevel at om noen har vært utsatt for ubehagelig blikk, kanskje granskende og kritiserende blikk, kan det bidra til at man, som et slags vern, utsetter andre for lignende blikk. Vi lever i «en blikket verden» (Sveen, 1997, s. 127-129). Vi ser, vi sorterer, vi danner oss overblikk, eller blikket vårt fanger opp kaos.

Denne studien viser motstand mot sosial kroppskategorisering. Kvinner med store kropper er ikke en ensartet gruppe, selv om de har til felles at KMI vurderes som for høy. Det er heller ikke slik at vi kan ha en oppskrift på all vektreduksjon. Kroppsstørrelse har betydning for hvordan kvinner blir møtt og behandlet. Meninger fra en slank kvinne

tillegges mer betydning enn meninger fra en kvinne med stor kropp (se beskrivelse 11 l). Det kan knyttes til den andres blikk og samfunnets kategorisering av mennesker.

Med dette som bakgrunn vil jeg diskutere hva kategorisering av kropper innebærer i folkehelsearbeid. Et eksempel på kategorisering av mennesker er KMI-målet. Det blir gjennomgående og aktivt brukt av helsepersonell og andre helseeksperter. KMI-målet sier noe om forholdet mellom vekt og høyde: vekt delt på kvadratet av kroppslengde. Hvis svaret blir over 25 regnes man som overvektig, hvis KMI er over 30 er man i gruppen fedme (WHO, 2020a). KMI tar altså ikke hensyn til at vi er kroppslig forskjellige på mange andre vis (for eksempel i muskelmasse eller beinbygning), og sier heller ikke noe om kosthold, trivsel eller aktivitetsnivå. Jespersen & Møller (2015, s. 220) sier at det «gir ingen mening å snakke om fedme som et utelukkende biologisk problem» og Rugseth (2010, s. 8) argumenterer for at medisinsk og helsefaglig forståelse av fedme har sine klare begrensninger. Hvis vi kun snakker om KMI er det en slik begrensning.

Det var viktig for kvinnene å bevege seg uten å føle skam. Kvinnenes erfaringer om skam leder meg til Edwardsens betraktninger om skammekroken, som et relasjonelt fenomen: «Skammekroken er en krok i det sosiale og kulturelle landskapet» og kan oppleves som en form for gapestokk (Edwardsen, 1997, s. 17). Kvinnene opplevde også glede over å bevege seg gjennom magedansen. Jeg oppfatter dette som en glede som også inkluderer en glede over egen kropp, den kroppen man har, gjennom å være i bevegelse. Vi trenger kroppens romslighet omkring oss:

«Hvis kropsrummet og det ydre rum danner et praktisk system, hvori førstnævnte udgør den grund, hvorpå genstanden kan tegne sig, eller det tomrum, foran hvilket genstanden kan *visé sig* som formålet for vor handling, er det åbenbart i handlingen, kroppens rumlighed fuldbyrdes, og en analyse av egenbevægelsen vil sætte os i stand til bedre at forstå den» (Merleau-Ponty, 1994, s. 47).

Kroppen er vårt ståsted i verden og vi strekker oss ut i kroppsrømmet, mot andre, i vår egenbevegelse. Egenbevegelser må vi erfare selv, det er kun den enkelte som kan

beskrive sin egenbevegelse (Sheets-Johnstone, 2011, s.132). Ved å være i bevegelse kan kroppens romslighet få utfolde seg fordi kroppen trenger romslighet. Gjennom egenbevegelser kan vi settes i stand til å forstå hva denne romsligheten innebærer. Dette gjelder ikke minst kvinner med mangetydige kropper, som må lytte til hvordan dagsformen er, og som ønsker å bevege seg uten konkurranse og kontroll. Bevegelser bidrar dessuten til bedre å forstå kroppens romslighet, og romslighet handler om å ha pusterom. Med henvisning til Løgstrup understreker Martinsen (2021, s. 144) betydningen av å være sansende i rommet, «det stemmer vårt sinn». Da griper lyd, toner og stemninger i rommet. «Det gir oss noe å hvile i, finne fotfeste i og få næring fra i vår oppstand mot tidens tilintetgjørende bevegelse som er i all forandring». Magedansens bevegelser var mulig å hvile i, med god bakkekontakt og balanse i bevegelsene (jfr kvinnenens beskrivelser i del 2). Jeg forstår dette slik at magedansens bevegelser har noe tidløst ved seg, som vi kan finne fotfeste i, i en hurtig og foranderlig verden.

16. Oppsummering og videre forskning

I dette kapitlet oppsummeres avhandlingens viktigste resultater. Avslutningsvis peker jeg på områder som kan være interessante for videre forskning.

16.1 Kvinner i bevegelse

Empirien i studien synes å bekrefte at det er tendenser til forakt i samfunnet for mangetydige kropper som bryter med idealer og normer og som ikke kan kontrolleres. Spesielt store kropper. Kvinnene merker denne forakten, og trekker seg stille tilbake. Idealkroppen i vårt moderne samfunn skal være effektiv, sterk, slank og rank (se kapittel 7.4.1). Når kvinner som ikke har en såkalt idealkropp, men med store og mangetydige kropper, får oppleve et rom hvor kroppene ikke skal endres eller kontrolleres, setter det i gang prosesser i kvinnene. Kroppene får mulighet til å uttrykke seg gjennom fremmede og nye bevegelser i magedans. Bevegelsene åpnet opp for en tilgang til kroppens egen sanselighet, og andre erfaringer og dimensjoner ved kroppen fikk anledning til å tre fram: som gleden over å bevege seg og gleden over egen kropp og eksistens.

Magedansrommet utviklet seg i løpet av kursukene til å bli et pusterom for kvinnene. Et pusterom for mangetydige kropper, fra å prestere og konkurrere, men også et pusterom der en kunne hvile i bevegelser eller en mulighet til å oppleve andre bevegelser enn man til daglig bruker å være i. Mage og hofter ble synlige og framhevet kroppens kvinnelighet. Bevegelsene skapte en opplevelse av magi (se kapittel 9.6.3), og gåtefulle dimensjoner ved kroppen fikk anledning til å tre fram.

Bevegelsene i magedans bidro til at kvinnene kom i berøring med lengsler. Lengsel etter kroppens egne rytmer eller lengsel etter å uttrykke sin egen kvinnelighet. Kvinnene framstår ikke som opprørske, men noen av dem uttrykker en stille lengsel etter bevegelser de opplever som kvinnelige, som sirkulære og duvende. De erfarte også at vonde bevegelser kunne gi tilgang til andre aspekter ved kroppen, og ikke noe

de nødvendigvis måtte unngå. Vonde bevegelser kan være meningsbærende bevegelser, og bidra til å fremme forståelse av egen kropp.

Kvinnene utviklet etter hvert et fellesskap, som dreide seg om magedans og anerkjennelse av hverandre. Slike rom og fellesskap vokser fram av relasjonene som oppstår i rommet, ikke som et tilsiktet mål. Ulikhetene ble akseptert av fellesskapet ut fra forskjellene mellom dem snarere enn likheter. På den måten ble magedansen et nytt fellesskap som skapte et nytt rom å puste i.

Kvinner med store kropper er ikke en ensartet gruppe, selv om de har det til felles at KMI vurderes for høy. Det fins ingen oppskrift som treffer alle som ønsker å gå ned i vekt. Det hersker likevel en kategorisering av kropper i samfunnet som kvinnene opplevde personlig. Kroppsstørrelsen har betydning for hvordan kvinner blir møtt og behandlet. En slank kvinnes meninger tillegges mer vekt enn meninger fra en kvinne med stor kropp (se beskrivelse 11 I).

Kvinnene opplevde ingen skam i magedansrommet, uansett kroppsstørrelse. Dette bidro til at enkelte kvinner også våget å være synlig i andre sammenhenger utenfor magedansrommet. Vi lever i et samfunn som er veldig kroppsfixert, uten å være tilpasset kroppen, i et stadig mer akselererende samfunn.

Avhandlingen viser betydningen av at flere dimensjoner ved kroppen må få anledning til å synliggjøres, uansett kroppsstørrelse og fasong. I stedet for å legge vekt på kontroll og disiplin kroppen, er det viktig å lytte til hva kroppen selv uttrykker.

16.2 Å være i bevegelse som forsker

Min egen vandring har vært preget av å bevege meg mellom ulike vitenskapsforståelser; fra å forsøke å forklare verden til stadig å undres mer over den, og prøve å forstå forskning utfra en sansende og tydende tilnærming. I denne avhandlingen ble en slik vandring synlig blant annet ved at jeg i begynnelsen ønsket å finne en metode med en oppskrift jeg kunne følge. Etter hvert utviklet dette seg til et

behov for å arbeide mer bevegelig, sanselig, reflekterende og åpent. Jeg erfarte at å være sanselig til stede ikke er noe jeg kan bestemme meg for, men at det dreier seg om en måte å være til stede i verden på. Sanselighet har betydning for min rolle som forsker og medskaper i avhandlingen. Denne prosessen går tilbake til pilotstudien, hvor jeg prøvde å være objektiv og holde avstand, til i denne avhandlingen å erkjenne betydningen av engasjement og involvering i forskningsprosessen.

Min forforståelse og fordommer preges av at jeg gjennom min utdanning har hatt en dualistisk kropp- og sjel-tilnærming til kroppen. Både kvinnene på kurset og jeg selv snakket om fysiske og psykiske dimensjoner ved kroppen. Jeg har tidligere vært opptatt av å se på bevegelse som fysisk anstrengelse. Det handlet om å få høy puls, svette og presse kroppen. Denne tilnærmingen opplever jeg som motsetninger i arbeidet med avhandlingen.

Jeg har søkt å være trofast og troløs (se kapittel 14.2 og 14.5) som forsker, og finne balansen mellom disse to posisjonene. For meg har det vært bevegelse og prosess for å finne fram til det undrende og spørrende i forhold til kvinnes erfaringer, samt å være troløs mot maktstrukturer i samfunnet ved å sette kvinnes erfaringer opp mot det rådende og normative kunnskapssynet i folkehelsearbeidet.

16.3 Betydning for videre arbeid i folkehelsearbeid

Avhandlingen bekrefter at kroppen har flere dimensjoner som vi ikke kan ta kontroll over eller kjenner til. Denne erfaringskunnskapen er viktig i folkehelsearbeid fordi den uttrykker et nedenfra-perspektiv (Martinsen, 1991, s. 11) fra kvinnene selv, og viser at kroppens erfaringer belyser viktige dimensjoner gjennom bevegelser. Disse dimensjonene kan ikke måles, veies eller telles (Bornemark, 2018, s. 241-242). Likevel har de betydning for kvinnes bevegelser. Nedenfra-perspektivet kan utfordre myndighetenes forventninger, for eksempel om effektivitet, og ha en kritisk funksjon i samfunnsdebatten (Martinsen, 1991, s. 12).

Kvinnene presenterte en dualistisk forståelse av helse. Da de snakket om kroppen, var imidlertid samtalen preget av, og innrettet mot, å være i kroppen. Kan det være av betydning å heller innrette seg på kroppens uttrykk heller enn på helse? (Jægtvik, Kvigne & Roghell, 2016, s. 15). Helse kan ses på som en gåtefull dimensjon av livet som oppleves som en tilstand av balanse og velvære (Gadamer, 2003). Vi kan alle bidra til god helse ved å legge merke til kroppens tegn og uttrykk, samt ved å legge til rette for kroppens naturlige prosesser og balanse (Nightingale, 1984, s. 18, 129). Vi lever i tilhørighet til, og avhengighet av, våre omgivelser, som naturen, samfunnet og livets eksistensielle dimensjoner (Bingen, 1998, s. 6). Det gir rom for den enkeltes personlige erfaring, et helt sentralt moment i den praktiske kunnskapens teori og forståelse.

Praktisk kunnskap kan være en komplementær tilnærming til teoriene og belyse folkehelsearbeid ut fra en annen innfallsvinkel, med innsikt hentet fra den enkeltes livsverden. Lindseth (2017, s. 244) understreker betydningen av erfaringer gjennom delaktighet i refleksiv praksisforskning. Som at kvinnenens sanselige og kroppslige erfaringer kunne tre fram gjennom bevegelser. For å synliggjøre dette kan en spørre hvorfor magedansen har vært viktig i avhandlingen. Kunne jeg ha tilegnet meg samme forståelse og svar på problemstillingene uten den praktiske delen med magedans? Innsikten i det som kommer til syne i kroppslige bevegelser, ville ikke ha vært tilgjengelig uten en praktisk del. Magedansrommet var også, for å si det med Martinsen: «Det er rom vi kan hvile i, og som nettopp i denne hvile kan åpne for det nye» (Martinsen, 2121, s. 148). Avhandlingens praktiske ståsted bekrefter at kroppens egen innsikt uttrykkes gjennom bevegelser, som her i magedansen, og dette kan bidra positivt til folkehelsearbeid, både i forståelse, empiri og metode. Komplementære tilnærminger til folkehelsearbeid gir ulike kropper anledning til å tre fram. Formålet er ikke å bevise noe, men å belyse noe (Winther, 2009, s. 47).

Bevegelse er kroppens morsmål (Sheets-Johnstone, 2011, s.xxv, 118). Det er viktig å utvikle en tilnærming til bevegelse som gir ny innsikt og ny kunnskap. Det kunne ha vært aktuelt å følge en magedansgruppe over lengre tid, for eksempel gjennom ett år,

for så å utforske deres erfaringer. Jeg er også blitt kontaktet av en organisasjon som retter seg inn mot en spesifikk gruppe, og som ønsker magedanskurs for sine medlemmer. Et annet område som kunne ha vært av interesse er forholdet mellom barne- og ungdomstraumer, fedme og mangetydige kropper. Det kunne ha vært interessant med et forskningsprosjekt med fenomenologisk tilnærming som kunne se på disse sammenhengenes eventuelle betydning. Her kunne magedans være en egnet måte å tilnærme seg problematikken på.

Et spørsmål og en undring avslutningsvis er hvordan vi kan utforske andre og nye dimensjoner ved den gåtefulle kroppen, når vi er så opptatte av å kontrollere kropper i vårt samfunn?

Som nevnt i kapittel 1 er forskning på overvekt og fysisk aktivitet omdiskutert. Kritiske stemmer argumenterer for at fedmeforskere må tenke nytt (Engelsrud & Rugseth, 2013; Kleinert & Horton, 2015; Kristiansen, 2020). I denne avhandlingen viser jeg at ved å rette oppmerksomheten mot kvinners erfaringer og bevegelser, kan man både bidra til ny innsikt også innen fedmeforskning og folkehelsearbeid, samtidig med å bidra med innsikt om mangetydige kropper. Det handler om tilnærming, konkrete forskningsmetoder og innhold.

Avhandlingen viser betydningen av å ha en kroppslig tilnærming til folkehelsearbeid, med glede over egen kropp i bevegelse, og ikke en kognitiv tilnærming som handler mye om vilje og kontroll. Magiske og gåtefulle dimensjoner ved kroppen må også ha en plass i folkehelsearbeid, og kan åpne opp for nye innsikter.

Epilog

Å skrive en avhandling som dreier seg om noe så personlig som refleksjoner over kropp, livsverden og det levde liv, har vært betydningsfullt for meg personlig. Det gjør noe med meg som forsker og forfatter. Kvinnenes lengsler trådte tydeligere og tydeligere fram gjennom analyseprosessen. Jeg tenker at mitt savn etter mine bestemødre ble tydeligere for meg parallelt med analyseprosessen. En kvinne fortalte at det skjedde noe med henne i magedansen som var ordløst (se beskrivelse 6 D). Mine bestemødres betydning for avhandlingens innretning var prerefleksivt og førspråklig. Jeg ble oppmerksom på deres betydning i løpet av det siste året av arbeidet med avhandlingen. Da dukket de opp, uten at jeg visste i hvorfor. Det var ordløst. Jeg begynte å skrive om mine bestemødre, og søkte å reflektere og sette ord på erindringene og erfaringene mine.

Gjennom analysen av kvinnenes beskrivelser har jeg kunnet sette ord på forbindelser som jeg selv etter hvert er blitt oppmerksom på, i forhold til mine bestemødre. Ved å reflektere over kjønn og kvinnelighet i magedansen, ble det nærliggende å sette dette i sammenheng med kjønn og kvinnelighet på Helgeland, fra nær fortid (1900-tallet) og i dag.

Jeg forsøker med dette å vise hvordan fortiden og mine egne tidligere erfaringer påvirker blikket og vurderingene mine som forsker. Kvinnenes beskrivelser og erfaringer viste noe tilsvarende. Jeg tenker blant annet på kvinnen som fortalte at til tross for at hun hadde gått ned i vekt, identifiserte hun seg allikevel delvis med å ha en stor kropp, selv om hun etter KMI i dag vurderes som slank. Jeg støtter meg til Saus (2019: 61) som sier at det ikke er et «søk etter årsakssammenhenger mellom problemer i dag og hendelser i fortid.» Meningen er å rette en oppmerksomhet mot erfaringer som har gjort inntrykk, og utfra dette utvide blikket til å kunne fortolke og tyde erfaringer inn i en større sammenheng. «Erindringen gir oss rom til å undres, til å

la noe komme og til å la noe gå, til å være skapende i våre uttrykk» (Martinsen, 2021, s. 150).

Litteraturliste

- Abram, D. (2005). *Sansenes magi. Å se mer enn du ser*. Oslo: Flux forlag.
- Aduwill, S. (2019). *Hvile. Alt vi vinner ved å la være*. Oslo: Tiden norsk Forlag.
- Al Farah – Foreningen for orientalsk dans i Norge (2015, 20. april). *Orientalisk dans i Norge*. Hentet fra <http://alfarah.no>
- Allet, L., Müller-Pinget, S., Punt, I., Edelsten, C., Ballif, A., Golay, A. & Pataky, Z. (2017). Dance therapy combined with patient education improves quality of life of persons with obesity: A pilot feasibility study for a randomized controlled trial. *Obesity Research & Clinical Practice* Jan-Feb;11(1): 79-87 doi: 10.1016/j.orcp.2016.03.005
- Alvesson, M. & Kärreman, D. (2012). *Kreativ metod – skapa och lösa mysterier*. Oversatt av Sven-Erik Torhell. Malmö: Liber AB.
- Andersen, T. (2013). *Reflekterende processer: samtaler og samtaler om samtalerne*. København: Nota.
- Arendt, H. (2012). *Vita activa – Det virksomme liv*. Pax Forlag A/S: Oslo.
- Aune, D., Sen A., Prasad M., Norat T., Janszky I., Tonstad S., (...) Vatten L.J. (2016). BMI and all cause mortality: systematic review and non-linear dose-response meta-analysis of 230 cohort studies with 3.74 million deaths among 30.3 million participants. *British Medical Journal (BMJ)* March 353:i2156. doi: 10.1136/bmj.i2156
- Aurell, T. (1949). Arkivfynd från 1949: Tage Aurell om vårt behov av äkta ensamhet och stillhet. Sveriges Radio. <https://sverigesradio.se>
- Austrem, L.M. & Ingebrigtsen, G. (1992): *Feskarbonden og andre kvinnfolk*. Orkana Forlag, Dokumentasjonssentret for Kystkvinnkultur: Stamsund.
- Bakhtin, M.M. (1981). Discourse in the novel. *The Dialogic Imagination. Four essays*. Oversatt av Caryl Emerson og Michael Holquist. University of Texas Press. Austin og London.
- Bakhtin, M.M. (2003). *Latter og dialog. Utvalgte skrifter*. Oversatt av Audun Johannes Mørch. J.W. Cappelens forlag: Oslo.
- Barlindhaug G., Emaus, N. & Foss, M. (2012). Movements in a broader perspective – A study of women in a mountainous village in Nepal. *Advances in Physiotherapy*. 14:2, s. 78-86. doi: 10.3109/14038196.2012.675351
- Beauchamp, M.R., Harden, S.M., Wolf SA, Rhodes RE, Liu Y, Dunlop WL, (...), Estabrooks, P.A. (2015). GrOup based physical Activity for oLder adults (GOAL) randomized controlled trial: study protocol. *BMC Public Health*. Jun 27; 15, s. 592. doi: 10.1186/s12889-015-1909-9
- Berridge, V. (1999). History in Public Health: a New Development for History? *Hygiea Internationalis. An Interdisciplinary Journal for the History of Public Health (INHHDH)* nr 1(1) s. 23-35. Lindköping University. doi: 10.3384/hygiea.1403-8668.0011
- Bertherat, T. & Bernstein, C. (1976). *Kroppen har sina skäl. Självhelande og anti-gymnastik*. Oversatt av Karin Nyman. Borås: Wahlström & Widstrand.

- Biehl, B. (2018). «In the mix”: Relational leadership explored through an analysis of techno DJs and dancers. *Leadership*. 15(3); s. 339-359. doi: 10.1177/1742715018765050
- Bingen, H. von (1998). *Physica. The Complete English Translation of Her Classic Work on Health and Healing*. Translated from Latin by Priscilla Throop. Rochester, Vermont, USA: Healing Arts Press.
- Boing, L., Baptista, F., Pereira, G.S., Sperandio, F.F., Moratelli, J., Cardoso, A.A., (...), de Azevedo Guimarães, A.C. (2018). Benefits of belly dance on quality of life, fatigue, and depressive symptoms in women with breast cancer – A pilot study of a non-randomised clinical trial. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*. Apr; 22(2): s. 460-466. doi: 10.1016/j.jbmt.2017.10.003
- Bombak, A. (2014). Obesity, health at every size, and public health policy. *American Journal of Public Health*. Feb; 104(2): 60-7.
- Bornemark, J. (2017). Återupprättelse för det levande. I Grive (Red.), *Förtrollning. Fantasier om en annan ordning*. Stockholm: Tidsskriften 10TAL.
- Bornemark, J. (2018) *Det omätbaras renässans. En uppgörelse med pedanternas världsherravälde*. Stockholm: Volante.
- Borud, H. (2011, 28. november). *Den vanskelige kampen mot fett* i Aftenposten. Hentet fra <https://aftenposten.no>
- Brandheim, S. (2017). *A systematic stigmatization of fat people*. Phd-avhandling ved Karlstad University, Faculty of Arts and Social Sciences, Department of Social and Psychological Studies, Sverige.
- Brewis, A.A., Wutich, A., Falletta-Cowden, A. & Rodriguez-Soto I (2011). Body Norms and Fat Stigma in Global Perspective. *Current Anthropology* Vol. 52, No. 2 (April), s. 269-276. doi: 10.1086/659309
- Brinkmann, S. (2016). *Stå imot! Si nei til selvutviklingen*. Oslo: Forlaget Press.
- Brinkmann, S. (2018). *Gå glipp. Om begrensingens kunst i en grenseløs tid*. Oslo: Forlaget Press.
- Brown, B. (2014). *Uperfekt. Våg å vise hvem du er*. Oslo: Cappelen Damm.
- Buchanan, D.R. (2016). Promoting Dignity: The Ethical Dimension of Health. *International Quarterly of Community Health Education*. 36(2); s. 99-104. doi: 10.1177/0272684X16630885
- Buonaventura, W. (2010). *Serpent of the Nile. Women and dance in the arab world*. London, Minnesota, Beirut: Saqi.
- Casilda-López, J., Valenza, M.C., Cabrera-Martos, I., Díaz-Pelegriña, A., Moreno-Ramírez, M.P. & Valenza-Demet, G. (2017). Effects of a dance-based aquatic exercise program in obese postmenopausal women with knee osteoarthritis: a randomized controlled trial. *Menopause The Journal of The North American Menopause Society* July;24(7): s. 768-773. doi: 10.1097/GME.0000000000000841

- Castrillon, T., Hanney, W.J., Rothschild, C.E., Kolber, M.J., Liu, X. & Masaracchio, M. (2017). The effects of a standardized belly dance program on perceived pain, disability, and function in women with chronic low back pain. *Journal of Back Musculoskeletal Rehabilitation* 30(3): s. 477-496. doi: 10.3233 / BMR-150504
- Chang, Y. & Bairner, A. (2019). Beautiful and good woman: gender role negotiation among Taiwanese women who belly dance. *Sport in Society*. August 22(8): s. 1326-1345.
- Changa, Y., Lin, P.H. & Sogawa, T. (2017). Belly dancing as exercise: Image-building of a foreign dance in Taiwan. *Asia Pacific Journal of Sport and Social Science* 6(1): s. 34-45. doi: 10.1080/21640599.2017.1286107
- Crowther, S. (2016). Providing rural and remote rural midwifery care: an 'expensive hobby'. *New Zealand College of Midwives Journal*. 52, s. 26-34. doi: 10.12784/nzcomjnl52.2016.4.26-34
- Crowther, S., Ironside, P., Spence, D. & Smythe, L. (2016). Crafting Stories in Hermeneutic Phenomenology Research: A Methodological Device. *Qualitative Health Research* 1-10. SAGE. doi: 10.1177/1049732316656161
- Dankertsen, A. (2014). *Samisk artikulasjon: Melankoli, tap og forsoning i en (nord)norsk hverdag*. PhD i sosiologi. Bodø: Fakultet for samfunnsvitenskap, Universitetet i Nordland.
- De Beauvoir, S. (1994). *Det annet kjønn*. Oslo: Pax forlag.
- De nasjonale forskningsetiske komiteene (2019, 10. februar). *Generelle forskningsetiske retningslinjer*. Hentet fra <https://www.forskningsetikk.no>
- DeFehr, J. (2017). Dialogic Social Inquiry: Attunement, Responsivity, and Answerability. *International Journal of Collaborative-Dialogic Practices*, 8 (1), s. 27-43. Winnipeg, Canada.
- Demers, M. & McKinley, P. (2015). Feasibility of delivering a dance intervention for subacute stroke in a rehabilitation hospital setting. *International Journal Environ Res Public Health*. 2015 Mar 16;12(3):3120-23.
- Departementene (2020): *Sammen om aktive liv. Handlingsplan for fysisk aktivitet 2020–2029*. Departementenes handlingsplan. Publikasjonskode: I-1196 B. Oslo.
- Downey, D.J., Reel, J.J., SooHoo, S., Zerbib, S. (2010). Body image in belly dance: integrating alternative norms into collective identity. *Journal of Gender Studies*. Abingdon. Dec 19(4): s. 377. doi:10.1080/09589236.2010.514209
- Edvardsen, E. & Holthe, H. (2013). Innledning. I E. Edvardsen & H. Holthe (Red.), *Klientens stemme, hjelperens blikk*. (s. 11-27). Oslo: Universitetsforlaget.
- Edvardsen, E. (1997). *Nordlendingen*. Oslo: Pax Forlag A/S.
- Edvardsen, E. (2001). Historiske protokollers partiskhet. I C.W. Beck & A. Hoëm (Red.), *Samfunnsrettet pedagogikk – NÅ*. (s. 138-158). Oslo: Opplandske Bokforlag.
- Edvardsen, E. (2013): Den innbilte Andre. I E. Edvardsen & H. Holthe (Red.), *Klientens stemme, hjelperens blikk*. (s. 163-180). Oslo: Universitetsforlaget
- Eğrikavuk, I. (2017). Seeing the Belly Dance as a Feminist Possibility: Gaze, Gender and Public Space in Istanbul. *Kadin/Woman*: 18 (2): s. 69-84. doi: 10.33831/jws.v18i2.253

- Ehrenreich, B. (2019). *Naturlige årsaker. Hvordan vi ofrer livet for å leve lenger*. Oslo: Forlaget Oktober.
- Ekelund, U., Besson, H., Luan, J., May, A.M., Sharp, S.J., Brage, S. (...) Peeters, P.H. (2011). Physical activity and gain abdominal adiposity and body weight: prospective cohort study in 288,498 men and women. *American Journal of Clinical Nutrition*, Apr; 93(4): s. 826-35. doi: 10.3945/ajcn.110.006593
- Ekelund, U., Palla, L., Brage, S., Franks, P.W., Peters, T., Balkau, B. (...) Wareham, N.J. (2012). Physical activity reduces the risk of incident type 2 diabetes in general and in abdominal lean and obese men and women: the EPIC-InterAct Study. *Diabetologia*, Jul;55(7): s. 1944-52. doi: 10.1007/s00125-012-2532-2
- Ekelund, U., Ward, H.A., Norat, T., Luan, J., May, A.M., Weiderpass, E. (...) Riboli, E. (2015). Physical activity and all-cause mortality across levels of overall and abdominal adiposity in European men and women: the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition Study (EPIC). *The American Journal of Clinical Nutrition*, Mar; 101(3): s. 613-21. doi:10.3945/ajcn.114.100065. doi: 10.3945/ajcn.114.100065.
- El Saadawi, N. (2010). About Nawal El Saadawi. How to Write and Why. How to fight against the Postmodern Slave System. First Trip outside the Homeland. Preface to The Hidden Face of Eve. I A. Newson-Horst (Red.), *The essential Nawal El Saadawi: a reader* (s. vii-viii; s. 7-65) London & New York: Zed Books.
- El Saadawi, N. (2015). The role of Women in Arab History. I *The hidden face of Eve*. (s. 255-269). London: Zed Books.
- Eli, K. & Kay, R. (2015). Choreographing lived experience: dance, feelings and the storytelling body. *Med Humanit.* Jun;41(1): s. 63-8. doi:10.1136/medhum-2014-010602
- Engelsrud, G (2005). Bevegelse som utforskning og utfoldelse. *Fysioterapeuten*, 72 (7) s. 15-19. Norske fysioterapeuters forbund. Hentet fra <https://www.fysioterapeuten.no>
- Engelsrud, G. & Rugseth, G. (2013, 18. november). Magert kunnskapsgrunnlag om tunge barn. Hentet fra <http://www.rettfrakroppen.no>
- Engelsrud, G. (2006). *hva er KROPP?* Oslo: Universitetsforlaget.
- Engelsrud, G. (2007): Trening på godt og vondt. I K. Heggen & G. Engelsrud (Red.), *Humanistisk sykdomslære – tanker om diagnoser og sykdom, helse og velvære av*. Oslo: Universitetsforlaget..
- Engelsrud, G. (2014, 13. november): *Fysisk aktivitet – Feil begrep om viktig fenomen*. Hentet fra <http://www.rettfrakroppen.no>
- Engstrøm, D.A. & Kelso, J.A.S. (2008): Coordination dynamics of the complementary nature. *Gestalt Theory*. 30: s. 121-134.
- Eze, M.O. (2010). *Intellectual History in Contemporary South Africa*. Palgrave Macmillan.
- Fangen, K. (2010). *Deltagende observasjon*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Federici, S. (2014). The Great Caliban. The struggle Against the Rebel Body. I *Caliban and the Witch. Women, the body and primitive accumulation*. Brooklyn, USA: Autonomedia.

- Ferm Almqvist, C. & Andersson, N. (2019). To offer dance as aesthetic experience and communication among elderly people: An art-based study. *International Journal of Education & the Arts*, 20(12). doi: 10.26209/ijea20n12
- Flåm, A.M. & Talberg P. (1996). Kva tenkjer vegleiarar om vegleieing? I *Dialog og refleksjon. Festskrift til professor Tom Andersen på hans 60-årsdag*. Universitetet i Tromsø: Insitutt for samfunnsmedisin. ISM skriftserie nr 35.
- Fog, J. (2019). *Med samtalen som utgangspunkt: det kvalitative forskningsinterview*. (3. utg.) København: Akademisk Forlag.
- Folkehelseinstituttet (2018a). Folkehelse i Norge 1814-2014. *Folkehelse rapporten – Helsetilstanden i Norge 2018*. Hentet fra <https://www.fhi.no>
- Folkehelseinstituttet (2018b). Overvekt og fedme i Norge. *Folkehelse rapporten – Helsetilstanden i Norge 2018*. Hentet fra <https://www.fhi.no>
- Folkehelseinstituttet (2018c). Fysisk aktivitet i Noreg. *Folkehelse rapporten – Helsetilstanden i Norge 2018*. Hentet fra <https://www.fhi.no>
- Folkehelseinstituttet (2018d). *Nye tilfelle av type 2 diabetes redusert med ein tredel på seks år*. Hentet fra <https://www.fhi.no>
- Folkehelseinstituttet (2019a). *Helseeffekter av fysisk aktivitet*. Hentet fra <https://www.fhi.no>
- Folkehelseinstituttet (2019b). *Stadig færre dør av kreft og hjerte- karsykdom*. Hentet fra: <https://www.fhi.no>
- Folkehelseloven (2012). *Lov om folkehelsearbeid*. Hentet fra <http://lovdata.no>
- Fossum, A.S.H. (2006). *Alternative kvinneligheter: om kvinners bruk av magedans i Norge*. (Masteroppgave i kulturhistorie). Universitetet i Oslo.
- Franco-Paredes, C., Zeuli, J., Hernández-Ramos, I. & Santos-Preciado, J.I. (2010). Preserving idealism in global health promotion. *Global Health Promotion* 17(4): s. 57-60. doi: 10.1177/1757975910383934
- Gadamer, H.G. (2003). *Den gåtfulle halsan: essäer och föredrag*. Ludvika: Dualis.
- Gadamer, H.G. (2010). Innledning (5 sider) og kap: Spill som ledetråd for den ontologiske eksplikasjonen (34 sider). I *Sannhet og metode. Grunntrekk i en filosofisk hermeneutikk*. Oslo: Pax Forlag A/S.
- Glasdam, S. (Red.) (2009). Innledning: Folkesundhed – menneskehedens interesse par excellence. I *Folkesundhed - I et kritisk perspektiv*. Dansk Sygepleieråd. København: Nyt Nordisk Forlag Arnold Busck
- Grebler, S., Albertina, M. & Diego, P., (2020). A reflection on Somatics, its relationship with dance and its development in Brazil. *Journal of Dance & Somatic Practices*. Aug. 12(1), s; 13-28. doi: 10.1386/jdsp_00010_1
- Groven, K.S. & Engelsrud, G. (2010, 8. juli). *Jakten på overvektige*. Kronikk. Aftenposten. Hentet fra <https://www.aftenposten.no>
- Grønbech, D. (2010). *Kystkvinnen. Fiskerbonde og omsorgsbærere*. Helgeland Museum, Mosjøen og Kvinnemuseet i Kongsvinger.
- Grønnevet, J. (2013, 22. februar). Krigeren. Intervju med Camille Paglia i *Morgenbladet*.

- Guèye, K. (2010). "Tyrannical Femininity" in Nawal El Saadawi's Memoirs of a Woman Doctor Author. *Research in African literatures*, Indiana University Press. 41 (2), s.160-172. doi: -org.ezproxy.nord.no/10.2979/ral.2010.41.2.160
- Hallal, P.C. & Lee, I.M. (2012). Prescription of physical activity: an undervalued intervention. *The Lancet*. Nov. vol 381, No 9864, s. 356-357. doi: 10.1016/ S0140-6736(12)61804-2
- Hallal, P.C., Martins, R.C. & Ramirez, A. (2014). Physical Activity Observatory: promoting physical activity worldwide. *The Lancet* Vol. 384: s. 471-472
- Hamidi, S. & Ankit, A. (2021). Healthcare Systems in the Arab World. I *Handbook of Healthcare in the Arab World*. Springer Link s. 1-21. Hentet fra: <http://link.springer.com>
- Hansen, K. (1995): *Oppmerksomhed. Fem taler af fhv. Askovforstander Knud Hansen*. Danmark: Forlaget Mimer.
- Hargan, J., Combet, E., Dougal, P., McGowan, M., Lumsden, M.A., Malkova, D. (2020). Efficacy of a Culture-Specific Dancing Programme to Meet Current Physical Activity Recommendations in Postmenopausal Women. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. Aug 17(16): s. 5709. doi: 10.3390/ijerph17165709.
- Haugsgjerd, S. (2015). Som natt og dag – om ordene som en spinkel bru fra ett sinn til et annet. I J. McGuirk & J.S. Methi (Red.), *Praktisk kunnskap som profesjonsforskning*. (s. 149-176). Bergen: Fagbokforlaget.
- Hedel, E. (2013). Eva – en særegen stemme. I E. Edvardsen & H. Holthe (Red.), *Klientens stemme, hjelperens blick*. (s. 124-149). Oslo: Universitetsforlaget.
- Hegel, G.W.F. (1997): *Sannhet og system. Utvalgte tekster fra Åndens fenomenologi og Logikkens vitenskap*. Utvalg og innledning ved Dag Johnsen og Thomas Krogh. Oversatt av Ulf Arnesen, Fredrik Engelstad og Thomas Krogh. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag.
- Helsedirektoratet (2014): *Samfunnsutvikling for god folkehelse. Rapport om status og råd for videreutvikling av folkehelsearbeidet i Norge*. Rapport IS-2003. Utgitt 06. Oslo.
- Helsedirektoratet (2019): *Fysisk aktivitet for voksne og eldre*. Hentet fra: <http://helsedirektoratet.no>
- Ho, R.T., Lo, P.H. & Luk, M.Y. (2015). A Good Time to Dance? A Mixed Methods Approach of the Effects of Dance Movement Therapy for Breast Cancer Patients During and After Radiotherapy. *Cancer Nurs*. Feb 27.
- Holthe, H. (2013): Mest om et uvanlig eksempel kalt Rex og - litt om hva det vil si å være funksjonshemmet i velferdsstaten. I E. Edvardsen & H. Holthe (Red.), *Klientens stemme, hjelperens blick*. (s. 150-162). Oslo: Universitetsforlaget.
- Husserl, E. (1997). Phenomenology: Draft D. *Psychological and Transcendental Phenomenology and the Confrontation with Heidegger*. (s. 159-80). The Hague. Springer. Bloomington and Indianapolis: Indian University Press:
- Husserl, E. (2020). *De europeiske vetenskapernas kris och den transcendentala fenomenologin*. Oversetter Jim Jakobsson. Stockholm: Bokförlaget Thales.

- Högström, K. (2010). *Orientalisk dans i Stockholm*. Stockholm: Stocholms universitet.
- Håskoll-Haugen, A. (2020, 24. juli). Når fritida ikke lenger er fri. *Klassekampen*. Hentet fra <https://klassekampen.no>
- Illich, I. (1985). Genus og språk. I Illich, I. *Genus*. (s. 67-70). Stockholm: Liber Förlag.
- Illich, I. (1975): *Medisinsk nemesis*. Gyldendal Norsk Forlag, Oslo.
- Inas, R.I., Mohamed, A.H., Fahad, S. & Haydar, T.F. (2017). The History of Traditional Medicine in the Arab Region. *Journal of Complementary Medicine & Alternative Healthcare*. Vol 4, issue 2: 555634. doi: 10.19080/JCMAH.2017.04.555634.
- Jackson, I. (2015). Empowering embodiment through belly dancin in pregnancy: a phenomenological exploration. *Practising Midwife*. May; 18(5): s. 27-30
- Jensen, O. (2007). *Historien om K.E. Løgstrup*. København: Forlaget ANIS.
- Jespersen, M.R. & Møller, V. (2015): Det sykliggjorte fettete. I S. Brinkmann (Red.), *Det diagnostiserte livet. Økende sykliggjøring i samfunnet*. Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke AS.
- Johnson, I., Tillgren, P. & Hagströmer, M. (2008). Understanding and interpreting the concept of physical activity – a focus group study among Swedish women. *Scandinavian Journal of Public Health* vol: 37 issue 1: s. 20-27. doi: 10.1177/1403494808099963
- Jægtvik, T. (2015): *Rapport fra pilotprosjektet Magedans for store damer*. Utgitt i serien Fredrikke – organ for FoU-publikasjoner. Nr 1. Høgskolen i Nesna.
- Jægtvik, T., Kvigne, K. & Roghell, P.K. (2016): Et rom hvor kroppen kan tre fram gjennom ulike uttrykk. Refleksjoner etter en pilotstudie om overvekt, kvinner og magedans. *Nordisk Tidsskrift for Helseforskning*, 12(2). doi: 10.7557/14.4055
- Kiil, M.A. (2019). Mellom kaffe og Gud: Psykisk helse og emosjonelle landskap i Nord-Troms. I J.-I. Nergård & P. Vitebsky (Red.), *Kulturen som pasient. Uvanlige møter for vanlige folk*. (s. 84-98). Oslo: Universitetsforlaget.
- Kim, K.-D., Song, Y.-O. & Baek, Y.-H. (2011). Effects of Belly Dancing and Nutritional Education on Body Composition and Serum Lipids Profiles of Obese Women in a Study, "Obesity Clinic Projects at Community Healthcenter". *Journal of the Korean Society of Food Science and Nutrition*. 40(10): s. 1417-1422. doi:10.3746/jkfn.2011.40.10.1417
- Kjensli, B. (2011, 5. april). Kloden mot fedme. Hentet fra <https://www.forskning.no>
- Kjeverud, A. (2014). Hvorfor danser norske kvinner magedans? Hentet fra: <https://www.dans.no>
- Kjær, T.A. & Martinsen, K. (2012): *Vil du mig noget? – om sårbarhet og fantasi i sundhedsvæsenets travelhed*. Herlev: Herlev Hospital.
- Kjær, T.A. & Martinsen, K. (2015). Ettetertankens rom. I T.A. Kjær & K. Martinsen (Red.), *Utenfor tellekantene. Essays om rom og rommelighet* (s. 13-28). Bergen: Fagbokforlaget.

- Kjær, T.A. (2014). Mennesket taler først med kroppen. I H. Winther (Red.) *Kroppens sprog i professionel praksis : om kontakt, nærvær, lederskab og personlig kommunikation* (s. 40-54). Værløse: Billesø & Baltzer.
- Kjær, T.A. (2018): Sengen, mennesket og universet. I K. Martinsen: *Bevegelig berørt* (s. 125-151). Bergen: Fagbokforlaget.
- Kleinert, S. & Horton, R. (2015). Rethinking and reframing obesity. *The Lancet*, Jun 13;385(9985), s. 2326-8. doi: 10.1016/S0140-6736(15)60163-5.
- Kristiansen, N. (2020, 31. august). Nå må fedmeforskerne tenke nytt. *Viten, Aftenposten*. Hentet fra www.aftenposten.no
- Kříž, P. (2019). Merleau-Ponty's Discovery of the Preobjective Body and Its Consequences for Body-Oriented Disciplines. *Sport, Ethics and Philosophy*. Nov; s. 122-138. doi: 10.1080/17511321.2019.1694059
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2010). Det kvalitative forskningsintervju (2. utg.). Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Kvitberg, T. (2019). Vi spiser ikke luksusmat. Mat og helse i en eldre samisk reingjeters hverdagsliv I J.-I. Nergård & P. Vitebsky (Red.) *Kulturen som pasient. Uvanlige møter for vanlige folk* (s. 123-137). Oslo: Universitetsforlaget.
- Laidlaw, B. & Beer, T. (2018). Dancing to (re)connet: Somatic dance experiences as a medium of connection with the more-than-human. *Choreographic Practices*. Dec 9(2); s. 283-309. doi: 10.1386/chor.9.2.283_1
- Liedloff, J. (2019). *Kontinuum-begrepet*. (2. utg.). Oversatt til dansk av Nina Lautrup-Larsen. København: Hans Reitzels Forlag.
- Lindseth, A. (1981). Et stadig oppgjør med våre for-dommer. Om Hans-Georg Gadamers filosofi. *Dyade*. Hentet fra <https://dyade.no/tidsskrift>
- Lindseth, A., Norberg, A. (2004). A phenomenological hermeneutical method for researching lived experience. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 18: 145-53.
- Lindseth, A. (2011). Når vi blir syge på livets vej: en utfordring for filosofisk praksis. I J.B. Knox, Ladegaard & M. Sørensen (Red.), *Filosofisk praksis i sundhedsarbejde*. (s. 139-247). Danmark: Frydenlund.
- Lindseth, A. (2014). Svarevne og kritisk refleksjon. Hvordan utvikle praktisk kunnskap? I J. McGuirk & J.S. Methi (Red.), *Praktisk kunnskap som profesjonsforskning*. Fagbokforlaget. Bergen.
- Lindseth, A. (2017). Kapittel 1 Forskningens vei – fra livserfaring til en observerbar verden og tilbake til livets virksomheter (s. 15-37) og Kapittel 14 Refleksiv praksisforskning (s. 243-260) I C.T. Halås, I.G. Kymre & K. Steinsvik (Red.), *Humanistiske forskningstilnæringer til profesjonspraksis*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Lindseth, A. (2020). Dosenten i et FoU-perspektiv. Refleksiv praksisforskning som en vei mot dosentkompetanse. I C.C. Bachke & M. Hermansen (Red.), *Å satse på dosenter. Et utviklingsarbeid* (s. 75–101). Oslo: Cappelen Damm Akademisk.

- Lizarraga, K.J., Thompson, P.D., Moore, H.P., Mizraji, G., Gershanik, O.S., Singer, C. & Lang, A.E. (2019). Dancing Dorsal Quadrilaterals: A Novel Peripherally Induced Movement Disorder. *JAMA Neurology* Mar 1;76(3): 351-354. doi: 10.1001/jamaneurol.2018.3948.
- Loiacono, V. & Fallon, J.M. (2018). Intangible Cultural Heritage Beyond Borders: Egyptian Bellydance (Raqs Sharqi) as a Form of Transcultural Heritage. *Journal of Intercultural Studies* May;39(3):286-304. doi: 10.1080/07256868.2018.1463842
- Loo, L.W.M., Nishibun, K., Welsh, L., Makolo, T.M., Chong, C.D., Pagano, I., (...), Bantum, E.O. (2019). Using a cultural dance program to increase sustainable physical activity for breast cancer survivors – A pilot study. *Complementary Therapies in Medicine* 47, 102197. doi: 10.1016/j.ctim.2019.102197
- Loughlin, M. (1996). Will there be a philosophy of health promotion? *Health Care Analysis*. May 4(2):126-9. doi: 10.1007/BF02251213
- Luna, S. (2017, 25. juli). *Det gode liv er ikke autentisitet. Det er resonans*. Intervju med Hartmut Rosa. *Atlas Magasin*.
- Luo, J. & Zheng, B. (2020). Effect of yoga combined with aerobic exercise intervention on morphological and blood lipid indicators in female college students. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*. Mar; 60(3): 442-448. doi: 10.23736/S0022-4707.19.10147-8
- Luth-Hanssen, N., Fougner, M. & Debesay, J. (2020). Well-being through group exercise: immigrant women`s experiences of a low-threshold training program. *International Journal of Migration, Health and Social Care* 16(3): 293-305. doi: 10.1108/IJMHS-06-2019-0059
- Løgstrup K.E. (1988). *Udfordringer*. Hadsten, Danmark: Forlaget Mimer
- Løgstrup K.E. (1997). *System og symbol. Essays*. Danmark: Gyldendal.
- Løgstrup, K.E. (2000). *Den etiske fordring*. Oslo: J.W. Cappelens Forlag.
- Løvsletten O., Jacobsen B.K., Grimsgaard S., Njølstad I., Wilsgaard T., Løchen M.-L., (...), Hopstock L.A. (2020). Prevalence of general and abdominal obesity in 2015–2016 and 8-year longitudinal weight and waist circumference changes in adults and elderly: the Tromsø Study. *British Medical Journal (BMJ)*. doi: 10.1136/bmjopen-2020-038465
- Malterud, K. & Ulriksen, K. (2010). Norwegians fear fatness more than anything else--a qualitative study of normative newspaper messages on obesity and health. *Patient Education and Counseling*, Oct 81(1), s. 47-52. doi: 10.1016/j.pec.2009.10.022
- Malterud, K. (2002). Kvalitative metode i medisinsk forskning – forutsetninger, muligheter og begrensninger. *Tidsskrift for den Norske Lægeforening* nr. 25; 122: s. 2468-72.
- Mandelbaum, R., Triche, E.W., Fasoli, S.E. & Lo, A.C. (2015). A Pilot Study: examining the effects and tolerability of structured dance intervention for individuals with multiple sclerosis. *Disability and Rehabilitation*. Apr 38(3): s.218-222. doi: 10.3109/09638288.2015.1035457

- Marquis, J. & Gurvitch, R. (2015) SHAKE IT OUT!: Belly Dance in Physical Education. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance* Oct 86(8): 14-21. doi: 10.1080/07303084.2015.1075920
- Marstrand-Jørgensen, A.L. (2012). *Hildegard*. Press pocket.
- Martinsen, K. & Eriksson, K. (2009). Å se og innse. I K. Martinsen & K. Eriksson, *Å se og å innse. Om ulike former for evidens* av. (s. 9-34). Oslo: Akribe.
- Martinsen, K. (1991): Under kærilig forskning. Fænomenologiens åbning for den oplevede erfaring i sygeplejen. Tiltrædelsesforelæsing ved Kari Martinsen. *Perspektiv. Tillæg til Tidsskrift for Sygeplejersker*. Nr 36.
- Martinsen, K. (1999). Etikken, kulturen og kroppens sårbarhet. I K. Christensen & L.J. Syltevik (Red.), *Omsorgens forvitring? Antologi om velferdspolitiske utfordringer*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Martinsen, K. (2003). *Fenomenologi og omsorg. Tre dialoger*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Martinsen, M. (2006). Sårbarheten og omveiene. Løgstrup og sykepleien. I D. Bugge, P.R. Böwadt & P.A. Sørensen (Red.), *Løgstrups mange ansigter*. København: Forlaget ANIS.
- Martinsen, K. (2008). *Fra Marx til Løgstrup: om etikk og sanselighet i sykepleien*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Martinsen, K. (2009). Evidens – begrensende eller opplysende? I K. Martinsen & K. Eriksson, *Å se og å innse. Om ulike former for evidens* av. (s. 81-162). Oslo: Akribe.
- Martinsen, K. (2012). *Løgstrup og sykepleien. Med bidrag fra Tom A. Kjær*. Oslo: Akribe.
- Martinsen, K. (2015). Er sykeværelset med interiør og ting hjelpende? – om sted og stedstap i helsevesenet. I *Utenfor tellekantene. Essays om rom og rommelighet*. (s. 199-228). Bergen: Fagbokforlaget.
- Martinsen, K. (2018). *Bevegelig berørt. Med bidrag av Tom Kjær*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Martinsen, K. (2021). *Langsomme pulsslag*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Mbiti, J.S. (1970). *African Religions and Philosophy*. New York: Double Day and Company
- Mbiti, J.S. (1975). *De danser livet! Introduksjon til afrikansk religion*. Gyldendal: Oslo.
- McGuirk, J. & J.S. Methi (2015). Introduksjon. I J. McGuirk & J.S. Methi (Red.), *Praktisk kunnskap som profesjonsforskning*. (s. 1-39). Bergen: Fagbokforlaget.
- Melhuish, R., Beuzeboc, C. & Guzmán, A (2015). Developing relationships between care staff and people with dementia through Music Therapy and Dance Movement Therapy: A preliminary phenomenological study. *Dementia (London)*. May 16(3): s. 282-296. doi: 10.1177/1471301215588030
- Merleau-Ponty, M. (1994): *Kroppens fenomenologi*. Pax Forlag A/S, Oslo.
- Merleau-Ponty, M. (2000): *Øyet og ånden*. Oversatt og med etterord av Mikkel B. Tin. Pax Forlag A/S, Oslo.
- Merok, E. (2001). Om helsens skjulte natur. *Tidsskrift for Den Norske Lægeforening*. 121: s. 1610-2.
- Methi, J.S. (2018): «Stå i erfaringen!» I: *Erfaring som kunnskapskilde i profesjonspraksis: en vitenskapelig antologi*. I.J. Danielsen og J. Alteren (Red.), Oslo: Novus forlag.

- Midttun, B.H. (2008): En italiener i Amerika. I B.H. Midttun. *Kvinnereisen. Møter med feminisismens tenkere*. (s. 77-93). Oslo: Humanist forlag.
- Milner, S.C., Gray, A. & Bussey, M. (2019). A Retrospective Study Investigating Injury Incidence and Factors Associated with Injury Among Belly Dancers. *Journal of Dance Medicine & Science*. Mar 15;23(1): s. 26-33. doi: 10.12678/1089-313X.23.1.26.
- Moe, A.M. (2014). Sequins, Sass and Sisterhood: An Exploration of Older Women's Belly Dancing. *Journal of Women & Aging*. London. 26(1): 39-65. doi: 10.1080/08952841.2014.854574
- Moi, T. (1998). *Hva er en kvinne? Kjønn og kropp i feministisk teori*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag.
- Muller-Pinget, S., Allet, L. & Golay, A. (2018). Body as a subject, body as a object: how treatment of the obese patient can be improved by dance therapy. *Education Therapeutique du Patient* 10(2), 20203. doi:10.1051/TPE/2018011
- Müller-Pinget, S. & Golay, A. (2019). To improve body image with dance therapy (Review). *Revue Medicale Suisse* 15(643), s. 640-642.
- Müller-Pinget, S., Carrard, I., Yberra, J. & Golay, A. (2012). Dance therapy improves self-body image among obese patients» *Patient Education and Counseling* Dec;89(3): 525-528. doi: 10.1016/j.pec.2012.07.008
- Myskja, A. (2018). *PUST – nøkkelen til styrke, helse og glede*. Oslo: J.M. Stenersens Forlag.
- Mæland, J. G. (2010): *Forebyggende helsearbeid. Folkehelsearbeid i teori og praksis* (3.utg.). Oslo: Universitetsforlaget.
- Mæland, J.G. (2016). Samfunnsmedisin og folkehelsearbeid. *Tidsskriftet Michael* nr. 2, 13: 110–119.
- Møllehave, J. & Andersen, B. (2004): *Det skal merkes at vi lever*. Samtaler skrevet ned av Karen Thisted. Oversatt av Henrik Eriksen. Oslo: Schibsted Forlagene.
- Nergård, J.I., Nergård, S., Vitebsky, P. & Wolfe, S. (2019). Eahparaš – nyfortolkning av fortellingene om fornektet barndom. I J.-I. Nergård & P. Vitebsky (Red.), *Kulturen som pasient. Uvanlige møter for vanlige folk*. (s. 84-98). Oslo: Universitetsforlaget.
- Nieuwkerk, van K. (1995). *A trade like Any Other. Female Singers and Dancers in Egypt*. Austin: University of Texas.
- Nightingale, F. (1984). *Håndbok i sykepleie. Hva det er og ikke er*. Oslo: Gyldendal.
- Nordtvedt, P. & Nordtvedt, F. (2018). Smerte – en personlig erfaring. I Nordtvedt, P. & Nordtvedt, F. *Smerte – fenomen og etikk*. (s. 15-38). Oslo: Gyldendal.
- Norges Danseforbund, (2010). *Magedans. Trener 1, versjon 1. Utdanningshefte*. Kompendium utarbeidet av Siri Ydstie ved Oslo Magedansstudio i samarbeid med Norges Danseforbund.
- Nortvedt, P. (2019). Tilbake til Nightingale. *Sykepleien*. Hentet fra <https://sykepleien.no>
- Nylenna, M. & Stoltenberg, C. (2017): Eilert Sundt – vår første epidemiolog. *Tidsskriftet Den Norske Legeforening*, utgave 23/24. des. doi: 10.4045/tidsskr.17.0686

- Octaviana, R., Hidayatullah, M.F. & Kristiyanto, A. (2020). Effect of low-impact Aerobic dance and Zumba exercises on body fat percentage in obese women. *Malaysian Journal of Public Health Medicine* 20(1), s. 160-166. doi: 10.37268/mjphm/vol.20/no.1/art.499
- Ofstad, H. (1991). *Vår forakt for svakhet. En analyse av nazismens normer og vurderinger*. Oslo: Pax Forlag.
- Oyëwùmí, O. (1997). Preface og Chapter 1: Visualizing the Body: Weaterns Theories and African Subject. I *The Invention of Women: Making an African Sense of Western Gender Discourses*. University of Minnesota Press.
- Paglia, C. (1990). Sex and Violence, or Nature and Art. I *Sexual Personae*. (s. 1-39). Yale University Press. London og New Haven: ProQuest Ebook Central.
- Pahuus, M. (2015a). Det levede rum – med sideblik til sygepleje. I T.A. Kjær & K. Martinsen (Red.): *Utenfor tellekantene. Essays om rom og rommelighet*. (s. 117–143). Bergen: Fagbokforlaget.
- Pahuus, M. (2015b). *Længsel*. København: Forlaget Mindspace.
- Pedersen, G., Tybring-Pedersen, K., Tønder, M., Arnestad, B.T., Møller, A.C. & Øya, T. (2013). Spørreskjema for måling av kroppsopplevelse. *Tidsskrift for Norsk Psykolog-forening*, vol. 50 (2013), nr. 10, s. 992-998. <https://www.psykologtidsskriftet.no>
- Perez, C.C. (2020). *Osynliga kvinnor: hur brist på data bygger en värld för män* Stockholm: Romanus Selling.
- Porter, D. (1999). The History of Public Health: Current Themes and Approaches. *Hygiea Internationalis*. An Interdisciplinary Journal for the History of Public Health (INHHDH) nr 1(1) s. 9-21. Lindköping University. doi: 10.3384/hygiea.1403-8668.0011
- Potts, H. (2012). Public Health, Primary Health Care, and the Right to Health. I G. Backman (Red.), *The Right to Health* (s. 93-112). Lund, Sverige: Studentlitteratur.
- Purser, A. (2019). Dancing Intercorporeality: A Health Humanities Perspective on Dance as a Healing Art. *Journal of Medical Humanities*. Vol. 40; s. 253-263. doi: 10.1007/s10912-017-9502-0
- Rankin, J. (2008). Lovprisning av ubekvemme øyeblikk. I H. Anderson & P. Jensen (Red.), *Inspirasjon. Tom Andersen og reflekterende prosesser* (s. 128-138). Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Regjeringen (2020): Folkehelseloven. Hentet fra <https://www.regjeringen.no>
- Renninger, M., Løchen, M.L., Ekelund, U., Hopstock, L.A., Jørgensen, L., Mathiesen, E.B., (...) Morsetha, B. (2018). The independent and joint associations of physical activity and body mass index with myocardial infarction: The Tromsø Study. *Preventive Medicine* vol 116: s. 94-98. doi: 10.1016/j.ypmed.2018.09.005
- Robertson, E. (2019). Vad blev det? Genusperspektiv och kommunikation» I B. Fossum (Red.), *Kommunikation, samtal och bemötande i vården* (s. 213-246). Lund, Sverige: Studentlitteratur AB.
- Rodrigues-Krause, J., Krause, M. & Reischak-Oliviera, A. (2019). Dancing for Healthy Aging: Functional and Metabolic Perspectives. *Alternative Therapies in Health and Medicine*. Jan; 25 (1): s. 44-63.

- Romenets, S.R., Anang, J., Fereshtehnejad, S.M., Pelletier, A. & Postuma, R. (2015). Tango for treatment of motor and non-motor manifestations in Parkinson's disease: a randomized control study. *Complementary Therapies in Medicine*. Apr;23(2): s. 175-84. doi: 10.1016/j.ctim.2015.01.015
- Rosa. H. (2014). *Fremmedgjørelse og acceleration*. Oversatt fra engelsk av Morten Visby. København: Hans Reitzels Forlag.
- Rosa, H. (2018). The Idea of Resonance as a Sociological Concept. *Global Dialogue Magazine of the International Sociological Association*. Vol 8, Issue 2. Hentet fra <http://globaldialogue.isa-sociology.org/>
- Rugseth, G (2010): *Overvekt som livserfaring. Et empirisk-teoretisk kunnskapsbidrag*. Avhandling til Ph.D – graden. Avdeling for helsefag. Institutt for helse og samfunn. Det medisinske fakultet, Universitetet i Oslo.
- Said, E.W. (1994). *Orientalisme. Vestlige oppfatninger av Orienten*. Oversatt av Anne Aabakken. Oslo: J.W. Cappelens Forlag AS.
- Sand, O., Sjaastad, Ø.V., Haug, E., Bjålie, J.G. & Toverud, K.C. (2018). *Menneskekroppen. Fysiologi og anatomi*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Sarp, A.B. (2007). *Mavedans og andre folkedanse fra Egypten*. Danmark: Forlaget Primabella.
- Saus, M. (2019). Kulturell smerte – begrepets bidrag til sosialt arbeid. I J.-I. Nergård & P. Vitebsky (Red.), *Kulturen som pasient. Uvanlige møter for vanlige folk*. (s. 49-69). Oslo: Universitetsforlaget.
- Schanche T (2018, 5. oktober): *Trening nuller ikke ut høy BMI*. Universitet i Tromsø. Hentet fra <https://www.uit.no>
- Schvey, N.A., Puhl, R.M., Levandoski, K.A. & Brownell, K.D. (2013). The influence of a defendant's body weight on perceptions of guilt. *International Journal of Obesity* 37, s. 1275–1281. doi:10.1038/ijo.2012.211
- Seedhouse, D. (1999). Health promotion's professional deception. *Monash Bioethics Review* vol. 18, Oct no 4: s. 23-28. Hentet fra <https://link.springer.com/>
- Seikkula, J. & Arnkil, T.E. (2013). *Åpen dialog i relasjonell praksis. Respekt for annerledeshet i øyeblikket*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Sheets-Johnstone, M. (1994). Prologue. I *The Roots of Power. Animate Form and Gendered Bodies*. Chicago and La Salle, Illinois, USA: Open Court.
- Sheets-Johnstone, M. (2011). Introduction (s. xvii-xxxii), chapter 2 – part I Consciousness: A natural history (s. 37-76), chapter 3 The primacy of movement (s. 113-154), chapter 5 On learning to move oneself: A constructive phenomenology (s. 193-236) I *The Primacy of Movement* Expanded second edition. Advances in Consciousness Research, USA: John Benjamins Publishing Company.
- Sheets-Johnstone, M. (2012). From movement to dance. *Phenomenology and the Cognitive Sciences*. 11, s. 39–57 (2012). doi: 10.1007/s11097-011-9200-8
- Sheets-Johnstone, M. (2014). *Putting movement into your life. A beyond fitness primer*. USA.

- Sheets-Johnstone M. (2015). Phenomenology and the life sciences: Clarifications and complementarities. *Progress in Biophysics and Molecular Biology* 119(3): s. 493-501. doi: 10.1016/j.pbiomolbio.2015.06.011
- Sheets-Johnstone, M. (2016). *Insides and Outsides. Interdisciplinary Perspectives on Animate Nature*. Exeter, UK: Imprint Academic.
- Sheets-Johnstone, M. (2017). Agency: Phenomenological Insights and Dynamic Complementarities. *The Humanistic Psychologist* 45(1): s. 1-22. doi: 10.1037/hum0000058
- Shiva, V. (2010). Introduction to the 2010 edition og Chapter three: Women in Nature» I: *Staying Alive: Women, Ecology and Development*. South End Press. North Atlantic Books, California, USA.
- Sivvas, G., Batsiou, S., Vasoglou, Z. & Filippou, D.A. (2015). Dance contribution in health promotion. *Journal of Physical Education and Sport* Sep 15(3): s. 484-489. doi: 0002176722; 10.7752/jpes.2015.03073
- Sjöberg, A. (2019). Skillnadstänkandets former. Innledning til *Subaltern Tidsskrift för politik och metafysik* - #3 – 4, serie II. Umeå: Bokförlaget h:ström – Text & Kultur.
- Skjervheim, H. (1996). *Deltakar og tilskodar og andre essays*. Oslo: Aschehoug forlag.
- Skårderud, F. (2004). *Känslösamma resor. En bok om livet i rörelse*. Stockholm: Natur och kultur.
- Skårderud, F. (2011). Den fenomenale kroppen. Anti-Decartes. Den britiske skulptøren og billedkunstneren Antony Gormleys radikale kroppskunst. *Tidsskrift for Norsk Psykologiforening*, 48, s. 632-649.
- Solheim, I.H. (2013): *Identitet, kropp og hverdagsliv i et folkelig perspektiv – og erfaringskunnskapens plass innen folkehelseetnkningen*. Doktorgradsavhandling, Karlstad University Studies.
- Solheim, J. (1998). *Den åpne kroppen. Om kjønnssymbolikk i moderne kultur*. Oslo: Pax Forlag A/S.
- So-Young, A., Seung-Suk, K. & Gunsoo, H. (2017). Effect of belly dancing on urinary incontinence-related muscles and vaginal pressure in middle-aged women. *Journal of Physical Therapy Science* Mar;29(3): s. 384-386. doi: 10.1589/jpts.29.384.
- Språkrådet (2017). *Komplementaritet*. Hentet fra <https://sprakradet.no>
- Språkrådet (2020). *Ete og spise*. Hentet fra <https://sprakradet.no>
- Statistisk sentralbyrå (SSB), (2018). Antall innbyggere i aktuelle kommuner.
- Steinsvik, K. (2008). *Kunnskap om kroppen mellom grep og begrep. Dialoger*. Doktorgradsavhandling. Senter for praktisk kunnskap, Høgskolen i Bodø.
- Stillman, C.M., Donahue, P.T., Williams, M.F., Callas, M., Lwanga, C., Brown, C., (...) Erickson, K.I. (2018). Weight-Loss Outcomes from a Pilot Study of African Dance in Older African Americans. *Obesity A Research Journal* Dec;26(12): s. 1893-1897. doi: 10.1002/oby.22331
- Store Norske Leksikon (2020a): årstall for født-død hos Nawal El Sadaawi. Hentet fra <https://www.snl.no>

- Store Norske Leksikon (2020b): årstall for født-død hos: Hildegard von Bingen, Florence Nightingale, Gadamer. Hentet fra <https://www.snl.no>
- Strath, S.J., Kaminsky, L.A., Ainsworth, B.E., Ekelund, U., Freedson, P.S., Gary, R.A. (...) Swartz, A.M. (2013): Guide to the assessment of physical activity: Clinical and research applications: a scientific statement from the American Heart Association. *Circulation*. 2013 Nov 12;128(20): s. 2259-79.
- Sutin, A.R., Stephan, Y. & Terracciano, A. (2015). Weight Discrimination and Risk of Mortality. *Psychological Science* Nov;26(11): s. 1803-11. doi: 10.1177/0956797615601103
- Sveen, K. (1997). *Den kultiverte lidelse. En bok om kropp og samfunn. Essay*. Oslo: Forlaget oktober.
- Svenaesus, F. & J. Bornemark (2014). Vad är praktisk kunnskap? I J. Bornemark & F. Svenaesus (Red.), *Vad är praktisk kunnskap?* (s. 11-34). Huddinge: Södertörns högskola.
- Tavormina, R., Tavormina, M.G.M, Nemoianni, E. (2014). The advantages of "Dance-group" for psychotic patients. *Psychiatria Danubina*. Nov;26 Suppl 1: s. 162-6.
- Thagaard, T. (2018). *Systematikk og innlevelse En innføring i kvalitative metoder*. Bergen: Vigmostad & Bjørke AS.
- Ueland, V. (2020a). Lengsel i en helsekontekst. I L. Rykkje & A. Austad (Red.), *Eksistensielle begreper i helse- og sosialfaglig praksis* (s. 151-170). Oslo: Universitetsforlaget. doi: 10.18261/9788215035697-2020-09
- Ueland, V., Dysvik, E. & Furnes, B. (2020b). Living With Obesity: Expressions of Longing. *SAGE Open Nursing*. Vol 6: s. 1–10. doi: 10.1177/2377960819901193
- Universitetet i Tromsø (2020): *Tromsøundersøkelsen*. Hentet fra: <https://uit.no>
- Wackerhausen, S. (2004): Kausale felter, meta-antagelser og metodisk pluralisme. I N.B. Hansen & J. Gleerup (Red.), *Videnteori, professionsuddannelse og professionsforskning*. Syddansk Universitetsforlag.
- Wadel, C. (2014). *Feltarbeid i egen kultur*. Revidert av C.C. Wadel & O.L. Fuglestad. Oslo: Cappelen Damm Akademisk.
- Wass, A. (2020). Aristotle and Husserl go dancing: Solo improvised dance-making and the noetic cycle. *Choreographic Practices*. July 11(1); s. 29-42. doi: 10.1386/chor_00010_1
- WHO, (1946). *WHO – Definition of Health*. Hentet fra <https://www.publichealth.com.ng>
- WHO, (1978). *Declaration of Alma-Ata*. Hentet fra <https://www.euro.who.int>
- WHO, (1986). *The Ottawa Charter for Health Promotion*. Hentet fra <https://www.euro.who.int>
- WHO, (2007). *Steps to health. A European framework to promote physical activity for health*. Hentet fra: <https://www.euro.who.int>
- WHO, (2020a). *Body mass index – BMI*. Hentet fra <https://www.euro.who.int>
- WHO, (2020b). *Obesity and overweight*. Hentet fra <https://www.who.int>
- WHO, (2020c). *Public health services*. Hentet fra <https://www.euro.who.int>
- Wilson, S. (2001). What is indigenous research methodology? *Canadian Journal of Native Education*; 25, 2; s. 175. ProQuest Central.

- Wilson, S. (2008). *Research Is Ceremony. Indigenous Research Method*. Winnipeg: Fenwood Publishing.
- Winther, H. (2009). *Bevægelsespsykologi. Kroppens sprog og bevægelsens psykologi med udgangspunkt i danseterapiformen Dansergia*. Ph.d.-afhandling. Institut for Idræt. Det naturvidenskabelige Fakultet, Københavns Universitet.
- Winther, H. (2013). Praktikerforskning. I L.F. Thing & L.S. Ottesen (Red.), *Metoder i idrætsforskning*. København: Munksgaard.
- Winther, H. (2014). Det professionspersonlige – om kroppen som klangbund i professionel kommunikation» I H. Winther (Red.) *Kroppens sprog i professionel praksis : om kontakt, nærvær, lederskab og personlig kommunikation* (s. 74-88). Værløse, Danmark: Billesø & Baltzer.
- Wittgenstein, L. (2010). *Filosofiske undersøkelser*. Oslo: Pax forlag A/S.
- Wolf, J. (2017). *Krop og atmosfærer. Hermann Schmitz' nye fænomenologi*. København: Eksistensen.
- Wright, J. & Dreyfus, S. (1998). Belly dancing: A feminist project? *Women in Sport & Physical Activity Journal*. Greensboro. Sep 30; 7(2): 95
- Aadland, E., Jepsen, R., Andersen, J.R., Anderssen, S.A. (2014). Increased physical activity improves aerobic fitness, but not functional walking capacity, in several obese subjects participating in a lifestyle intervention. *Journal of Rehabilitation Medicine*. Nov;45(10): s. 1071-7.

Vedlegg

Vedlegg 1: Systematisk litteratursøk, oversikt

Vedlegg 2: Fra REK

Vedlegg 3: Fra NSD, 2017

Vedlegg 4: Fra NSD, 2021

Vedlegg 5: Informasjon til deltakerne og samtykkeskjema

Vedlegg 6: Spørreskjema utdelt ved kursets start

Vedlegg 7: Intervjuguide – samtalegrupper

Vedlegg 8: Intervjuguide – individuelle dybdeintervju

Vedlegg 9: Evalueringsskjema utdelt ved kursets slutt

Vedlegg 10: Praktisk opplegg i magedanstimene

Vedlegg 1: Systematisk litteratursøk, oversikt

Dato	Database	Søkeord	Grense	Antall treff	Relevante	Ekskluderte	Relevante	Land
30.10.20	Public Health Database	Dance AND obesity	Siste 3 år, kvinner	85	2	83 Grunnet fokus mot barn/ungdom, dietter, kirurgi, sport, jogging, utholdenhet, diagnoser (som kreft, diabetes), hormoner, søvn, frokost, religion	Luth-Hanssen, N., Fougner, M., Debesay, J., 2020 Hargan, J., Combet, E., m fl., 2020	Norge Storbritannia
26.10	PubMed	Dance AND Obesity	Siste 5 år, kvinner, 19-64 år	28	5 + 3 som ble vist ved «similar articles»	23 Grunnet fokus mot: barn og ungdom, kosthold, sport og treningsprogram, bestemte organer, hormoner og diagnoser.	Rodrigues-Krause, J., Krause, M., Reichak-Oliviera, A., 2019 Luo, J., Zheng, B., 2020 Loo, L.W.M., Nishibun, K. mfl., 2019 Boing, L., Baptista, F., m fl., 2018	Brasil Kina USA Brasil

27.10	PubMed	Belly dance	Siste 10 år, kvinner 19-64 år	24	5	19	<p>Stilman, C.M., Donahue, P.T., m fl., 2018</p> <p>Casilda-López, J., Valenza, M.C., m.fl., 2017</p> <p>Allet, L., Müller-Pinget, S., m fl 2017</p> <p>Müller-Pinget, S., Carrard, I., m fl, 2012</p> <p>Milner, S.C., Gray, A., Bussey, M., 2019</p> <p>Castrillon, T., Hanney, W.J., m fl. 2017</p> <p>Jackson, I., 2015</p>	<p>USA</p> <p>Spania</p> <p>Sveits</p> <p>Sveits og Spania</p> <p>New Zealand</p> <p>USA</p> <p>USA</p>	
							<p>Grunnet fokus mot bestemte diagnoser, legemidler, graviditet, annet</p>		

26.10	SveMed+	Kvinner AND bevegelse	I perioden 2009-2019	14	2	12	Lizarraga, K.J., Thompson, P.D., m fl. 2019 So-Young An, Seung-Suk Kim, Gunsoo Han, 2017	USA, Canada, Australia, Argentina Korea
						12 Grunnet fokus mot svømming, idrett, gravide, risikofaktorer i miljø, diagnoser, livstilsendringer eller allerede kjent artikkel	Barlindhaug, G., Emaus, N., Foss, N., 2012 Johnson, I., Tillgren, P., Hagströmer, M., 2009	Norge Sverige
30.10.20	Scopus	Bellydance		3 + 6 fra «related documents»	5	4 Muskelegrupper, religion, annet	Loiacono, V., Fallon, J.M., 2018 Changa, Y., Lin, P.H., Sogawa, T., 2017 Moe, A., 2012	Wales, Storbritannia Taiwan, Japan USA

31.10.20	Scopus	Belly dance AND obesity	Artikler og review	3	1	2	Chang, Y., Baimer, A., 2019	Kina og Storbritannia
31.10.20	Scopus	Dance AND obesity	Siste 3 år, artikler og review	23	3	20	Kim, K.-D., Song, Y.-O., Baek, Y.-H., 2011 Octaviana, R., Hidayatullah, M.F., Kristiyanto, A., 2020 Müller-Pinget, S., Golay, A., 2019 Muller-Pinget, S., Allet, L., Golay, A., 2018	Korea Malaysia Sveits Sveits
31.10.20	Scopus	Dance AND phenomenology	Siste 3 år, artikler og review	43	7	3	Wass, A., 2020 Grebler, M.A.S., Diego, P., 2020	Brasil

02.11.20	Consumer Health Database	Belly dance	artikler	15 + 2 fra relaterede artikler	4	13 -under graviditet, og annet	barn, ungdom, danseterapi, ballet, improvisasjon, opptredener, spesifikke funksjoner i hjernen, kognitive innretninger, teknologi og kropp, spansk tekst.	Purser, A., 2019 Biehl, B., 2019 Almqvist, C.F., Andersson, N., 2019 Kříž, P., 2019 Laidlaw, B., Beer, T., 2018 Marquis, J., Gurvitch, R., 2015 Siwas, G., Batsiou, S., m fl, 2015 Downey, D., Reel, J.J., m fl, 2010 Wright, J., Dreyfus, S., 1998	Storbritannia Tyskland Sverige Tsjekkia Australia
----------	--------------------------	-------------	----------	---	---	--------------------------------------	---	---	---

Vedlegg 2: Fra REK



Region: REK nord	Saksbehandler: May Britt Rossvoll	Telefon: 77620757	Vår dato: 05.12.2016	Vår referanse: 2016/2077/REK nord
			Deres dato: 01.11.2016	Deres referanse:

Vår referanse må oppgis ved alle henvendelser

Eva Robertson
Profesjonshøgskolen

2016/2077 Bevegelse og dialog. en undersøkelse av et utvalg kvinners erfaringer med overvekt, kropp og magedans

Vi viser til søknad om forhåndsgodkjenning av ovennevnte forskningsprosjekt. Søknaden ble behandlet av Regional komité for medisinsk og helsefaglig forskningsetikk (REK nord) i møtet 24.11.2016. Vurderingen er gjort med hjemmel i helseforskningsloven § 10, jf. forskningsetikkloven § 4.

Forskningsansvarlig institusjon: Nord universitet, Nord universitet
Prosjektleder: Eva Robertson

Prosjektleders prosjekttale:

Hensikten med dette forskningsprosjektet er å utvikle nye tilnærminger som kan bidra til å få fram mer kunnskap, innsikt og forståelse i arbeidet med overvekt. Prosjektet bygger på erfaringer fra en tidligere gjennomført pilotstudie: Magedans for store damer, gjennomført i 2010. Følgende sentrale forskningsspørsmål søkes belyst: 1 Hvilke erfaringer og opplevelser har overvektige hatt med bevegelse og fysisk aktivitet? 2 Hvordan opplever overvektige å danse magedans, og hvilke helsemessige konsekvenser har de erfart? 3 Hvilken betydning har samtalen hatt, knyttet opp mot den praktiske delen med magedans? 4 Hvilke observasjoner gjør jeg, og hvilke inntrykk får jeg som magedans-instruktør? Prosjektet består av en praktisk del med bevegelse i form av magedans, og tre studier: Deltakende observasjon underveis i magedanskurset, intervjuer i form av dialoggrupper og individuelle dybdeintervjuer, samt anonyme spørreskjema ved kursets begynnelse og slutt.

Framleggingsplikt

De prosjektene som skal framlegges for REK er prosjekt som dreier seg om "medisinsk og helsefaglig forskning på mennesker, human biologisk materiale eller helseopplysninger", jf. helseforskningsloven (h) § 2. "Medisinsk og helsefaglig forskning" er i h § 4 a) definert som "virksomhet som utføres med vitenskapelig metodikk for å skaffe til veie ny kunnskap om helse og sykdom". Det er altså formålet med studien som avgjør om et prosjekt skal anses som framleggelsespliktig for REK eller ikke.

Formålet med prosjektet er å vise hvordan nye metoder og tilnærminger kan bidra til å få fram mer kunnskap, innsikt og forståelse i arbeidet med overvekt.

Selv om funnene i studien indirekte vil kunne gi en helsemessig gevinst faller ikke prosjektet inn under definisjonen av de prosjekt som skal vurderes etter helseforskningsloven.

Komiteen gjør oppmerksom på at det i informasjonsskriv vedlagt søknaden i første avsnitt under overskriften «Hva innebærer prosjektet?» står at spørreskjemaene er anonyme. Spørreskjemaet har

Besøksadresse:
MH-bygget UiT Norges arktiske
universitet 9037 Tromsø

Telefon: 77646140
E-post: rek-nord@asp.uit.no
Web: <http://helseforskning.etikkom.no/>

All post og e-post som inngår i
saksbehandlingen, bes adressert til REK
nord og ikke til enkelte personer

Kindly address all mail and e-mails to
the Regional Ethics Committee, REK
nord, not to individual staff

innledningsvis linje for deltakers navn og vil derfor ikke være anonymt. For øvrig vil man med et så lite antall deltakere som det her er snakk om og spørsmålene som stilles, ikke kunne sikre deltakernes anonymitet.

Godkjenning fra andre instanser

Det påhviler prosjektleder å undersøke hvilke eventuelle godkjenninger som er nødvendige fra eksempelvis personvernombudet ved den aktuelle institusjon eller Norsk senter for forskningsdata (NSD).

Vedtak

Etter søknaden fremstår prosjektet ikke som et medisinsk og helsefaglig forskningsprosjekt som faller innenfor helseforskningsloven. Prosjektet er ikke framleggingspliktig, jf. hfl § 2.

Klageadgang

Du kan klage på komiteens vedtak, jf. forvaltningsloven § 28 flg. Klagen sendes til REK nord. Klagefristen er tre uker fra du mottar dette brevet. Dersom vedtaket opprettholdes av REK nord, sendes klagen videre til Den nasjonale forskningsetiske komité for medisin og helsefag for endelig vurdering.

Med vennlig hilsen

May Britt Rossvoll
Sekretariatsleder

Kopi til:eva.robertson@nord.no; bodil.h.svendsgard@nord.no

Vedlegg 3: Fra NSD, 2017



Eva Robertson
Profesjonshøgskolen Nord Universitet
Universitetsalleen 11
8049 BODØ

Vår dato: 20.01.2017

Vår ref: 51498 / 3 / ASF

Deres dato:

Deres ref:

TILBAKEMELDING PÅ MELDING OM BEHANDLING AV PERSONOPPLYSNINGER

Vi viser til melding om behandling av personopplysninger, mottatt 08.12.2016. Meldingen gjelder prosjektet:

51498	<i>Bevegelse og dialog - En undersøkelse av et utvalg kvinners erfaringer med overvekt, kropp og magedans</i>
Behandlingsansvarlig	<i>Nord universitet, ved institusjonens øverste leder</i>
Daglig ansvarlig	<i>Eva Robertson</i>
Student	<i>Trude Jægtvik</i>

Personvernombudet har vurdert prosjektet, og finner at behandlingen av personopplysninger vil være regulert av § 7-27 i personopplysningsforskriften. Personvernombudet tilrår at prosjektet gjennomføres.

Personvernombudets tilråding forutsetter at prosjektet gjennomføres i tråd med opplysningene gitt i meldeskjemaet, korrespondanse med ombudet, ombudets kommentarer samt personopplysningsloven og helseregisterloven med forskrifter. Behandlingen av personopplysninger kan settes i gang.

Det gjøres oppmerksom på at det skal gis ny melding dersom behandlingen endres i forhold til de opplysninger som ligger til grunn for personvernombudets vurdering. Endringsmeldinger gis via et eget skjema, <http://www.nsd.uib.no/personvern/meldeplikt/skjema.html>. Det skal også gis melding etter tre år dersom prosjektet fortsatt pågår. Meldinger skal skje skriftlig til ombudet.

Personvernombudet har lagt ut opplysninger om prosjektet i en offentlig database, <http://pvo.nsd.no/prosjekt>.

Personvernombudet vil ved prosjektets avslutning, 01.01.2021, rette en henvendelse angående status for behandlingen av personopplysninger.

Vennlig hilsen

Kjersti Haugstvedt

Amalie Statland Fantoft

Kontaktperson: Amalie Statland Fantoft tlf: 55 58 36 41

Dokumentet er elektronisk produsert og godkjent ved NSDs rutiner for elektronisk godkjenning.



REK

REK har vurdert prosjektet (deres ref. 2016/2077/REK nord) og funnet at prosjektet ikke fremstår som et medisinsk og helsefaglig forskningsprosjekt som faller innenfor helseforskningsloven. Prosjektet skal derfor behandles av personvernombudet.

FORMÅL

Hensikten med dette forskningsprosjektet er å utvikle nye tilnærminger som kan bidra til å få fram mer kunnskap, innsikt og forståelse i arbeidet med overvekt.

INFORMASJON OG SAMTYKKE

I følge meldeskjemaet skal deltakerne i studien informeres skriftlig og muntlig om prosjektet og samtykke til deltakelse. Informasjonsskrivet mottatt 20.02.2017, er godt utformet.

METODE

Studien består av en praktisk del i form av et kurs i magedans som går over fire måneder. Stipendiaten skal selv være instruktør. Videre skal det innhentes personopplysninger om deltakerne gjennom personlige intervjuer, gruppe intervjuer og deltakende observasjon. Det skal også gjennomføres en papirbasert spørreundersøkelse, og denne skal i følge e-post mottatt 19.01.2017, gjennomføres anonym.

Vi gjør oppmerksom på at det i forbindelse med gruppeintervjuene er spesielt viktig å tenke på om spørsmålene er utformet på en slik måte at de kan besvares i plenum (f.eks. dersom det er snakk om veldig personlige eller sensitive spørsmål). Det kan noen ganger være relevant at de som deltar undertegner en gjensidig taushetserklæring.

SENSITIVE PERSONOPPLYSNINGER

Det vil behandles sensitive personopplysninger om etnisk bakgrunn og helseforhold.

INFORMASJONSSIKKERHET

Personvernombudet legger til grunn at dere behandler alle data og personopplysninger i tråd med Nord universitet sine retningslinjer for innsamling og videre behandling av forskningsdata og personopplysninger.

PROSJEKTSLUTT OG ANONYMISERING

I meldeskjemaet har dere informert om at forventet prosjektslutt er 01.01.2021. Ifølge prosjektmeldingen skal dere da anonymisere innsamlede opplysninger. Anonymisering innebærer at dere bearbeider datamaterialet slik at ingen enkeltpersoner kan gjenkjennes. Det gjør dere ved å slette direkte personopplysninger, slette eller omskrive indirekte personopplysninger og slette digitale lydopptak.

Vedlegg 4: Fra NSD, 2021



NSD sin vurdering

Prosjekttittel

Bevegelse og dialog - en undersøkelse av et utvalg kvinners erfaringer med overvekt, kropp og magedans

Referansenummer

285779

Registrert

08.01.2021 av Trude Jægtvik - trude.jagtvik@nord.no

Behandlingsansvarlig institusjon

Nord Universitet / Fakultet for lærerutdanning og kunst- og kulturfag / Senter for praktisk kunnskap

Prosjektansvarlig (vitenskapelig ansatt/veileder eller stipendiat)

Trude Jægtvik, trude.jagtvik@nord.no, tlf: 92632361

Type prosjekt

Forskerprosjekt

Prosjektperiode

20.01.2017 - 01.01.2023

Status

15.02.2021 - Vurdert

Vurdering (1)

15.02.2021 - Vurdert

BAKGRUNN

Behandlingen av personopplysninger ble opprinnelig meldt inn til NSD 08.12.2016 (NSD sin ref: 51598) og vurdert under personopplysningsloven som var gjeldende på det tidspunktet.

08.01.2021 meldte prosjektleder inn en endring av prosjektet som går ut på å oppbevare datamaterialet (lydopptak) frem til 01.01.2023. Opprinnelig dato for prosjektsutt var 01.01.2021.

Det er NSDs vurdering at behandlingen av personopplysninger i prosjektet vil være i samsvar med personvernlovgivningen så fremt den gjennomføres i tråd med det som er dokumentert i meldeskjemaet den 15.02.2021 med vedlegg, samt i meldingsdialogen mellom innmelder og NSD. Behandlingen kan starte.

MELD VESENTLIGE ENDRINGER

Dersom det skjer vesentlige endringer i behandlingen av personopplysninger, kan det være nødvendig å melde dette til NSD ved å oppdatere meldeskjemaet. Før du melder inn en endring, oppfordrer vi deg til å

lese om hvilke type endringer det er nødvendig å melde: <https://www.nsd.no/personverntjenester/fylle-ut-meldeskjema-for-personopplysninger/melde-endringer-i-meldeskjema>
Du må vente på svar fra NSD før endringen gjennomføres.

TYPE OPPLYSNINGER OG VARIGHET

Prosjektet vil behandle særlige kategorier av personopplysninger om helse og alminnelige kategorier av personopplysninger frem til 01.01.2023.

LOVLIG GRUNNLAG

Prosjektet vil innhente samtykke fra de registrerte til behandlingen av personopplysninger. Vår vurdering er at prosjektet legger opp til et samtykke i samsvar med kravene i art. 4 nr. 11 og art. 7, ved at det er en frivillig, spesifikk, informert og utvetydig bekreftelse, som kan dokumenteres, og som den registrerte kan trekke tilbake.

Lovlig grunnlag for behandlingen vil dermed være den registrertes uttrykkelige samtykke, jf. personvernforordningen art. 6 nr. 1 bokstav a, jf. art. 9 nr. 2 bokstav a, jf. personopplysningsloven § 10, jf. § 9 (2).

PERSONVERNPRINSIPPER

NSD vurderer at den planlagte behandlingen av personopplysninger vil følge prinsippene i personvernforordningen om:

- lovlighet, rettferdighet og åpenhet (art. 5.1 a), ved at de registrerte får tilfredsstillende informasjon om og samtykker til behandlingen
- formålsbegrensning (art. 5.1 b), ved at personopplysninger samles inn for spesifikke, uttrykkelig angitte og berettigede formål, og ikke viderebehandles til nye uforenlige formål
- dataminimering (art. 5.1 c), ved at det kun behandles opplysninger som er adekvate, relevante og nødvendige for formålet med prosjektet
- lagringsbegrensning (art. 5.1 e), ved at personopplysningene ikke lagres lenger enn nødvendig for å oppfylle formålet

DE REGISTRERTES RETTIGHETER

NSD vurderer at informasjonen som de registrerte mottok var tilstrekkelig under personopplysningsloven som var gjeldende på det tidspunktet.

Det vurderes at informasjonen også er tilstrekkelig for å innhente et informert samtykke og oppfylle informasjonsplikten etter nytt personvernregelverk. Informasjonen oppfyller krav til form, jf. personvernforordningen art. 12.1, og mangler kun informasjon om nye rettigheter og kontaktopplysninger til institusjonens personvernombud for å oppfylle alle krav til innhold, jf. art. 13.

Så lenge de registrerte kan identifiseres i datamaterialet vil de ha følgende rettigheter: innsyn (art. 15), retting (art. 16), sletting (art. 17), begrensning (art. 18) og dataportabilitet (art. 20).

Vi minner om at hvis en registrert tar kontakt om sine rettigheter, har behandlingsansvarlig institusjon plikt til å svare innen en måned.

FØLG DIN INSTITUSJONS RETNINGSLINJER

NSD legger til grunn at behandlingen oppfyller kravene i personvernforordningen om riktighet (art. 5.1 d), integritet og konfidensialitet (art. 5.1. f) og sikkerhet (art. 32).

For å forsikre dere om at kravene oppfylles, må dere følge interne retningslinjer og eventuelt rådføre dere med behandlingsansvarlig institusjon.

OPPFØLGING AV PROSJEKTET

NSD vil følge opp ved planlagt avslutning for å avklare om behandlingen av personopplysningene er avsluttet.

Lykke til med prosjektet!

Kontaktperson hos NSD: Karin Lillevold
Tlf. Personverntjenester: 55 58 21 17 (tast 1)

Vedlegg 5: Informasjon til deltakerne og samtykkeskjema



FORESPØRSEL OM DELTAKELSE I FORSKNINGSPROSJEKTET

BEVEGELSE OG DIALOG

EN UNDERSØKELSE AV ET UTVALG KVINNERS ERFARINGER MED OVERVEKT, KROPP OG MAGEDANS

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt for å utvikle nye tilnærminger som kan bidra til å få fram mer kunnskap, innsikt og forståelse i arbeidet med overvekt. Nord universitet står som ansvarlig for prosjektet.

HVA INNEBÆRER PROSJEKTET?

Prosjektet består av et kurs i magedans der dere deltar en gang i uka over tre måneder. I løpet av denne perioden vil kurset bli evaluert om hvordan du har opplevd å delta på dette kurset i magedans. Dette gjøres ved individuelle intervjuer, fokusgrupper og spørreskjema (som er anonymiserte).

Hvert intervju vil ta omtrent en time, og handler om dine opplevelser ved å delta på kurs, tidligere erfaringer med fysisk aktivitet og bevegelse, andre livserfaringer som kan være relevante, og hvordan du opplever din kropp og helse.

Det vil bli gjort lydopptak av intervjuene og fokusgruppemøtene. Jeg som kursleder og forsker er den eneste som tar imot påmeldinger til kurset fra deltakerne, og som har tilgang til hvilke personer som er med i de ulike intervjuene.

Deltakelse i prosjektet innebærer at opplysninger registreres, det vil si i form av intervjuer og spørreskjemaer.

MULIGE FORDELER OG ULEMPER

Det vil være ulike etiske betraktninger rundt det å snakke om personlige forhold som kropp, kroppsopplevelser og helse. Samtalene vil muligens føre en i kontakt med sårbare fenomener. For noen kan dette oppleves som et ubehag, mens det for andre kan være godt og viktig å få snakket om. Dette fordrer at jeg som forsker tar imot deltakerne med forståelse, behandler dem på en god måte, og er sensitiv for hva som blir formidlet. Hvis jeg vurderer det slik at noen har behov for ytterligere hjelp, så henvises kvinnene videre til spesialist (psykolog eller annen terapeut).

FRIVILLIG DELTAKELSE OG MULIGHET FOR Å TREKKE SITT SAMTYKKE

Det er frivillig å delta i prosjektet. Dersom du ønsker å delta, undertegner du samtykkeerklæringen på siste side. Du kan når som helst og uten å oppgi noen grunn trekke ditt samtykke. Dersom du av noen årsaker trekker deg fra prosjektet, kan du kreve å få slettet opplysningene, med mindre opplysningene allerede er inngått i analyser eller brukt i vitenskapelige publikasjoner. Dersom du ønsker å trekke deg eller har spørsmål til prosjektet, kan du kontakte Trude Jægtvik, tlf 92 63 23 61, e-post: trude.jagtvik@nord.no

HVA SKJER MED INFORMASJONEN OM DEG?

Informasjonen som registreres om deg skal kun brukes slik som beskrevet i hensikten med studien.

Alle opplysningene vil bli behandlet uten navn og fødselsnummer eller andre direkte gjenkjennende opplysninger. En kode knytter deg til dine opplysninger gjennom en navneliste. I publisering av vitenskapelige artikler er alle deltakerne anonymiserte. Jeg som kursleder og forsker er den eneste som har tilgang til hvilke personer som er med i de ulike intervjuene.

Prosjektleder har ansvar for den daglige driften av forskningsprosjektet og at opplysninger om deg blir behandlet på en sikker måte. Informasjon om deg vil bli anonymisert og slettet ved prosjektslutt.

GODKJENNING

Studien er meldt til Personvernombudet for forskning, NSD – Norsk senter for forskningsdata AS.

SAMTYKKE TIL DELTAKELSE I PROSJEKTET

JEG ER VILLIG TIL Å DELTA I PROSJEKTET

Sted og dato

Deltakers signatur

Deltakers navn med trykte bokstaver

Jeg bekrefter å ha gitt informasjon om prosjektet

Sted og dato

Signatur

Rolle i prosjektet

Vedlegg 6: Spørreskjema utdelt ved kursets start



Spørreskjema om kroppsopplevelse

Nedenfor finner du en rekke utsagn som har med kroppsopplevelse å gjøre.

Ved hvert av dem er det en skala fra 1 til 6 som du skal bruk for å markere hvor godt du synes utsagnene passer for deg nå. Vennligst besvar alle utsagnene.

Returner svar i vedlagte konvolutt.

		Aldri	Svært sjelden	Av og til	Ganske ofte	Svært ofte	Hele tiden
1	Jeg føler meg vel i kroppen min	1	2	3	4	5	6
2	Jeg opplever at kroppen min er for stor	1	2	3	4	5	6
3	Jeg har ønsker om å endre størrelse eller fasong på kroppen min	1	2	3	4	5	6
4	Det er lett for meg å uttrykke følelser med kroppen	1	2	3	4	5	6
5	Jeg er bevisst hvordan jeg puster	1	2	3	4	5	6
6	Jeg har god kontakt med overkroppen	1	2	3	4	5	6
7	Jeg føler meg anspent i kroppen	1	2	3	4	5	6
8	Jeg opplever kroppen min som en følelsesløs ting	1	2	3	4	5	6
9	Jeg har god kontakt med underkroppen	1	2	3	4	5	6
10	Jeg opplever kroppen som en helhet	1	2	3	4	5	6
11	Jeg kjenner smerter i store deler kroppen	1	2	3	4	5	6
12	Jeg opplever å ha god balanse i kroppen	1	2	3	4	5	6
13	Jeg skjuler kroppen min med måten jeg kler meg på	1	2	3	4	5	6
14	Jeg opplever at kroppen min ikke har noen beskyttelse	1	2	3	4	5	6
15	Jeg opplever at kroppen min tåler belastninger og anstrengelser	1	2	3	4	5	6
16	Jeg trives med kroppslig nærhet til andre	1	2	3	4	5	6
17	Jeg har et avslappet forhold til kroppen min	1	2	3	4	5	6
18	Jeg kan lett finne ord for det jeg kjenner i kroppen min	1	2	3	4	5	6

19 Noen av utsagnene over som du ønsker å utdype eller kommentere:

20 Er det noe annet som du ønsker å kommentere, for eksempel i forhold til kropp og helse, og erfaringene dine med magedans?

21 Hvordan opplever du å fylle ut et slikt spørreskjema?

Vedlegg 7: Intervjuguide, samtalegrupper

INTERVJUGUIDE OG PLAN FOR DIALOGGRUPPER

Størrelse på gruppen: Mellom 6 og 12 deltakere. Vurdere ut fra antall deltakere på kurset som helhet om det blir en eller to grupper.

Diskusjoner og refleksjoner ønskes etablert ved hjelp av:

- Formulering av spørsmål
- Andre stimulusmaterialer (avisutklipp, videoklipp, bilder eller lignende).
Deltakerne kan også oppfordres i forkant til å ta med seg for eksempel bilder (av kropper, bevegelse, aktiviteter, som representerer velvære/å være tilfreds), det kan for noen være lettere å beskrive enn med ord. Men, jeg må vurdere dette når kurset er igangsatt og jeg har fått litt mer kjennskap til deltakerne. Hvordan atmosfæren blir på kurset vil også ha betydning.

Spørsmål:

- Fortell meg deres erfaringer med å danse magedans. Ev hvilke fornemmelser og opplevelser har dere i kroppene deres?
- Hvordan opplever dere pusten? Når dere danser?
- Fortell meg om hva dere erfarer meg hofter og mage (om det ikke er kommet opp tidligere)
- Fortell meg om hvilke fornemmelser får dere av naturen, været og det rommet som vi lever i.
- Fortell meg hvordan dere erfarer/oplever om magedans kan bidra til økt bevegelse (ev fysisk aktivitet)?

Vedlegg 8: Intervjuguide, individuelle dybdeintervju

INTERVJUGUIDE FOR INDIVIDUELLE DYBDEINTERVJU

Varighet: 1 – 2 timer, vil variere utfra deltakerne

Jeg tenker å ha noen åpne spørsmål, slik at informanten får prate mest mulig fritt.

Under noen spørsmål setter jeg opp noen stikkord, for å spørre om, hvis vedkommende ikke kommer inn på det selv.

- Fortell meg om dine tidligere erfaringer med bevegelse (og fysisk aktivitet).
Som barn, ungdom, voksen.
- Fortell meg om dine erfaringer / opplevelser med ulike former for dans. Som barn, ungdom og voksen.
 - Andre aktiviteter?
 - Hvordan opplevde du gymtimene på skolen?
- Fortell meg om dine erfaringer / opplevelser av helse.
 - God eller dårlig helse, utdype, eksemplifisere.
 - Hva er bra for deg, for å få bedre helse?
 - Smerter i kroppen?
 - Smerter i forbindelse med bevegelse?
- Fortell meg om hvordan du opplever å delta på magedanskurset.
 - Fornemmelser / opplevelser i kroppen

Vedlegg 9: Evalueringsskjema utdelt ved kursets slutt



Evaluering: Magedanskurs og forskningsprosjekt

Takk for at du tar deg tid til å fylle ut dette skjemaet. Det er nyttig å få hjelp og innspill til videre arbeid. Svaret er anonymt.

1 Din alder (sett kryss):

18-30 år

30-40 år

40-50 år

50-60 år

Over 60 år

2 Hva syns du om omfanget av kurset, det vil si antall ganger (sett kryss):

For kort

Passe langt

For langt

Kommentarer:

3 Hvor fornøyd er du med den skriftlige informasjonen som ble delt ut (sett kryss):

Svært misfornøyd

Ganske misfornøyd

Verken fornøyd eller misfornøyd

Ganske fornøyd

Svært fornøyd

Kommentarer:

4 Hvilke forventninger hadde du til kurset?

5 Syntes du forventningene dine ble oppfylt?

6 Kurset var tilrettelagt for kvinner med overvekt, og med et fokus på vårt forhold til kroppen / erfaring av/ bevegelse av vår kropp / kroppsopplevelser. Hva tenker du om det?

7 Hvordan opplevde du å dele erfaringene dine med andre i fokusgruppen?

8 Hvordan opplevde du å delta på individuelt intervju?

9 Hva har vært viktig for deg?

10 Andre kommentarer:

Hvis du i ettertid kommer på noe som du ønsker å si mer om, er det bare å ta kontakt på telefon 92 63 23 61 eller e-post: trude.jagtvik@nord.no

Vedlegg 10: Praktisk opplegg i magedanstimene

Praktisk opplegg i magedanstimene

Kurset gikk en gang pr uke, og det varte 1 time hver gang. To kurs gikk over 12 uker, og ett kurs gikk over 10 uker, da det kom litt senere i gang.

Alle timene var bygd opp rundt en bestemt struktur. Vi startet med oppvarming og gikk så over til ulike magedansteknikker og øvelser. Disse ble satt sammen til enkle kombinasjoner. De fikk prøve minst et nytt magedanstrinn for hver time. Avslutningen hadde spesielt fokus på balanse, pust, utstrekking og avspenning.

Oppvarming og avslutning hadde et bestemt innhold og struktur hver gang:

Oppvarming

Musikk	Sakte musikk med stødig rytme, samme musikk hver gang
Øvelser	Grunnstilling i magedans Starte øvelser med hode, fortsetter med nakke, skuldre, overkropp og hofter
Pust	Starte med å trekke pusten dypt. Nevner det noen ganger underveis. I siste halvdel av kurset: La inn en egen pusteøvelse etter ønske fra noen av deltakerne
Kommentar	Alle øvelsene går sakte, spesielt i begynnelsen. Øker tempoet mot slutten. De skal bli varme i kroppen på en sakte måte.

Avslutning

Musikk	Sakte musikk, rytme, men mere «glidende» musikk. Samme musikk hver gang
Øvelser	Avspenningsøvelser med fokus på balanse. Strekke ut, spesielt rygg, for bevegelse. Tilslutt: slenge med armer, rotasjon. For å få «riste av oss», komme i et annet modus.
Pust	Fokus på pusten, spesielt før vi starter balanseøvelser, nevner pusten flere ganger underveis
Kommentar	Huske betydning av blikket for å gjøre øvelsene, spesielt under balanseøvelsene

Den første magedanstimen gikk ut på å bli litt kjent med magedans, opplegget i prosjektet, og få lyst til å komme neste gang. Øvde på grunnstilling i magedans og grunnleggende øvelser i magedans: Sirkler med hofter, hofteslag og hofteføtt. Kort om armer, bølgebevegelser. Enkle kombinasjoner med disse øvelsene tilslutt. Avsluttet med øvelser for balanse og bevegelighet.

De neste magedanstimene ble en kombinasjon av nye trinn/teknikker og repetisjon av tidligere gjennomgått øvelser, slik at det var en progresjon gjennom kurset som helhet. Midtveis i kurset begynte vi å øve inn en koreografi, som besto av trinn og teknikker som vi hadde øvd inn. Denne koreografien ble ferdig gjennomgått med innen kursets slutt.

I løpet av kurset gikk vi igjennom følgende trinn/teknikker i magedans: Isolering av bevegelser, store og små sirkler med hofter, hoftebuer, div hofteslag, flate 8-tall bakover og framover, 8-tall oppover, div øvelser med armer, kameler hofter og overkropp, markerte slag med hofter og overkropp, shimmy, hip-drop, hagallaskritt. Vi øvde på å bevege oss med sirkler og ulike hofteslag og andre dansetrinn. I tillegg ulike avgrensede dansekombinasjoner med forskjellige trinn/teknikker.

Hensikten med studien er å utforske kvinners kroppslige erfaringer med bevegelser i magedans, og bidra til utvidet forståelse og kunnskap i folkehelsearbeid. Noen av kvinnene i studien opplever å ha store kropper og å være overvektige, mens hos andre kvinner trer ulike plager og vondter fram. Kroppene kan forstås som mangetydige i sine uttrykk. Til sammen deltok 48 kvinner fra ulike kommuner på Helgeland i denne studien. Kvinnenes deltakelse på magedanskurs i inntil tolv uker danner et grunnlag for studien. Forskningsmetodene fokuserer på å ha et «nedenfra»-perspektiv fra kvinnene selv. Studien har en fenomenologisk-hermeneutisk tilnærming.

Sentrale fenomen som skrives fram i denne avhandlingen er at bevegelsene åpnet opp for en tilgang til kroppenes egen sanselighet. Da kvinnene fikk oppleve et rom hvor kroppene ikke skulle endres eller kontrolleres, satte det i gang prosesser hos dem. Magedansrommet utviklet seg til å bli et pusterom for kvinnene, hvor de kunne være forskjellige i et fellesskap. Kvinnene erfarte at bevegelsene ga tilgang til kroppenes egne rytmer. Magedansen bidro til at kvinner med store kropper kunne bevege seg uten å føle skam.

Ved å rette oppmerksomheten mot kvinners sanselige erfaringer som trer fram gjennom bevegelser, kan man med praktisk kunnskap i et nedenfra-perspektiv bidra til ny innsikt innen fedmeforskning og folkehelsearbeid, og samtidig bidra til innsikt om ulike kroppslige uttrykk. Følgelig bidrar avhandlingen til ny kunnskap om folkehelsearbeid ved å understreke at folkehelsearbeid bør legge vekt på å inkludere ulike kunnskapssyn, slik at flere dimensjoner ved kroppen kan få rom til å tre fram.