

Et kroppsfenomenologisk perspektiv på fysisk aktivitet og bevegelse

Siri Moe, fysioterapeut, dr. philos., førsteamanuensis ved Avdeling for sykepleie og helsefag, Institutt for klinisk medisin, Det medisinske fakultet, Universitetet i Tromsø, e-post: siri.moe@uit.no

Fagartikkelen, innsendt 30.01.08 og godkjent 04.03.09, er fagvurdert i henhold til Tidsskriftet Fysioterapeutens retningslinjer på www.fysioterapeuten.no

Oppgitte interessekonflikter: ingen.

Sammendrag

Hensikten med artikkelen er å utvide den teoretiske forståelsen av hva fysisk aktivitet innebærer kroppslig, noe som kan styrke fysioterapifagets bidrag innenfor fysisk aktivitet. Dette gjøres ved å anlegge en kroppsfenomenologisk forståelse av bevegelse.

Det kroppsfenomenologiske perspektivet blir forklart og utdypet, siden det kan bidra til å få fram betydningsfulle sider ved fysisk aktivitet og bevegelse. Blant annet angir det hvordan sansing, persepsjon og bevegelse er en organisk enhet og at bevegelse er eksistensielt for mennesket. Det vil si at det er gjennom bevegelse en opplever seg selv og omgivelsene. Videre behandles noen sider ved fysisk aktivitets kroppslige virkninger som fremkommer gjennom det anlagte perspektivet. For eksempel berøres hvordan ulike former for fysisk aktivitet eller bevegelse kan virke avhengig av personens konstitusjon.

En følge av perspektivet er at fysioterapeuter kan styrke befolkningens fysiske aktivitetsnivå ved å tilpasse aktiviteter slik at kroppens subjektstatus styrkes og den enkelte utvikler bevegelsesmønstre som fungerer frigjørende, og således medfører fortrolighet til egen kropp og egne tålegrenser.

Nøkkelord: Bevegelse, fysisk aktivitet, kroppsfenomenologi, subjektivitet, kroppslig fortrolighet, fysioterapi.

Innledning

De siste årene er det kommet flere offentlige utredninger om fysisk aktivitet (1-3). Begrunnelsene for hvorfor fysisk aktivitet er nødvendig er hovedsakelig biologisk forankret. Disse aspektene ved fysisk aktivitet er viktige, men ikke desto mindre utilstrekkelige for å forklare og forstå alle kroppslige betydninger av fysisk aktivitet.

Fysioterapeuter har alltid hatt fokus på bevegelsesaktiviteter i sin kliniske praksis, selv om fysisk aktivitet tematiseres mer i dag enn tidligere. Forståelse av fysisk aktivitet som basalt for vekst og utvikling ligger til grunn for fysioterapivirksomheten, og fysioterapeuter erfarer at fysisk aktivitet har positive virkninger for pasienter, ut over forbedring av forhold som eksempelvis utholdenhet og styrke. Imidlertid har ikke alltid fysioterapeuter teoretiske forklaringer på alle virkninger de synes å se. I forbindelse med den økte offentlige satsingen på fysisk aktivitet, har fysioterapeuter med Norsk Fysioterapeutforbund i spissen, utpekt seg som en faggruppe med viktig kunnskap og erfaring på feltet. Fysioterapeuters kunnskapsgrunnlag når det gjelder fysisk aktivitet er primært relatert til treningsprinsipper, patologi og andre biologiske forhold, og således begrun-

nes og motiveres fysisk aktivitet teoretisk ut fra slik teori. Dette innebærer begrensninger med hensyn til andre vesentlige forhold ved fysisk aktivitet.

Jeg mener fysioterapeuter vil stå sterkere i arbeidet med å øke befolkningens fysiske aktivitetsnivå gjennom både behandling og forebyggende/helsefremmende arbeid dersom de utvider det teoretiske grunnlaget for fysisk aktivitet og bevegelse. Et utvidet fysioterapeutisk teorigrunnlag kan i større grad begrunne og forklare virkninger av bevegelsesaktiviteter. Klare begrunnelser og forklaringer er en forutsetning for å få gjennomslagskraft for viktigheten av fysioterapitiltak. Dessuten kan et utvidet teorigrunnlag sannsynligvis justere og styrke faglig praksis.

Denne artikkelen er ment som et bidrag i begrunnelser for viktigheten av at befolkningen er fysisk aktiv. Artikkelen er derfor et forsøk på å anlegge et kroppsfenomenologisk perspektiv på bevegelse; et perspektiv som forstår bevegelse eksistensielt. Det betyr at bevegelse forstås som grunnleggende for menneskets måte å være på. Det er vesentlig å presisere at fenomenologi ikke er en erstatning for naturvitenskapelig kunnskap om virkninger av aktivitet. Derimot innbefatter

det fenomenologiske perspektivet at kroppen er sosial og biologisk samtidig. Kroppsfenomenologien bidrar til å utvide forståelsen av biologiske forhold, og således virkninger av fysisk aktivitet. Artikkelen redegjør for noe av grunnlaget i den kroppsfenomenologiske tenkningen som en inngang til å forstå *hvordan* bevegelse er grunnleggende for mennesket. I den forbindelse blir aktuelle biologiske forhold trukket inn, som gjennom en kroppsfenomenologisk overbygning integreres med sosiale aspekter ved kroppen og således får en utvidet betydning.

Avklaringer om bevegelse, fysisk aktivitet og trening

For å kunne redegjøre for det kroppsfenomenologiske perspektivet, er det nødvendig med noen generelle avklaringer av begreperne bevegelse, fysisk aktivitet og trening. Alle handlinger forutsetter bevegelse, og bevegelsene er spesifikke, tilpasset den aktiviteten eller oppgaven som utføres. Både individuelle forhold, situasjon og kultur er bestemte for bevegelsesløsningen. Bevegelser kan altså ikke forstås isolert, avgrenset fra den sammenheng de utføres i.

En vanlig måte å beskrive fysisk aktivitet på er at det er enhver kroppsbevegelse utført

av skjelettmuskulatur og som fører til energi- forbruk ut over hvilenivå (1,4). Definisjonen omfatter mekaniske og fysiologiske forhold; at kroppen er i aktiv bevegelse. Alle aktiviteter, både i arbeid og fritid, som innebærer mer og mindre kroppslig delaktighet, er ut fra definisjonen fysisk aktivitet, og ved disse aktivitetene er det vanligvis handlingen som er det sentrale. De fleste praktiske aktiviteter som er en del av de daglige gjøremåle- ne er ikke lagt opp slik at den fysiske formen forbedres. Dette siden orga- niseringsen av slike oppgaver ikke er i overensstemmelse med treningsprin- sippene. En even- tuell bedring i fysisk prestasjonsevne kan i så fall betraktes som et nyttig biprodukt. Et annet begrep nært tilknyttet fysisk aktivitet er trening.

Treningsbegrepet brukes når en er opp- tatt av å vedlikeholde eller forbedre fysisk form eller prestasjonsnivå. Trening legges vanligvis opp ut fra den effekten en er opp- tatt av å fremme, som eksempelvis å øke muskelstyrke, utholdenhet, koordinasjon og bevegelse. Både fysisk aktivitet og tre- ning forutsetter bevegelse. Selv om fysisk aktivitet og bevegelse ofte brukes synonymt, også innledningsvis i denne artikkelen, er det viktig å skille dem analytisk. Dette siden bevegelse innebærer eksistensielle forhold, noe jeg kommer tilbake til i redegjørelsen for kroppsfenomenologi. I sammenhenger hvor det er et poeng å fremheve den eksis- tensielle karakteren ved bevegelse, anvender jeg derfor begrepet bevegelse. Definisjonen av fysisk aktivitet er ikke så omfattende som en kroppsfenomenologisk forståelse av bevegelse. Heretter brukes bevegelse ut fra sistnevnte forståelse.

Fenomenologisk kroppsforståelse

De viktigste bidrag til dette perspektivet ble utviklet av filosofene Husserl og Mer- leau-Ponty som en reaksjon på den rådende kartesianske vitenskapelige tradisjonen hvor kropp og sjel var adskilte forhold. I tradi- sjonell kartesiansk tenkning skilles det også mellom kroppen som natur og som sosialt fenomen, med den konsekvens at kroppen forstås som en biologisk organisme og i *til- legg* kommer dens sosiale dimensjon.

Kroppsfenomenologen Merleau-Pontys prosjekt var å overskride skillet mellom sjel og legeme, natur og kultur, individ og sam-

funn. Han ser ikke kroppen som et objekt på linje med andre objekter, siden den alltid er et subjekt samtidig som den er et objekt (5). For han finnes ingen levende, sjelløs kropp og kroppen er *samtidig* biologi og sosial. Biologiske forhold kan i denne forståelsen ikke isoleres fra mening; for eksempel er rødme i huden en biologisk reaksjon og sam- tidig et uttrykk for ubehag. Det er, ifølge fe- nomenologien,

vanskelig å slå fast om ube- haget skyldes rødmen eller om rødmen skyldes ube- haget, rødmen er ubehaget. Her er opple- velsen og den

spesifikke situasjonen sammenvevd, noe som viser at kroppen og (om)verdenen er uløselig sammenvevd. Dette er et eksempel på at når biologiske forhold settes i en fe- nomenologisk ramme, tydeliggjøres gjensidig- heten mellom kroppen som natur og sosialt fenomen.

Fenomenologisk sett er mennesket rettet utover mot verden, mot en verden av me- ning. Vi sier at mennesket *bebor* verden. Det er som kropp personen opplever, således er kroppen den primære kilde til erkjennelse. Østerberg skriver at kroppen har forrang i den menneskelige erkjennelse (6). I fenome- nologien beskrives kroppen som *levd*. Dette henspiller på at kroppen er historisk, den preges av sine opplevelser og erfaringer.

Sansing, persepsjon og bevegelse

Ifølge fenomenologien åpnes kroppen til og gis kjennskap om den ytre verden gjen- nom sansene, og dermed får sansing og persepsjon en grunnleggende betydning for forståelse. I naturvitenskapelig tenkning be- traktes sansing og persepsjon uavhengig av hverandre, i og med at begrepene har ulike betydninger. Sansing brukes om den fysiske kontakten mellom sanseorgan og omverden, samt de nevrofysiologiske prosesser som skjer på bakgrunn av sanseimpulser. Sansing foregår inni den som sanser, men skapes i personens/kroppens møte med omgivelsene. Persepsjon derimot, har med *hva* personen sanser og *hvordan* sanseintrykkene opp- fattes. I fenomenologisk tenkning forstås persepsjonen som selektiv; vi tar ikke inn alt rundt oss. Det vil si at når oppmerksom- heten rettes mot noe, er det andre forhold som velges bort. Fenomenologisk sett er det ikke sanseintrykkene som erkjennes, men

gjenstander, og slik oppfattes det som sanses som en helhet.

Forholdet mellom sansing og persepsjon kan innen kroppsfenomenologien best for- ståes via begrepet intensjonalitet. Heri ligger at mening skapes ved at personen forstår på bakgrunn av tidligere forståelse. Sansein- trykkene gis altså mening ut fra forutgående sanseopplevelser. For eksempel, når en skik- kelse gjenkjennes på lang avstand, er det ikke bare skikkelsen som gjenkjennes, men den bestemte personen som går. Tidligere ervervet kunnskap, som personens ganglag og kroppsform, ligger til grunn for gjenkjen- nelsen. Thornquist beskriver, med referanse til fenomenologisk forståelse, det som skjer:

«... *sansingen er aldri uttømmende for persepsjonen, eller sagt omvendt: I per- sepsjonen legges det alltid noe til – noe med-gis. Å «medgi» er å legge noe inn av mening: noe presenterer seg, og noe leg- ger vi til – samtidig» (7 s. 100).*

Persepsjon er her altså en aktiv prosess og er et resultat av aktiverte sanseorganer og den utvelgelses – og meningsskapende prosess. Persepsjon inkluderer sansing, men når begrepet sansing brukes, er ikke fokus rettet mot den selektive oppmerksomheten og persepsjonen.

Som nevnt betraktes ofte bevegelse og sansing hver for seg, men ut fra et kroppsfe- nomenologisk perspektiv dreier det seg om et gjensidig forhold. Sansing og persepsjon er således knyttet til bevegelse, for gjennom bevegelse skapes rom og tid ved at personen tar inn sanseimpulser og persiperer kroppens romlighet og utvidelse (8). For eksempel vil en, for å høre og se, innrette hodet for å opp- fatte lyden og ha synsfeltet mot det som opp- merksomheten rettes mot. Fysiologisk sett er bevegelse og sansing ulike prosesser, mens organisk sett er bevegelse knyttet til sansing og persepsjon. For å karakterisere bevegelse og sansing som en enhet, må en derfor over- skride de fysiologiske forklaringsmodellene. Kroppsfenomenologisk er sansene struktu- rert slik at egen kropp og omverdenen opple- ves. Merleau-Ponty skriver

«... *det er ikke tale om nogen perception efterfulgt af en bevægelse, perceptionen og bevægelsen udgør et system, der modi- ficieres som helhed» (5 s. 58).*

Med utgangspunkt i at mennesket er intensjonalt, kan ikke bevegelse, sansing og persepsjon betraktes uavhengig av hveran- dre. I stedet representerer de måter å være-i-

verden på (8,9). Altså forutsetter bevegelse sansing og persepsjon, og motsatt – sansing og persepsjon forutsetter bevegelse.

Proprioseptiv aktivitet og kroppslig «fravær»
Ut fra nevrofysiologien vet vi at en indre sans, den proprioceptive, har en særegen funksjon i forbindelse med bevegelse, da den bidrar med informasjon internt i kroppen om kroppens stillinger og bevegelser. Proprioepsjonen må være intakt for å utføre meningsfulle, koordinerte bevegelser (8,10,11). Selv om den proprioceptive sansen er aktivert i både opprettholdelse av stillinger og ved stillingsendringer, er den proprioceptive aktiviteten forskjellig om hele eller deler av kroppen er aktivt involvert i bevegelsen. Kroppsfenomenolog og lege Drew Leder tydeliggjør forskjeller i proprioseptiv aktivitet ved hjelp av begrepene «forgrunnsfravær» (focal disappearance) og «bakgrunnsfravær» (background disappearance) (8). Begge begrepene brukes for å få fram hvordan kroppen på ulike måter «forsvinner» når den fungerer som forventet eller ønsket.

«Forgrunnsfravær» (focal disappearance) betyr at de kroppsdelene som er mest aktive i utførelsen av handlingen «forsvinner» fordi fokus er på handlingen og ikke på kroppen. For eksempel; når jeg sitter foran min pc og skriver, er nakke, øyne, fingre og til dels armene direkte involvert i skrivearbeidet, men de «forsvinner» i min oppmerksomhet mot arbeidet. Mens de kroppsdelene som er mer passive, som truncus og beina, kan ut fra Leders betegnelser karakteriseres med «bakgrunnsfravær» (background disappearance), siden de «forsvinner» i bakgrunnen fordi fokuset er på arbeidet (8). Altså en annen type «fravær».

Nevrofysiologisk er den proprioceptive aktiviteten forskjellig ved de to formene for «fravær» (disappearance). Dette fordi kroppsholdning og bevegelser reguleres av impulser i kroppen om posturale forhold, motorisk aktivitet og samvirke mellom proprioepsjon og andre sanser. Alt dette fungerer på et ikke-refleksivt nivå (11,12), som vil si at det er aktivitet i kroppen som i kraft av sin karakter ikke er mulig å ha et bevisst forhold til. Det er disse forhold som ligger

i kroppsskjema (12), og som man antar kan videreutvikles ved sansemotorisk aktivitet. Gjennom de proprioceptive impulsene tilegner personen seg informasjon om kroppen og omgivelsene. Dette skjer vanligvis på et pre-refleksivt nivå. At kunnskapen er pre-refleksiv vil si at det ikke er noe vi vanligvis tenker over, men som det er mulig å ha et bevisst forhold til.

De kroppslig følte distinksjonene på grunn av ulik proprioseptiv aktivitet kaller Gallagher kroppsbevissthet og kroppsoppmerksomhet (body awareness og body attention). Kroppsbevissthet kan forstås som å føle eller å kjenne kroppen, noe en vanligvis gjør i større og mindre grad når en beveger seg. Derimot dreier kroppsoppmerksomhet seg om å ha oppmerksomheten rettet mot kroppen. For eksempel når en konsentrerer seg om beinas plassering ved gange på uvant og glatt underlag eller ved innøving av en ny ferdighet. Impulser fra den proprioceptive sansen bidrar til en avgrensning av en selv og

Kroppsfenomenologien forklarer hvordan bevegelse er eksistensielt; siden bevegelse, sansing og persepsjon er en organisk enhet.

av aktiviteten en utfører¹. Altså innebærer bevegelser totalt sett både refleksivt og ikke-refleksivt fokus på egen person.

Som tidligere berørt ligger sanseerfaringer til grunn for vår oppfatning av oss selv og omverdenen, og for å innta omfattende sanseintrykk er variert bevegelseserfaring viktig. Blant annet oppfattes avstand ved å være i rom og erfare ulike avstander til objekter. Eksempelvis opplever en at kroppen justeres når en beveger seg i ulike plan. Idet foten trør mot underlaget, inntas informasjon om underlagets beskaffenhet. Foten og resten av kroppen tilpasses kontinuerlig for å være i balanse ut fra informasjon gjennom blant annet syn, likevektsorganer og muskelsans. Sanseinformasjonene om kroppen inntas og bearbeides ubevisst (ikke-refleksivt).

Når vi beveger oss, inntar vi altså inntrykk og vi opplever oss selv og omgivelsene. Bevegelse setter oss i romlig kontakt med objekter utenfor oss selv. Leder skriver:

«If I were to apprehend all perceptual events simply as modifications of my body located within the perceiving organs, I

would have no experience of an outer world, and thus, ultimately, even of my body as a worldly thing. My being-in-the-world depends upon my body's self-effacing transivity» (8 s. 15).

Samtidig som verden persiperes, persiperes også subjektet, noe som innebærer at subjektet og verden er perseptuelt udelelig (14).

Oppsummering

Ut fra overforstående tillegges kroppen en annen grunnleggende betydning hos Merleau-Ponty enn i kartesiansk kroppsforståelse. Kroppsfenomenologien bidrar til å gi innsikt i *hvordan* bevegelse er eksistensielt for mennesket, nettopp siden bevegelse, sansing og persepsjon forstås som en organisk enhet. Denne forståelsen av bevegelse inkluderer at bevegelse også er et biologisk fenomen. Det betyr at samtidig som personen opplever, foregår det biologiske prosesser som er nødvendig for å oppleve. For å forstå og forklare sentrale kroppslige forhold med hensyn til betydning av bevegelse, trengs det med andre ord både et fenomenologisk og et naturvitenskapelig perspektiv.

Fysisk aktivitet og fysioterapi

I det følgende behandles noen forhold knyttet til fysisk aktivitet som tydeliggjøres gjennom en kroppsfenomenologisk forståelse og som jeg ser på som viktig at fysioterapeuter vektlegger ved engasjement i fysisk aktivitet.

Bevegelse som frigjøringsprosjekt

Til tross for omfattende likestilling mellom kjønnene, ses det fortsatt tydelige forskjeller i kvinner og menns særegne måter å bevege seg på. Kvinner sitter vanligvis med samlede bein og armene inntil kroppen, mens menn ofte sitter bredbeint og har armene ut fra kroppen. Filosofen Iris Marion Young (15) har i essayet «Throwing like a girl» beskrevet særtrekk ved amerikanske kvinners og menns bevegelsesmønstre. Young karakteriserer kvinners bevegelsesmåter som avgrensede; det vil si at kroppens potensialer ikke utnyttes i utførelsen av aktiviteter. Bevegelsene er forsiktige, kroppen er bare delvis rettet mot oppgaven og kvinner inntar et lite personlig rom. Dette er i tråd med det tradisjonelle synet om at kvinner skal være tilbaketrukkne, svake og ikke vise seg for selvstendige. Kvinner lever, i følge Young, fysisk sett 'on place' og ikke som menn 'in space'. Menn inntar rommet, fortsatt ifølge Young, og tar plass, har en åpen kroppsholdning, er direkte og bruker kroppen som en enhet. Karakteristikken er i tråd med menn som sterke,

¹ Oliver Sacks (10) har i boka «Mannen som forvokst kona med en hatt» beskrevet hva slags problemer personer med skade i hjerneområdet som bearbeider proprioseptiv aktivitet har med å kjenne egen kropp.

modige, bestemte og selvstendige.

Selv om Youngs betegnelser er spissformulerte ut fra norske forhold, har de aktualitet også her. De tradisjonelle kvinne- og mannsrollene gjenspeiles fortsatt i kroppens fremtreden og bevegelser i daglige aktiviteter. Dette selv om kvinner i enkelte sammenhenger, for eksempel i sportsaktiviteter, har nærmet seg menns bevegelsesmønstre. En fenomenologisk forståelse av de kjønnede bevegelsesmåtene er at de uttrykker at kvinners og menns situasjoner er forskjellige.

Hvordan bevegelsene utføres, gjenspeiler som sagt personens forhold til seg selv og omgivelsene – den levde kroppen. For eksempel vil et lukket og kontrollert kroppslig vanemønster med ufrie bevegelser innebære et annet spenningsmønster enn store, åpne og frie bevegelser. Kroppens grunnspenning er av betydning for om og hvordan plager utvikles når en utsettes for belastninger. For eksempel henger muskulære spenninger og hemmet respirasjon oftest nøye sammen; om respirasjonen frigjøres vil det kunne regulere muskelspenninger (16,17). Disse forhold er vesentlige ved vurdering av hva slags aktiviteter som kan fungere helsefremmende for den enkelte.

Bevegelsessystemer som fysioterapeuter anvender i sin praksis, ivaretar ulike forhold og har forskjellig virkning, avhengig av personens særtrekk. Noen bevegelsessystemer fremmer for eksempel hovedsakelig avspenning og utforskning, andre kroppslig samling og kontroll. I bevegelsessystemene som fysioterapeuter anvender, enten individuelt eller i grupper, ivaretas mange ulike bevegelseskvaliteter. Dette gjelder for eksempel mensendieck, basal kroppskjenning, feldenkreis, pilates, tai chi, medisinsk treningsterapi og psykomotorisk orienterte bevegelsesgrupper. Systemene kan brukes på forskjellige måter ut fra hvilke forhold fysioterapeuten vil rette oppmerksomheten mot. Ikke alle trenger mer kontroll og samling, og ikke alle trenger å overskride ytterligere grenser. For mange kan aktivitet som består av ensidige og styrte bevegelser forsterke og utvikle kroppslige mønstre som hemmer personens muligheter til å se nye handlingsalternativer og iverksette endringer i sin livssituasjon. På den annen side kan den som i det daglige går «på tå hev» og «sitter på nåler» ha glede av aktiviteter som hjelper en til å 'hvile' i egen kropp. Slik kan fysiske aktiviteter forsterke eller frigjøre innøvde bevegelsesmønstre. I alle fysioterapitilbud er det viktig å hjelpe pasienter og andre deltakere ved å legge til rette for at aktivitetene kan være en hjelp til å få kontakt med seg selv,

etablere balanse mellom hvile og aktivitet og bli kjent med egne ressurser, slik at de lærer å ta vare på seg selv.

Et vesentlig skille mellom fysioterapi-praksis og allmenne treningstilbud, er når fysioterapeuter bruker sin faglige kompetanse til å analysere hva slags former for fysisk aktivitet den enkelte vil ha best nytte av for å oppnå personlig utvikling og vekst. Dette er forhold fysioterapeuter har kompetanse på, i tillegg til at de gjennom trening kan fremme kvaliteter som for eksempel koordinasjon, muskelstyrke og utholdenhet.

Bevegelser som styrker kroppens subjektstatus

Det foregår i dag en omfattende objektgjøring av kroppen, noe den omseggripende opptattheten av utseende og kroppsform er eksempler på. Det forhold at vellykkethet knyttes til ens ytre, stiller store krav til kroppen. Treningskulturen brer om seg, og det spilles ofte på at trening er et middel til å forme kroppen, i tillegg til at det er bra for helsen. Som en motvekt til kroppsfokuseringen, kan fysioterapeuter legge til rette for og motivere for bevegelser hvor aktiviteten bidrar til at en kan bli fortrolig med kroppens signaler og bli kjent med og trygg på egne grenser, slik at en ikke overskrider egne tålegrenser.

Dersom instruksjonen er slik at oppmerksomheten rettes mot utseende og kroppen som en ting personen kan kontrollere, vektlegges kroppen som objekt. En utfordring er å legge opp til fysisk aktivitet eller bevegelser slik at den kroppslige oppmerksomheten kan fremme kroppen som subjekt. Subjektsiden styrkes gjennom fysiske aktiviteter som hjelper personen til å få kontakt med seg selv.

Fysioterapeutens språkbruk under samtale om fysisk aktivitet er også sentral for subjektfokus og for hva slags opplevelser og fortolkninger det legges til rette for å knytte til aktiviteten. Mange treningstilbud er av en slik art at opplevelsessiden undergraves. Her kan fysioterapeuter, ut fra en fenomenologisk forståelse av kroppen som sentrum for erfaring, bidra med alternative tilbud som mange vil oppleve meningsfulle og motiverende for videre fysisk aktivitet. Gjennom slik fysisk aktivitet kan personen for eksempel oppleve

overskudd, velvære, ro, avspenning, glede og fellesskapsfølelse.

Å fremme kroppslig kunnskap

Et viktig arbeidsområde for fysioterapeuter er barn med motoriske problemer. Både fysioterapeuter og lærere mener å erfare at barn med store motoriske forstyrrelser har nytte av sansemotorisk trening. Med det kroppsfenomenologiske utgangspunktet at bevegelse, sansing og persepsjon er en funksjonell enhet, er allsidige bevegelsesaktiviteter viktige tilbud til barn med slike problemer. En svensk studie dokumenterer sammenheng mellom motorisk trening og forbedret konsentrasjon for elever med store motoriske forstyrrelser (18). Men hvordan kan dette resultatet forklares ut fra kroppsfenomenologi?

En måte å forstå hva som skjer, er å ta utgangspunkt i at personer med motoriske forstyrrelser har stor grad av det Gallagher (12) kaller kroppsoppmerksomhet eller body attention. Det vil si en prerefleksiv kroppslig oppmerksomhet under aktiviteter som utfordrer deres sansemotorikk. Denne oppmerksomheten frarøver dem mulighet til å vie sin totale oppmerksomhet mot andre aktiviteter eller funksjoner, som for eksempel å lære nye oppgaver.

Allment sett vil fysisk aktivitet styrke kroppsskjema og kroppsbvissthet (body awareness). Dette er ikke-refleksiv og prerefleksiv kroppslig kunnskap. Å oppnå

Kroppen er sentrum for erfaring. Derfor er det viktig at fysioterapeuter legger vekt på bevegelser som kan styrke subjektet og virke frigjørende for den enkelte.

slik kroppslig kompetanse betyr at personer utvikler og etablerer «automatiserte» bevegelsesløsninger. Når bevegelsesløsningene utføres med letthet, kan en si at kroppsbvisstheten har tatt over for kroppsoppmerksomheten (body attention) under aktiviteten. Barnet er da kroppslig beredt til å rette oppmerksomheten mot utfordringer av kognitiv art. Med tilrettelagt sansemotorisk trening kan barn med motoriske vansker «frigjøres» fra oppmerksomhet mot kroppen og hjelpes over på kroppsbvissthetsnivå.

De ovenfor omtalte kroppslige ikke-

² Vi vet ikke om det er intensitet, frekvens eller omfang i tid som er av størst betydning når det gjelder sammenheng mellom fysisk aktivitet og helseforhold (13).

refleksive og prerefleksive forhold kan i begrenset grad snakkes om av personen; de forblir vanligvis på disse bevissthetsnivåene. Det er ikke desto mindre sannsynlig at slike forhold er av betydning for personens konstitusjon. En kan tenke seg at de til dels uartikulerte og uartikulerte kroppslige impulsene og persepsjonen er av betydning for personens mulighet til å innrette sin oppmerksomhet og forstå seg selv. Teoretisk sett kan en anta at aktiviteter som inneholder omfattende og variert «forgrunnsfravær» (focal disappearance), altså hvor store deler av kroppen er aktiv delaktig, er betydningsfulle. Dette nettopp siden slike aktiviteter involverer stor grad av sansing og persepsjon. Ved å komme i situasjoner med slikt kroppslig engasjement, kan en øke sine muligheter til å utvikle kunnskap om seg selv og omgivelser.

Avslutning

I vår del av verden er dagliglivets aktiviteter for mange preget av inaktivitet, og trening gis som et middel for å kompensere for den fysiske passiviteten. For eksempel oppfordrer myndighetene folk til å trene og/eller legge om vaner slik at en er fysisk aktiv minst en halvtime om dagen. Denne oppfordringen begrunnes med biologisk kunnskap om at det for å opprettholde de biologiske funksjoner for å holde seg frisk, forutsettes et livslangt løp med et visst fysisk aktivitetsnivå².

I tillegg, som vektlagt i denne artikkelen, er bevegelse grunnleggende for personens oppfatning eller opplevelse av seg selv og omgivelsene. En kan tenke seg at det er av betydning for forholdet til både seg selv og omgivelsene, at de fysiske aktivitetene en velger, er av en slik art at kroppen utfordres på forskjellige måter gjennom variert sanseaktivitet. Kroppsfenomenologien bidrar til å løfte fram sistnevnte aspekt ved bevegelse eller fysisk aktivitet. Ut fra det kroppsfenomenologiske perspektivet kan en tenke seg at ensidig trening og variert fysisk aktivitet har ulike kroppslige virkninger, særlig når det gjelder prerefleksive kroppslige forhold. Betydningene dette kan ha for personen er et empirisk spørsmål som trenger utforskning. En kroppsfenomenologisk forståelse bidrar til en ytterligere vektlegging av at avpasset, allsidig fysisk aktivitet er vesentlig for personlig utvikling og vekst.

Å tilrettelegge for fysiske aktiviteter, som bidrar til individuell tilpasset sanseaktivitet, er en utfordring. Fysioterapeuter, som en del av det offentlige helsevesenet, har i så måte ansvar for å bidra med gode tilbud og begrunnelser som underbygger hvor viktig det er at alle nivåer i samfunnet prioriterer å

Title

Phenomenology of the Body as Perspective on Physical Activity and Movement

Abstract

The purpose of the article is to extend the theoretical understanding of how physical activity affects the body, as this might strengthen the physiotherapy contribution in the field of physical activity. To accomplish this, phenomenology of the body is explained and elaborated on, as this perspective highlights important facets regarding physical activity and movement.

The perspective integrates movement, sensation and perception and emphasizes physical activity as existential to the human being. This means that people experience themselves and their surroundings through movement. Furthermore, the article deals with the body as a source of knowledge and how different kinds of physical activities lead to the development of bodily competences, all due to the chosen perspective.

The phenomenological perspective might inspire physiotherapists to increase the level of physical activity amongst people through highlighting the body as a subject. Thus people might be helped to gain confidence about their own bodily reactions, emotions, strengths and weaknesses.

Keywords: Movement, physical activity, phenomenology of the body, subjectivity, bodily confidence, physical therapy.

legge til rette for utviklende bevegelseserfaringer for alle grupper i befolkningen.

Det trengs forskning med ulike fokus på fysisk aktivitet. Dette for å analysere hva som virker, hvordan og hvorfor ved forskjellige former for fysisk aktivitet. Gjennom refleksjon over praksiserfaringer kan fysioterapeuter komme nærmere slike aktuelle forskningsspørsmål, og til å utvikle gode studier.

Litteratur

1. Fysisk aktivitet og helse. Kartlegging. Rapport nr. 1, 2001. Oslo: Statens råd for ernæring og fysisk aktivitet.
2. St.meld. nr. 16 (2002 – 2003). Resept for et sunnere Norge. Folkehelsepolitikken.
3. Handlingsplan for fysisk aktivitet 2005 – 2009. Sammen for fysisk aktivitet. Departementene.
4. Bouchard C, Shephard RJ, Stephens T. Physical Activity, Fitness and Health. International proceedings and consensus statement. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers, 1993.
5. Merleau-Ponty M. Kroppens fenomenologi. Oslo: Pax Forlag A/S; 1994.
6. Østerberg D. Innledning. I: Merleau-Ponty M. Kroppens fenomenologi. Oslo: Pax Forlag A/S; 1994; V-XII.
7. Thornquist E. Vitenskapsfilosofi og vitenskaps-teori for helsefag. Bergen: Fagbokforlaget, 2003.
8. Leder D. The Absent Body. Chicago: The University of Chicago Press; 1990.
9. Straus E. The Primary World of Senses. London: The Free Press of Glencoe, Collier-Macmillan Limited, 1963.

10. Sacks O. Mannen som forvekslet kona med en hatt. Oslo: J.W. Cappelens Forlag as; 1987.
11. Brodal P. Sentralnervesystemet. 3. utgave. Oslo: Universitetsforlaget; 2001.
12. Gallagher S. How the body shapes the mind. New York: Oxford University Press Inc; 2005.
13. Haakstad LAH, Bø K. Fitness and physical activity in Norwegian adults. *Advances in Physiotherapy* 2007;9:89-96.
14. Neisser U. Cognition and Reality. San Francisco: W.H. Freeman and Company, 1976.
15. Young IM. Throwing like a girl and other essays in feminist philosophy and social theory. Bloomington and Indianapolis: Indiana University Press, 1990.
16. Braatøy T. De nervøse sinn: medisinsk psykologi og psykoterapi. Oslo: Cappelen, 1947.
17. Thornquist E og Bunkan B. Hva er psykomotorisk behandling? Oslo: Universitetsforlaget, 1986.
18. Ericsson I. Motorik, koncentrationsförmåga och skolprestationer. Doktorsavhandling. Malmö: Malmö högskola, Lärarutbildningen; 2003.