

◀◀ I "gymnastiklokalet" på Bording Friskole på Østerbro bliver der svedt – men det handler i lige så høj grad om fornemmelsen af bevægelsen, og hvad den gør ved dig.



Friskole denne mandag aften, hvor holdet "Bevægelse og Livslyst" mødes og træner.

Det er første sæson, at Britt Sylvest Hansen og Lisbet Nygård har præsenteret denne type træning på et åbent hold, og for nogle af kvinderne er det som at "komme hjem". De kender de to undervisere fra Gerlev Idrætshøjskole, mens andre er helt nye i flokken. Hovedparten af dem har gået til gymnastik eller har danset før i en eller anden sammenhæng.

Som en af deltagerne siger det: Før har jeg gået til sådan noget pligtgymnastik for at få motion, for jeg skulle jo holde mig i form. Men det her er jo sjovt. Kvinderne får besked på at gå rundt i salen.

»Gå som du bedst kan li' at gå lige nu. Sådan som det er rigtigst for dig lige nu. Det kan være, du er lidt træt, sprængfyldt af energi eller midtimellem. Prøv bare at mærke det, der er. Måske er din krop ved at vågne. Prøv at mærke fodsålerne – hvordan bruger du gulvet? Bare bemærk det.«

Der kommer musik på, og farten sættes op. Nogle går målrettet og svinger meget med strakte arme langs kroppen, mens andre fjedrer mere af sted og nærmest ruller over fødderne.

#### Tid til refleksion

»Hvordan var det for dig at gå rigtig hurtigt, bare registrer det,« siger Britt, da flokken står stille og lader hurtigheden runge som et ekko i kroppen, mens de sætter lyd på åndedrættet.

Britt beder nu kvinderne om at gå langsomt. Så langsomt, som de kan gå ned af Strøget uden at folk vil tro, at det er gadeteater. Bagefter er det igen tid til refleksion.

»Er du dus med den her langsomhed?. Bare læg mærke til det. Uden at dømme dig selv. Bare registrér!.«

Øvelserne er forholdsvis simple, og det er med vilje, fortæller Lisbet i en pause. Hverken hun eller Britt har nogen ambitioner om at lave svære serier – det handler om at være i det enkle og mærke efter. Derfor er de også glade for, at de ikke kun har de meget trænede gymnaster – for så kommer forvent-

ningerne lige pludselig.

I en cirkel står kvinderne og skal få koordineret tramp og klap, og her kommer hjernecellerne på arbejde.

»Det gør ikke så meget med tællingen, det er rytmen, det handler om,« lyder det fra Britt, der så præsenterer en ny øvelse: Slå søm i med en ordentlig hammer.

De trækker armen bagfra og hamrer på det imaginære kollektive søm i midten af rundkredsen. Og da de sætter lyd på, er det som om de bliver til en organisme med kun ét mål – at få sømmet i bund.

»Prøv at mærk jeres styrke – mærk den helt ned i maven,« lyder det fra Lisbeth.

Der er grin og dejlig latter, da de lægger "hammeren" til ro igen.

»Den der dejlige kraft, I havde lige der – den skal vi have noget mere kontakt med.«

#### Goddag til kraften

Britt lægger sig i håndliggende og er parat til en omgang styrketræning. Hun emmer af råstyrke, mens hun bøjer ned i armene og holder stillingen tæt ved gulvet uden at røre med andet end tåspidser og hænder.

»Nu skal vi lige sige goddag til kraften. Accepter den, du er. Sig: Jeg er så stærk, som jeg er. I skal ikke sammenligne jer med mig. Men mærk kraften. Og respekter din egen krops grænser. Du er stærk. Du er meget stærkere end din mor tror.«

Det er tid til en vandpause og et kig ud over byens tage. Klokken er lidt over otte. Og så tager Lisbeth over. Nu skal der leges – og reflekteres. Men allerførst lige svinges. Svingene ligner noget, man kan finde i enhver gymnastiksal landet over – men ordene, der knyttes til, er helt anderledes.

»I skal gøre lige, hvad I har brug for. Hvad kalder kroppen på? Kroppen ved godt, hvad den vil have, det gælder bare om at lytte godt efter,« siger Lisbet og sætter så gang i legeøvelsen.

Kvinderne har prøvet det før – i den ene del af rummet er der legeplads, hvor de skal lave broer for hinanden eller mødes i tyngdeøvelser i stående plan. Og når de får lyst, kan de træde over grænsen ind til refleksionsrummet, hvor de kan opleve de andre. I virkeligheden er det ikke så vigtigt i hvilket af rummene, de er.

*Fortsættes næste side...*