

Antologi redigeret af Ulla Skovsbøl

At danse livet

Om Brita Haugen og rituel dans



Vestjyllands Højskoles Forlag

■ 7. Når jakkesættene danser

Hanna Snorradóttir følte sig stiv, stresset og fastlåst i sit job som ingeniør i en stor virksomhed. Men så begyndte hun at danse. Nu kombinerer hun sin viden fra to verdener som fortællende og dansende coach for erhvervsledere.

Af Hanna Snorradóttir

Spredt på gulvet i den tomme sal på Edda Hotel i Island står otte mænd og tre kvinder. De er blevet hevet langt væk fra deres hverdag i Danmark til et kursus i lederskab, hvor de har valgt at bruge en uge på at reflektere over, hvordan de leder sig selv og andre. De er alle sammen enten ansat som ledere i erhvervslivet eller driver deres egen virksomhed. De er vant til at være handlekraftige og selv-sikre. De træffer vigtige beslutninger hver dag for sig selv og andre. Men lige nu er selvsikkerheden forvist fra salen. De skotter lidt usikkert rundt til de andre ledere, der også er i løstsiddende tøj og bare fødder. Nogle småskuler til hinanden og kommer med lavmælte kække bemærkninger. Det er et alternativt lederkursus, de har meldt sig til, og i programmet står der "rituel dans."

Da jeg selv træder ind i salen sammen med min medunderviser, giver synet af dem mig tydelige mindelser om, hvordan det var, da jeg selv dansede første gang. Sommerfuglene i maven og denne følelse af at være lidt ud af kontrol og ude af komfortzonen. Jeg kigger ud over forsamlingen og beslutter mig for at møde dem med lidt humor for at bryde isen: "Hva?... Har I alle dansetøj på? Glemte jeg at fortælle i går, at I skal danse nøgne?" Jeg siger det med et pokkerfjæs. I et par sekunder er der tavshed – så bryder vi alle ud i latter. "Hanna, før du bare an!" siger en af lederne med glimt i øjet. Nu har jeg fanget deres opmærksomhed og kan fortælle, hvad rituel dans og arbejdet med myterne egentlig går ud på.

Mit eget møde med rituel dans

Da jeg selv mødte Brita Haugen i 2003, lignede jeg erhvervsfolkene i salen på Edda Hotel i Island. Jeg arbejdede som miljøingeniør i en af de største danske konsulentvirksomheder med planlægning og design af lossepladser i Danmark, Østeuropa og Asien. Jeg levede i en verden, hvor det først og fremmest gælder om at præstere og levere, og hver dag sad jeg mange timer i træk foran computeren opslugt af at spytte rapporter og tal ud fokuseret på næste deadline. Jeg levede stort set "nord for halsen." Mit liv bestod af logik og alt det, der kan måles, og efterlod ikke megen plads til kreativ udfoldelse. Faktisk var jeg så stresset i mit job og i privatlivet, at jeg slet ikke kunne mærke mig selv, og i hvor høj grad jeg havde udsultet min naturlige impuls til kreativitet.

Så blev jeg skilt. Jeg manglede helt akut et sted at bo, og spurgte mig for hos venner og bekendte. Jeg var begyndt at gå til sang, og min sanglærer, Stine Michel, satte mig i kontakt med Brita Haugen. Hun kendte Brita, og havde hørt, at hun havde et værelse til leje i sin lejlighed på Frederiksberg. Jeg blev den heldige, som fik det, og flyttede ind.

Jeg boede i værelset hos Brita Haugen i godt et år. På det tidspunkt havde jeg meget svært ved at udtrykke mig selv i forsamlinger, og det var forbundet med frygtelige sjælekvaler, hjertebanken, rødmen og stort besvær bare at sige mit navn foran flere end to personer i et rum. Men i mødet med Brita blev jeg fuldstændig betaget af hendes måde at fortælle eventyr og myter på – så levende, at jeg fik dem

helt ind under huden. Jeg oplevede historierne og reflekterede over dem på en måde, jeg aldrig havde oplevet før. Den vejledning og visdom, som Brita Haugen formidlede med mytefortællingen, gjorde et kæmpestort indtryk på mig.

Dansen på en græsk ø

En dag ud på sommeren bemærkede Brita, at mit stress så ud til bare at blive værre og værre for hver dag, jeg kom hjem fra arbejde. Hun spurgte mig, om jeg havde nogle feriedage til gode, og om jeg ikke ville med på et af hendes kurser i rituel dans på øen Skíros i Grækenland om efteråret. Jeg blev nysgerrig: „Hvordan danser man rituel dans?” spurgte jeg. Men Brita svarede blot: „Nogle ting skal opleves, og lader sig ikke forklare. Kom med! Du kan ligge på stranden, hvis du ikke kan lide kurset.”

Og så var jeg solgt. Hvis kurset ikke levede op til mine forventninger, kunne jeg i det mindste slappe af i en uge på stranden i sol og 30 graders varme. Så tog jeg af sted på en eventyrlig rejse på et kursus, som jeg vitterligt ikke anede, hvad gik ud på.

Den første eftermiddag på verandaen fortalte Brita den græske myte om Demeter og Kore – mor og datter – om datterens rejse ned i underverdenen og om, hvordan hun kom styrket tilbage, hjem til sig selv igen. Som jeg sad der og lyttede, kunne jeg pludselig genkende mig selv i mytens hovedpersoner og spejle mit eget liv i mytens handling. ”Den her historie handler jo om mig,” tænkte jeg – og fik håb, fordi hovedpersonen Kore jo endte med at vende styrket tilbage fra underverdenens stress og jag.

Den næste dag dansede vi myten i dansecirklen. Der gik det op for mig, at den ikke kun var min historie – det var vores fælles historie. Min krop og mit sind kunne genkende de andre deltagers bevægelser, samtidigt med at jeg havde mit eget udtryk. Jeg mærkede, at jeg både kunne være tro mod mit eget udtryk, samtidigt med at jeg indgik i et fællesskab.

Efter den første dag var jeg ikke et sekund i tvivl. Jeg ville ikke ligge på stranden! Jeg ville danse, og i dansen fandt jeg ikke alene en stor forløsning, men også en stor lyksalighed. Her handlede det ikke om at hoppe højest, som jeg følte, jeg skulle i ingeniørverdenen, men om at være tro mod mig selv og min egen impuls forankret i et fællesskab, og ikke mindst at kunne læne mig op ad en historie, som havde båret et utal af mennesker gennem årtusinder.

I gang med lederdansen

Da jeg kom hjem til Danmark meldte jeg mig til Brita Haugens uddannelse på Vestjyllands Højskole i Myte-Dans-Ritual. Jeg ville danse myterne og suge til mig af Brita og de øvrige deltagers fortællinger. Og da jeg efter otte kurser fordelt over nogle år var færdig med uddannelsen, havde jeg ét stort ønske: Jeg ville tilbage til mit udgangspunkt med alt det nye, jeg havde lært. Jeg ville vende tilbage til erhvervslivet og fortælle myter og eventyr for ingeniører, advokater, salgschefer og ledere og give den gave videre, som jeg selv havde fået af Brita: Jeg ville lære dem at danse livet! Al den visdom, som man opsamler, når man går i dybden med det mytiske stof igennem fortællingen og dansen, ville jeg videregive til mennesker, som træffer daglige beslutninger og påvirker andre mennesker og vores samfund.

Jeg kunne se mange aspekter i den rituelle dans og mødet med myten, som lederne virkelig kunne få gavn af, hvis de for alvor fordybede sig i det. Jeg grundede længe over ideen for mig selv og tænkte, at de fleste virksomhedsledere nok vil synes, at arbejdet med dette vil være alt for outreret for dem. Men en skønne dag mødte jeg helt tilfældigt Flemming Nielsen, en tidligere erhvervsleder fra mæglerbranchen og nu selvstændig virksomhedsejer, på en café. Han havde overhørt en samtale mellem mig og min veninde om et stressbehandlingskoncept, som jeg ønskede at udvikle, hvor historiefortælling og rituel dans var en stor del af indholdet. Han blev nysgerrig, og var modig nok til at indrømme, at han

havde smuglyttet til samtalen. Det udviklede sig til et venskab mellem ham og mig, og mange møder, hvor vi gensidigt inspirerede hinanden, og hvor jeg lukkede op for mine tanker om visdommen i myterne og den rituelle dans og blev mødt med interesse og frugtbare refleksioner.

Flemming inviterede mig med i sin gruppe af modige erhvervsledere, som gik til åndedrætsterapi sammen og kom tættere på naturen ved at overnatte i shelters. I gruppen var der en advokat, en salgskchef fra forsikringsbranchen, virksomhedsejere, en chef for en humanitær organisation og partnere indenfor ejendomsadministrationsbranchen. Fælles for dem alle var, at de, udover at have fokus på deres fag, havde stor bevidsthed om, at deres egen tilstand har stor indflydelse på den måde, de leder deres organisation på og agerer overfor deres medarbejdere. Jeg mødte mennesker med store modige hjerter, som i høj grad reflekterede over deres måde at være i verden på og var åbne overfor alternative måder at arbejde med deres problematikker og sig selv på.

Da jeg begyndte at arbejde sammen med gruppen, fortalte jeg nordiske myter ved bålet, men senere tog vi skridtet videre. Vi begyndte at danse, og jeg involverede en medunderviser, Maria Rose Dybvad, der er afspændingspædagog og også uddannet danseleder hos Brita Haugen.

Tre vigtige aspekter

I dansen med ledere og andre erhvervsfolk kunne jeg i høj grad genkende mig selv fra min tid, som ingeniør i en større konsulentvirksomhed. Det var især tre aspekter af dansen, jeg oplevede som meget frugtbare at arbejde med for netop erhvervsledere:

► For det første:

Ledelse i den rituelle dans handler om at være lydhør og tjene helheden. Vi danser jo ikke i en trekant eller pyramide, når vi danser et ritual, hvor det gælder om at skubbe de andre hurtigst muligt ud til siden og albue sig frem eller ligefrem træde på

andre for at nå øverst på toppen, eller bortvise dem, som ikke danser "effektivt nok." Vi indgår i stedet for alle i et fællesskab, i en cirkel, hvor alle deltager, og alles bidrag er lige vigtigt og ligeværdigt. At være fordanser og trommeslager i cirklen kræver virkelig et lederskab, som på mange måder er fundamentalt anderledes end det, som man møder nogle steder i erhvervslivet. Fordanseren og trommeslageren leder ritualet ved hele tiden at holde fokus på den fælles fortælling, at give plads og lytte til dem, som er i centrum og tydeliggøre deres hensigter.

Når man sammenholder det med ledelse, ses paralleller til den leder, som formår at holde sig for øje, hvad samfundet, virksomheden og kunden har brug for (visionen), tjene både virksomhedens kunder, medarbejdere og interessenter, og forholde sig lyttende og spørgende og afdække behovene, før beslutninger træffes. I nogle virksomheder ses en helt anden tilgang, hvor fokus er rettet mere på bundlinjen, aktionærernes interesser og medarbejderevaluering igennem performance-management, som er præcis det modsatte af den ledelse, der udøves i den rituelle dans.

► For det andet:

Myterne indeholder en stor visdom i forhold til mange af de problematikker, vi døjer med som samfund, især i forhold til bæredygtighed. I mange tidligere kulturer findes Moder Jord gudinder, der betragtes som skabere af universet. Moder Jords krop udgør måske ligefrem universet. I kristendommen er der levn af gudindedyrkelsen i den katolske dyrkelse af Jesus Moder, Maria. Men Moder Jord gudinden var primært knyttet til agerbrugersamfundene og symbolikken bestod i, at kvinden er ophav til livet og føder børn, ligesom jorden "føder" planter. Jorden og frugtbarheden blev således anset for helligt og behandlet med stor respektfuldhed. Jorden holdt man i ære. Men i det 4. århundrede f.v.t. invaderende krigerstammer til Middelhavsregionen med nye faderguder: Zeus, den øverste græske gud,

og jødernes – og senere også kristendommens – gud Jahve. De gamle modergudinder blev styrtet og i bedste fald reduceret til en slags bedstemorgudinder uden reel betydning.

De myter, som vi fortæller – om vi er religiøse eller ej – har en stor betydning for den måde, vi lever vores liv på og opfører os på. I den kristne skabelsesmyte står der f.eks.: "... opfyld jorden, og underlæg jer den; hersk over havets fisk, himlens fugle og alle dyr, der rører sig på jorden". (1. Mosebog, 1:27-28). Det må siges, at vi i den grad har haft succes med den mission, at underlægge os jorden og herske over den – faktisk så godt, at vi er tæt på at nå afgrunden. For at afbalancere vores kulturelle og religiøse bagage kan det derfor give et nyt perspektiv at arbejde med nogle af Moder Jord gudinderne, f.eks. igennem Isis-Osiris myten, hvor forholdet mellem både menneske og natur – gud og gudinde (mand og kvinde) er mere afbalanceret.

De spørgsmål, man derigennem kan stille sig selv som leder er: Hvad betyder det, når vi ikke længere ærer vores jord og kun fokuserer på kortsigtet økonomisk vækst? Hvad betyder det, når en virksomheds strategi ikke længere bygger på bæredygtighed, men på overudnyttelse af jordens ressourcer? Hvad er forskellen på at ære jorden og herske over jorden?

Udover ritualer, som er knyttet til Moder Jord, findes der også årstidsritualer, hvor vi som mennesker ærer og letter overgangen ved årstidernes skift. Vi får en større sans for den årstid, vi går i møde. Dermed bliver vi mere opmærksomme på de skift, der sker i den ydre natur og vores indre natur. Vi ser eksempelvis ændringer i plantelivet, dyrelivet og vejret – og kan bedre relatere dette til de ændringer, der sker i vores sind. Vi bliver opmærksomme på, at vi bliver mere trætte og går lidt i stå i november, hvor mørket øges og at vores idéer, som har "ligget i den mørke jord" måske først begynder at spire i starten af februar, hvor de første erantis og vintergækker viser deres smukke ansigter igennem den frosne jord.

Ved at danse både årstidsritualer og Moder Jord ritualerne kan lederne derfor opøve respekt for, hvad en virksomheds vækst egentlig i bund og grund bygger på. Er den i balance med jordens ressourcer – eller bidrager den bare i endnu højere grad til, at vi som menneskehed tærer på jordens ressourcer? Og på det mere personlige plan: Har jeg som leder hjertet med i den vision, som virksomheden står for? Kan jeg moralsk stå inde for den? Eller får jeg stress over, at mine personlige værdier kolliderer med virksomhedens værdier? At få Moder Jord gudinden og årstidsritualerne under huden kan sætte en bevidsthedsproces i gang, der fører til, at man som leder bliver klar over, hvad man egentlig er i gang med og får øje for, om man kan påvirke udviklingen i virksomheden i en mere bæredygtig retning.

► For det tredje:

Igennem mit arbejde med stressramte erhvervsfolk havde jeg lagt mærke til, at der er forskel på den status, "maskuline" og "feminine" egenskaber tillægges. Der er høj status til de "maskuline" egenskaber som aktivitet, målrettethed, effektivitet, rationalitet, konkurrence, vindermentalitet og logik, men det er på bekostning af de mere "feminine" egenskaber såsom hvile, empati, omsorg, følelser, samarbejde, gensidighed og fleksibilitet, og det bemærkede jeg skabte stress på arbejdspladserne. For ensidigt fokus på performance, management, deadlines, bundlinje og resultater på bekostning af trivsel, arbejdsglæde, menneskelighed og konstruktiv kommunikation på arbejdspladsen får mange medarbejdere til at bukke under. Jeg fik et billede af, at mange arbejdspladser var i gang med at fælde deres eget livstræ - virksomhedens Ask Yggdrasil.

I den nordiske mytologi symboliserer Ask Yggdrasil universets orden og balancen imellem alle verdener. Overført til det menneskelige plan er det balancen mellem krop, tanker, følelser, sind, overjeget, egoet, underbevidstheden, selvet osv. En af forudsætningerne for, at livstræet kan knejse højt

og rankt er, at det maskuline symbol, ørnen i træets krone, er afbalanceret med det feminine symbol, slangen ved træets rod. Myten fortæller, at når verdens undergang, Ragnarok, er nær, så styrter ørnen sig ned fra livstræet, og med kløerne dybt i slangens krop flyver den bort. Når der ikke længere er balance mellem de maskuline og feminine værdier, kan livstræet ikke holde balancen: Det segner og styrter i havet. Det er som om, de gamle nordboer har forudset det moderne samfunds stressproblemer. Når vi for ensidigt fokuserer på de mere maskuline værdier i vores virksomheder og samfund – er for målrettede, albuer os frem og hele tiden løber stærkere for at vinde i ”rotteræset,” så skaber det utrolig meget stress hos den enkelte og i organisationen. Arbejdet med Ask Yggdrasil – og ørnen og slangen som symboler – både igennem fortælling og dans - giver virksomhedslederne stor indsigt i, hvad der skal til for at skabe en balance og undgå stress.

Forløsende over alle grænser

Jeg har ofte spurgt mine venner og bekendte fra det private erhvervsliv om, hvilken teamudvikling de har været udsat for, som har været mest grænseoverskridende. De har ofte svaret ”Dans!” eller ”Bevægelse” – det er i reglen det, der har fået dem længst ud over komfortzonen. Erhvervsfolk ”bor ofte et sted nord for halsen,” lige som jeg selv gjorde, da jeg var en stræbsom ingeniør. De er sjældent i særlig god kontakt med kroppen. Det, de er ansat til, er jo i høj grad at bryde deres hjerner med al verdens problemstillinger – så kroppen er ofte bare på slæb efter hovedet ned på kontoret.

Selvom de fleste ikke er bevidste om det, er kroppen jo en sladrebank, og vi fornemmer tit andres sindstilstande intuitivt igennem deres bevægelser og kropsudtryk. Vi har alle sammen spejlneuroner, der bevirker, at hvis vi er i god kontakt med os selv kan vi fornemme, hvordan andre har det. Vi spejler det så at sige i vores egen krop. At danse foran andre opleves derfor oftest som noget forfærdeligt pinligt

og afslørende, som er omgærdet af blufærdighed. For mange som ”bor oppe i hovedet” føles det næsten som at skulle blotte sig selv. Jeg tror derfor, at de fleste ledere, som fik valget mellem at danse rituel dans eller gå på kaninjagt med B.S. Christian- sen, ville vælge sidstnævnte.

Det er sårbart at danse rituel dans for første gang, hvis man ikke er vant til at ”afsløre dig selv” gennem et kropsligt udtryk. Sårbarheden dækkes til med grin. Oplevelsen af at være omgivet af lutter 50 årige mænd storfnisende som teenagetøser er ikke usædvanligt den første gang, men en helt naturlig del af processen. Nogle har fået sådanne grineflip, at de næsten ikke kunne stoppe. Heldigvis kan jeg stadig huske dette forsvar fra dengang, jeg selv var ingeniør og dansede hos Brita Haugen første gang, og senere da jeg gik på teaterskole. Derfor kender jeg udmærket denne fordækte sårbarhed. Og så har jeg bare givet dem lov til at grine sig igennem den – indtil den følelse var blevet forløst.

Sårbarheden gør, at det i starten er yderst vigtigt at møde erhvervslederne der, hvor de er. Det betyder at appellere til deres hoved først. Det handler om fra begyndelsen at forklare dem, hvorfor det er vigtigt at danse rituel dans og hele tiden holde sig for øje: Hvorfor er myten vigtig for dem? Hvorfor er det vigtigt at danse rituel dans? Hvordan kan de relatere det her til deres hverdag? Som ledere er de jo skolede i at tænke: ”Hvad kan jeg bruge det her til?” Man begår en dødssynd, hvis man spilder deres tid – og man risikerer hurtigt at miste deres respekt og interesse, hvis ikke man er skarp i sin forberedelse.

Hvad får de ud af det?

I starten gør jeg altid meget ud af at forklare, hvad de egentlig kan få ud af mødet med myten og dansen. Selvom mine forklaringer i bund og grund handler om den personlige udvikling, som de kan få ud af at høre og danse myterne, som i virkeligheden er et biprodukt af det skabende arbejde – så er det der, vi starter – for det er det, som de er kommet

efter. På den måde møder jeg dem, hvor de er, og så overlader jeg det til myten og dansen at virke, så den latente visdom og indsigt, som de rummer, kommer til udfoldelse, måske her og nu – måske over tid.

Inden vi begynder at arbejde med den rituelle dans forklarer jeg lederne følgende:

For det første: Myterne fortæller om det menneskelige liv. Når de spejler sig i myten igennem dans og refleksion, får de stor indsigt i, hvad det næste skridt i deres liv er. Myterne har overlevet og er blevet fortalt igennem årtusinder og gemmer på en ur-gammel visdom, som alle naturfolk til alle tider har forholdt sig skabende til og danset, malet og sunget. Myterne blev danset ved årstidernes skift, de store overgange i livet og i krisetider. Ved at danse myten går de et spadestik dybere og kommer væk fra "hovedet" og ned i "kroppen" og har derved mulighed for at få nogle helt nye og dybere indsigter i sig selv end de gentagende overbevisninger og vanetænkning, som "hovedet" byder på. For som Albert Einstein siger: "Vi kan ikke løse vores problemer med den samme tankegang, som vi brugte til at skabe dem." Igennem dansen kan du tillade at løsningerne kommer til dig, som lyn fra en klar himmel.

For det andet: Når de danser myten, øver de sig i de ting i livet, som er svære for dem. Jeg forklarer dem det, som psykologen Albert Mehrabain ved forsøg fandt ud af: At vores opfattelse af andre, når de taler om deres følelser og holdninger, mest afgøres af deres kropssprog (55 pct.), dernæst af betoningen (38 pct.) og til sidst af ordene (7 pct.). Kropssproget betyder således meget for, hvordan vi opfattes af andre. Jeg forklarer dem endvidere, at det ofte kan være svært at lade ord og kropssprog følges ad, hvis vi ikke tillader os f.eks. "at sætte grænser," "være vrede," eller "vise sårbarhed." For hvad hvis jeg er egoistisk, når jeg sætter en grænse? Hvad hvis jeg opfattes som værende ond, når jeg viser, at jeg er vred? Hvad hvis andre opfatter mig som værende svag, hvis jeg viser min sårbarhed?

At danse en myte er en genial måde at øve os i de skyggesider, som vi har en negativ dom over i vores liv, få dem op på overfladen i dansen og øve os i at være netop det, som vi prøver så ihærdigt ikke at være i hverdagen – således at vi kan lege med det og integrere de aspekter, som en del af os selv – og bruge dem, når vi føler, det er nødvendigt. Og det sker helt af sig selv i dansen – for hvis ikke du selv går ind i midten og er din skyggeside, så skal nogle af de andre nok vise det kropslige udtryk for det forbudte. Jeg forklarer dem, at når de fordømmer og prøver at holde disse skyggesider nede, kan det sammenlignes med at være lige så energikrævende som at forsøge konstant at holde en badebold under vand (Debbie Ford). Og det interessante er, at andre mennesker mere eller mindre ubevidst alligevel ofte opfanger disse sider – og dømmer vores troværdighed ud fra det.

For det tredje: Når de danser myten, øver de sig i at bevare sig selv i et autentisk udtryk – i et fællesskab. De øver sig konstant i bevidst nærvær – kontakten med sig selv, kroppen, tankerne og følelserne og impulsen til at ville udtrykke sig på en bestemt måde. Det vil sige, at være tro mod sin impuls – samtidigt med at de indgår i et fællesskab. Det svarer til at øve sig i at være mindful i bevægelse – ikke ved at isolere sig selv, men ved at bevare kontakten med andre. Jeg forklarer, at når de danser en myte, gælder det ikke om at præstere, hoppe højest eller have de flotteste bevægelser – men om at være tro mod sig selv og indgå i fællesskabet med alt det, som de er.

Ud af komfortzonen

I den tid, hvor Maria Rose Dybvad og jeg har arbejdet med gruppen af erhvervsledere, har vi danset både nordiske myter og islandske legender. Vi har gjort os mange erfaringer med, hvad der virker, og hvad der virker mindre godt. Vi har prøvet at gå lige på og hårdt og kaste dem ud i bevægelse og kropslige øvelser uden så mange forklaringer. Men vi har

på den hårde måde lært, at det er bedre at tale først til hovedet og dernæst til kroppen. Vi har arbejdet med komplette danseritualer, men er også gået i dybden med bevægelsesøvelser, hvor vi har arbejdet med et eller to billeder fra en myte. For at give et konkret eksempel på, hvordan vi relaterer en myte til lederens hverdag.

Da vi lavede det indledende bevægelsesarbejde med Ask Yggdrasil, skulle lederne mærke forskellen i bevægelserne hos ørnen (det maskuline) og slangen (det feminine). De skulle forholde sig til, hvilke bevægelser der kom nemmest til dem. Hvilken bevægelseskvalitet kunne de mest genkende? Hvad tillagde de mest vægt – ørne- eller slangebevægelsen? Hvad kunne de udvikle? Hvordan var det at bevæge sig fra det ene dyr til det andet – fra målrettet aktivitet til vuggende/hvilende bevægelser? Kunne de se en sammenhæng med dette i deres hverdag i forhold til, hvor meget de var i hhv. aktivitet og hvile? Var der måske en sammenhæng her i forhold til perioder med stress? At danse billederne igennem inden selve ritualet og reflektere over dem er en meget vigtig del af processen. Det giver dem

en forståelse af myten, som de kan relatere til deres hverdag – både igennem hoved og krop – og har en forvandlende kraft.

Mange af de erhvervsfolk, som jeg har danset med, har givet udtryk for, at de sjældent har været så meget ud af deres komfortzone som i den rituelle dans. En del har givet udtryk for at de gerne vil danse igen – fordi det har vækket deres nysgerrighed, og at de ser det som en udfordring at ”overkomme” deres frygt for ”blotte sig selv” igennem dansen. Andre har sagt, at dansen ikke lige er noget for dem, men at visdommen i myterne har vakt deres interesse. Men fælles for dem alle er, at de har udvist stort mod ved at stå ved deres sårbarhed. Samtlige af de ledere, som vi har haft på vores kurser har udvist et stort ansvar og lederskab i cirklen ved at følge deres impuls og gå ind i midten og danse.

Hanna Snorradóttir er ingeniør fra DTU, uddannet fortæller og ritualdanser hos Brita Haugen og arbejder bl.a. med ledercoaching i det private erhvervsliv.
