

# Sensorisk træning for børn (9-13 år)

---

## Formål

Sensorisk træning for børn tjener overordnet tre formål, nemlig

1. som grundtræning i kunstneriske principper, herunder især *organisk frasering*, dvs. naturens principper fortolket kunstnerisk/kommunikativt,
2. som social træning, hvor øvelsernes gruppebaserede og personlighedsudviklende karakter skaber samme form for lydhørhed, som man optræner gennem f.eks. korsang samt
3. som grundtræning i *at lære*, idet evnen til fordybelse, koncentration, aflæsning af mønstre, udenadslære, sansning og kognition opstår naturligt som biprodukt af den sensoriske træning

## Metode

Den sensoriske træningsmetode, som den er udviklet af Martin Spang Olsen i forbindelse med koncepterne *Sang, dans og Slagsmål* (SDS), *Operation Udadvendt Energi* (OUE) samt *Institut for Sensorisk Træning* (IST) adskiller sig fra konventionel sansetræning ved at forholde sig til de mange sanser og intelligenser som en enhed, der i videst muligt omfang skal adresseres samlet – dvs. de enkelte dele trænes altid som en del af en helhed.

Denne tilgang kan fremstå som en modsætning til den gængse tilgang til læringsstile. Men målet i sensorisk træning er i videst muligt omfang at opnå balance i alle dele af personligheden og derved altid integrere så mange dele af sindet som muligt. Det giver i sidste ende de mest komplekse indlæringsværktøjer, idet personen ikke er bundet til bestemte tilgange, men altid vil involvere alle sanser i indlæringen.

## Lyd, følelse og krop

Sensorisk træning foregår i videst muligt omfang i en integration af *lyd, bevægelse og krop*. Denne integration er ikke ny; faktisk findes den hos alle dyr, og det er først inden for de seneste par hundrede år, at det er forsvundet helt ud af den menneskelige kultur. Der knytter sig nemlig naturligt lyde til alle bevægelser og følelser, ligesom der naturligt knytter sig bevægelse til alle lyde og følelser, osv.

I voksengrupper kan denne integration undervises i et abstrakt felt, hvor alle udtryk udspringer af øjeblikket, og hvor alle tænkelige bevægelser, lyde og ord udtrykkes spontant.

For børn er det imidlertid vigtigt at hænge den sensoriske træning op på et eller andet genkendeligt, som i videst muligt omfang også har en umiddelbart

fængende karakter. Det kan f.eks. være drama-øvelser, rollespil, scenisk kamp (stagefight), stunt, akrobatik, klatring, solo-, par- eller fællesdans, balance-lege, dyre-lege, solo-, og korsang, *crazy* lydudtryk, deklamation, massage, visualisering, osv.

### Abstrakte øvelser

Når først tilliden er vundet og de underholdende aspekter er forstået i børnegruppen, kan man gå videre til mere improviserende forløb, hvor fantasi og intuition fylder mere. Det kan f.eks. være øvelser, hvor man forestiller sig, at man danser med sæbebobler, smider fjer op luften, bøjer tynde grene, slår rod i jorden, trækker sollys ned gennem fingerspidserne, presser store stolper ned i jorden, osv.

Disse øvelser har til hensigt at udvikle fantasi, hengivelse, nydelse, musikalitet, graciøsitet, osv. – alt sammen vigtige sider af kunstnerisk udtryk. Korrekt udført vil øvelserne også virke holdningskorrigerende, afspændende, sundheds- og kreativitetsfremmende. De kan endda tilføre de samme fordele som Qi Gong (dvs. balance i den såkaldt Qi-energi), som i sin rene form er for svært og for stillestående for børn.

Der vil derfor ofte optræde en progression i undervisningen, hvor man går fra umiddelbart genkendelige øvelser til mere abstrakte og intuitivt baserede øvelser. Denne udvikling vil typisk ske over et års tid, så det sker som en naturlig del af sansearbejdet.

Hvis man for tidligt forlader de udadvendte og genkendelige udfoldelser, kan man efterlade børnene generte og modvillige. Det er også vigtigt at understrege, at man under alle omstændigheder bevarer den genkendelige og udadvendte karakter som en bærende del af undervisningen.

Det medfører nemlig, at man med jævne mellemrum kan lave 'produkter', som udenforstående også kan få glæde af – f.eks. teater, korværker, scenisk kamp, dans, osv., som de andre på skolen kan få fungere som tilskuere til.

Gennem deres træning vil børnene også blive styrket inden for konventionelle sportsaktiviteter som f.eks. klatring, street-dance, par cour, is-dans, martial arts, springgymnastik, akrobatik, osv.

Gruppen, der modtager den sensoriske træning, vil derfor bevare kontakten til deres jævnaldrende og fortsat kunne deltage i alle de almindelige aktiviteter – og ofte lære dem hurtigere.

### Optimeret indlæring

Sensorisk træning tilbyder med andre ord aktiviteter som børn i reglen efterspørger under alle omstændigheder. Og som med den sensoriske tilgang bliver tilført yderligere sundhedsfremmende kvaliteter. Men derudover kan aktiviteterne som nævnt tjene til optimering af indlæringsevnen. Det sker

automatisk som følge af den meget mere komplekse sansning (og *oversansning*), der udspringer af grundtræningen.

Det er som bekendt gennem sanserne, vi får vores informationer. Læring er med andre ord betinget af sansningens kvalitet. Den efterfølgende, kognitive bearbejdning af det sansede er ofte overprioriteret i skolen, mens selve sansningen tages som en selvfølge. Til trods for, at der hos de fleste børn er indlysende problemer med de elementære forudsætninger for sansning, såsom fokusering, aktiv lytten, indre ro, fordybelse, memorering, osv.

Sensorisk træning kan erfaringsmæssigt forbedre indlæringsevnen hos mellemtrinnet med 15-20% på to måneder. I løbet af en helt skoleforløb bliver det til flere hundrede procent, hvis sansetræningen udføres efter forskrifterne, dvs. på døgnets bedste timer og som alternativ til de konventionelle fag, der dermed kommer til at fylde mindre på dagen. Den kan synes kontraintuitivt, at man underprioriterer skolefagene for at styrke dem, men det virker. Omvendt er det let at konstatere, at de mange dansk- og matematiktimer ikke ser ud til at give helt den *pay-off*, man kunne forvente.

Sanserne er simpelt hen den overset brik i indlæringen, som kan løse alle problemerne. Desværre kan sanser ikke trænes som en muskel. De har deres egne lovmæssigheder, som man må respektere; de er levende og bevægelige og forbinder sig til alt. I en vis forstand *er* de også alt. Man kan sige, at selve det *at være til* beror på sansning; den eneste grund til, at vi ved, vi eksisterer, er, fordi vi sanser det. Livet bliver på den måde i sig selv en lang sansetræningsproces. Jeg sanser, derfor er jeg.

©MSO14