

Feminint, fascinerende og funktionelt en ny træningsform vinder frem

AF MAJBRIIT MIKKELSEN, NOGET MED ORD
FOTO THOMAS JUUL

Der er en generel tendens til, at en feminin bølge er på vej tilbage til gymnastiksalene rundt om i landet. Æn af de nye træningsformer er Femininfitness. Kvinden bag konceptet, Ann Sofie Bækgaard, ser tendensen som et modtræk til den maskuline verden, som gennem mange år har kendetegnet både samfundet, men i særdeleshed også vores måde at træne og bevæge os på

Det er en solbeskinnet forårsdag i april – én af dem med let vind og klar blå himmel. Jeg har besluttet mig for at trække i mit efterhånden temmeligt forældede gymnastiktøj, køre til Levring Efterskole og blive klogere på et helt nyt og anderledes univers – Femininfitness.

Med en fortid som spring/rytme gymnast, rep. holdsgymnast, højskoleelev og rytmegymnast i et bredt udsnit af landets foreninger har jeg udviklet en solid form for kronisk allergi overfor alt, hvad der lugter af fitnesscentre og højtråbende, hårdtpumpede instruktører med en eminent dårlig musiksmag. Samtidig har jeg hele mit liv været vant til at tælle til 8 og sniksnakke en hel del med de andre under det meste af træningen. Det gør man jo. Så, jo, jeg er ærligt talt lidt spændt på, hvad en fitnessstime med et feminint islæt har at tilbyde mig.

Timen er allerede i gang. Jeg lister ind og finder mig en plads på gulvet. Lidt nede bagved. Der er stille. Jeg undrer mig over, at der alligevel er SÅ stille. Ingen siger noget, ingen musik, ingen bevægelser. Det eneste, der forstyrrer roen, er de skygger af blade, der danser rundt på gulvet, fordi solen skinner på træet udenfor og sender skyggerne ind af vinduet. Jeg trækker vejret dybt og forsøger at falde ind. Foran spejlet, som fylder hele salens bredde, står instruktøren. Hun hedder

»En af de fedeste ting ved Femininfitness er i høj grad stilheden«

- Britt Lyngsø, højskolelærer

Gymnastik på det feminine præmisser: Ingen takter, ro og mærken efter i kroppen, hvordan det føles.

Britt Lyngsø har altid været udadvendt i sin undervisning. Nu nyder hun energien, flowet og samhørigheden, som opstår når hun bruger Feminifitness-konceptet, som hun er ved at tage en master i.



Ann Sofie Bækgaard er underviser på DGI kurset, som i al sin enkelthed hedder 'Feminifitness'.

Gruppen af kursister, udelukkende

FAKTA: FEMININ FITNESS KORT...

- Lektionerne er inddelt i Feminin-balance og Femininbarre.
- Balancedelen består af rolige og kontrollerede danseserier og sekvenser, der styrker holdningen og balancen. Her kan udøveren bruge sine kompetencer og skabe et flow gennem gymnastiske eller dansende sekvenser. Femininbarre har fokus på toningen af de forskellige kropsdele.
- Der tales ikke undervejs i lektionen.
- Åndedræt og øvelser arbejder sammen og skaber et flow
- Alt foregår i et taktfrit univers til dæmpet musik

kvinder, har fundet vej til Levring Efterskole for at blive klædt på til at undervise i enten fitnesscentret eller den lokale idrætsforening. En af dem er Britt Lyngsø, som til daglig er højskolelærer i Skærbæk ved Herning. Hun har et indgående kendskab til Feminifitness og samtidig en solid baggrund i gymnastikken.

Ann Sofie tænder for anlægget. Et stykke lounge musik med sine karakteristiske rolige beats breder sig og skaber efterhånden en trancelignende stemning i gymnastiksalen. Rummet fyldes gradvist af langsomme, yndefulde bevægelser, og et enkelt knips eller et løftet blik er nok for Ann Sofie til at guide alle os kvinder igennem en hel times varieret træning baseret på elementer fra både Pilates, balletten og gymnastikken. Der er balance, styrke, stabilitet, åndedræt, rolige bevægelser og - hold nu fast - sved på panden. Hen imod timens afslutning slukker hun musikken igen, og de små sekvenser gentages i stilhed. Åndedræt. Dvælen, Langsomme. Stadig ikke et ord. Træk vejret... Ann Sofie takker

af. Timen er slut. Velkommen tilbage til virkeligheden. Wow!

SLÅ HOVEDET FRA OG KROPPEN TIL

Fitnessstimen på Levring er slut. Alle er så småt ved at komme til sig selv. Det er tid til feedback, og der må snakkes igen. Ord som 'lange bløde bevægelser', 'grounding', 'bevidsthed', 'varme', 'overraskende hårdt', 'følelsen af at komme hjem', 'til stede' og 'indre ro' finder vej til tavlen i lokalet. Jeg ser til, imens kursisterne tørrer sveden af panden og puster ud. Jeg tager mig til overarmene. De syrer lidt. Eller faktisk en del. Det var alligevel utroligt! Men tilbage til dét med roen og stilheden. Hvad er det lige med den og hvorfor er den så vigtig? Ann Sofie forklarer:

»Stilheden er en enorm vigtig faktor i Feminifitness. Snakken er begrænset så meget som muligt, fordi stilheden er med til at skabe plads til eftertænkning og ro, så deltagerne kan mærke efter og få en større kropsbevidsthed. Så snak er altså ikke tilladt. Og i stedet for de verbale

cueings, eller kommandoer, som vi kender det fra aerobic og gymnastik, hvor vi tæller højt og instruerer, bruger vi primært non-verbale cueings i form af øjenkontakt, tegn, små knips osv. Når vi taler, sker der det, at vi bruger hovedet, og det forstyrrer kroppens feminine energi og flow og gør, at vi i stedet kommer over i den maskuline energi. Hele ideen og tanken er nemlig, at vi skal ud af hovedet og ned i kroppen.«

Feminin og maskulin energi! Nu begynder vi at komme ind til noget interessant. Jeg er jo formodentlig ikke den eneste, der har bemærket, at de feminine tendenser så småt har sneget sig ind i gymnastiksalene rundt omkring; DGI's verdensholdspiger smed hårelastikkerne og slap mankerne løs, dragterne er blevet mindre og der er endda kommet blonder på. Men hvorfor mon?

MASKULINITET DOMINERER

»Jeg tror, at alle de feminine takter, vi ser både generelt i samfundet og også i idrætten, er et resultat af, at samfundet er inde i en slags omvæltning. Det kommer lidt i bølger, men de sidste 50 år har vi bevæget os over i den mere maskuline verden«, siger Ann Sofie og uddyber;

»Kvinderne er kommet på arbejdsmarkedet, og vi har i det hele taget gennem lang tid stræbt efter at være i det maskuline element. For mig handler det maskuline om strukturen, kontrollen, det resultatorienterede, koordineringen, de faste rammer, det målrettede og det fremadstræbende. I vores karrierevalg har vi kvinder søgt at ligne mændene, og der passer det opsatte hår og det stramme tøj godt ind. Jo mindre spraglede vi var, jo mere maskuline, seriøse og professionelle var vi.

Kigger vi på idrætten har der indenfor f.eks. fitnessindustrien været stærkt fokus på de maskuline og hardcore træningsformer som cirkeltræning, CrossFit, CrossGymosv., men her ser vi også, at de mere feminine timer er på vej ind igen.

Og kigger vi endeligt på gymnastikken, har den professionelle gymnastik også i mange år lagt op til, at vi skulle være stramme, præcise og 'rigtige', hvis man kan bruge det udtryk. Fra at noget var rigtigt eller forkert, er der nu blevet plads til det mere rummelige, det mere løsslupne, det ukontrollerede - ja, det mere feminine. Det er dén tendens, tror jeg, der kommer til udtryk med det løse hår og de nye former for dragter.«

TILTRUKKET AF STILHEDEN

Jeg er efterhånden ved at have overgivet mig. Feminifitness er altså ikke bare almindelig fitness tilsat lidt ballet. Det giver rent faktisk mening - på rigtig mange planer. Det giver Britt Lyngsø mig ret i. Jeg når lige at fange hende, inden hun skal undervise på dagens næste modul. Britt er er højskolelærer og i gang med en masteruddannelse indenfor Feminifitness, og jeg er nysgerrig på, hvad det er, som lige præcis hun er tiltrukket af ved denne måde at træne på:

»Jeg har altid været vant til at undervise med høj energi og have fokus på dét at være udadvendt. Det er der helt klart noget fedt forbundet med, men det kan også være rigtig hårdt og opslidende. På et tidspunkt begyndte jeg at savne det dér 'et eller andet', som jeg ikke rigtig vidste, hvad var, indtil jeg en dag mødte en højskolelærer, som præsenterede mig for Feminifitness konceptet. Og så var den der bare! Energien, flowet og samhørigheden. Som gymnaster er vi vant til at opvise,

FAKTA 2: SOM GYMNAST FÅR DU I FEMINIFITNESS...

- Ind til kernen i de udførte bevægelser
- Kropsstammetræning
- Flow og grounding i dine bevægelser
- Udholdenhed
- Øvelse i at lade kroppen styre bevægelserne

være på og præstere for andres skyld. Her er det tilladt at åbne os op på en helt anden måde - for vores egen skyld«, siger Britt og understreger:

»En af de fedeste ting ved Feminifitness er i høj grad tavsheden. Det er syret at sige det, men stilheden, langsomheden og dét at kunne dvæle ved den enkelte bevægelse uden at skulle tælle, er helt fantastisk!»

Min oplevelse på Levring Efterskole denne lørdag i april er slut. Jeg pakker mine ting sammen og slentrer ud i solskinnet og ned ad flisegangen. Hmm, det var nu alligevel imponerende. Jeg kendte jo alle bevægelserne, men der var noget helt anderledes og tiltrækkende ved dem på denne måde. 'Væk fra hovedet og ned i kroppen'. Og dén stilhed. Nærmest magisk. Og rørende. Jeg sætter nøglen i bilen, slukker radioen og triller langsomt ud i foråret. Nu mangler jeg blot svar på ét enkelt spørgsmål. Gad vide, hvor man kan gå til Feminifitness der, hvor jeg bor?

