LUND UNIVERSITY

En introduktion till Andris Blekte och hans metod för avspänningsarbete för skådespelare i form av en lektionsdagbok 7-23 januari 1998 samt kommentarer av Harald Leander

Leander, Harald

1998

Link to publication

Citation for published version (APA):
Leander, H. (1998). *En introduktion till Andris Blekte och hans metod för avspänningsarbete för skådespelare i form av en lektionsdagbok 7-23 januari 1998 samt kommentarer av Harald Leander*. [Publisher information missing].

Total number of authors:
1

General rights
Unless other specific re-use rights are stated the following general rights apply:
Copyright and moral rights for the publications made accessible in the public portal are retained by the authors and/or other copyright owners and it is a condition of accessing publications that users recognise and abide by the legal requirements associated with these rights.
• Users may download and print one copy of any publication from the public portal for the purpose of private study or research.
• You may not further distribute the material or use it for any profit-making activity or commercial gain
• You may freely distribute the URL identifying the publication in the public portal

Read more about Creative commons licenses: https://creativecommons.org/licenses/

Take down policy
If you believe that this document breaches copyright please contact us providing details, and we will remove access to the work immediately and investigate your claim.

LUND UNIVERSITY

PO Box 117
221 00 Lund
+46 46-222 00 00

Download date: 19. Dec. 2025

En introduktion till

ANDRIS BLEKTE

och hans metod för

AVSPÄNNINGSARBETE FÖR SKÅDESPELARE

i form av en

LEKTIONSDAGBOK

7-23 januari 1998

samt kommentarer

av

Harald Leander

TEATERHÖGSKOLAN I MALMÖ
Lunds universitet

Förord

Andris Blekte säger att man inte kan lära sig avspänning genom att läsa om den. När folk genom åren har frågat honom om litteratur i ämnet avspänning, har han alltid svarat att de borde lägga sig ner på golvet istället för att leta i böcker. Och ändå är detta en skrift om avspänning. Men inte någon handbok! Det går inte att med denna skrift i sin hand göra alla de övningar som skriften beskriver. Inte heller blir man mer avspänd av blotta läsningen. De följande sidorna är ett försök att beskriva några av de övningar som Andris Blekte arbetat ut genom många års gärning som pedagog och att något presentera hans tankar med dessa övningar. De som haft förmånen att möta Andris, och vi är vid det här laget inte så få, kan i bästa fall få praktisk nytta av de beskrivna övningarna som en påminnelse för det egna arbetet. Det är också förhoppningen att de som aldrig tidigare mött Andris metod i praktiken kan få en orientering om denna metod och dess bakomliggande filosofi.

Huvuddelen av det läsaren nu håller i sin hand består av en lektionsdagbok förd under perioden 7/1-23/1 1998. Under dessa veckor undervisade Andris tredjeårseleverna vid Teaterhögskolan i Malmö. Perioden placerade sig i elevernas utbildning omedelbart efter praktikperioden, vilket är anledningen till att några av eleverna inte deltog från början – de var fortfarande kvar på sina respektive praktikplatser.

Före de kronologiska anteckningarna från lektionerna finns en kort presentation av Andris Blekte. Efter dagboken finns ett försök till systematisk uppställning av de övningar som gjordes under perioden. Det tål att påpekas, även om det vid närmare eftertanke är självklart, att varje elevgrupp ihop med Andris gör unika erfarenheter eftersom många av övningarna är inriktade på vars och ens personliga förutsättningar. Diskussioner och frågeställningar tar sin utgångspunkt i de gjorda övningarna och de erfarenheter som rönts och även dessa varierar därmed från grupp till grupp, från tillfälle till tillfälle. Det följande har alltså ingalunda ambitioner att täcka in eller skildra Andris arbete i sin helhet, utan endast ge en rapport från *ett* sådant arbete, samt försöka dra några slutsatser på grundval av detta.

Harald Leander

Innehåll

Andris Blekte 4

Lektionsdagbok 6
Onsdag 7/1 7
Torsdag 8/1 14
Fredag 9/1 23
Måndag 12/1 30
Tisdag 13/1 33
Onsdag 14/1 37
Torsdag 15/1 43
Fredag 16/1 48
Måndag 19/1 51
Tisdag 20/1 54
Onsdag 21/1 58
Torsdag 22/1 60
Fredag 23/1 70

Efterord 73

Övningsregister 74

Andris Blekte

Andris Blekte är född i Riga 1923. Han kom till Sverige under dramatiska förhållanden 1945, då han samman med 65 andra ur den lettiska intelligentian smugglades ut ur Riga med båt av en hemlig organisation. Flykten ledde först till Gotland, därefter till en förläggning för flyktingar på Värmdö. Efter en kort tid i Hudiksvall kom Andris sedan slutligen till Stockholm.

Vid ankomsten till Stockholm studerade han romanska och slaviska språk, men började dessutom snart arbeta med teater. Efter att ha sysslat med amatörteater på Folkets Hus 1947, började han arbeta på Kalle Flygares teaterskola 1949, därefter även på Beskowska skolan och på olika bildningsförbund under hela 50-talet.

Andris är autodidakt inom teaterområdet, men arbetade medvetet på att bredda och fördjupa sitt eget kunnande. Han ägnade mycket tid åt att studera Dramatens föreställningar och framför allt skådespelararbetet där, parallellt med sin pedagoggärning. I mitten av 50-talet kom han i kontakt med *yoga* och snart arrangerade han kurser och introducerade yoga i olika sammanhang.

Avspänningsarbetet är delvis kopplat till yogan och Andris intresse för och kunskap om detta ämne. Men även genom sitt regiarbete blev han varse den avgörande betydelse avspänning har för skådespelarens arbete och började arbeta medvetet och metodiskt med frågan. Han etablerade ett ämne som han kallade *Skådespelarens kroppsteknik* och som han gav kurser i.

Förutom sin stora pedagogiska gärning har Andris arbetat både som skådespelare och regissör i imponerande omfattning. Han har deltagit i ett 50-tal uppsättningar som skådespelare. De mimiska rollerna har övervägt, men trots sitt medfödda talfel har han även gjort uppmärksammade talroller i till exempel Becketts *Slutspel* och som Flöjt i *En midsommarnattsdröm*.

Som regissör har Andris verkat i över 100 uppsättningar. Sitt genombrott fick han i Malmö med *Tsar Talentin* och även annars har det genom åren påfallande ofta rört sig om urpremiärer. Ofta har Andris också själv stått för översättningarna.

Andris har sedan länge en förkärlek för fars, komedier och absurda texter. Under 60- och 70-talen var närmast känd som farsspecialist och har bland annat bakom sig ett stort antal *Feydeau*-pjäser.

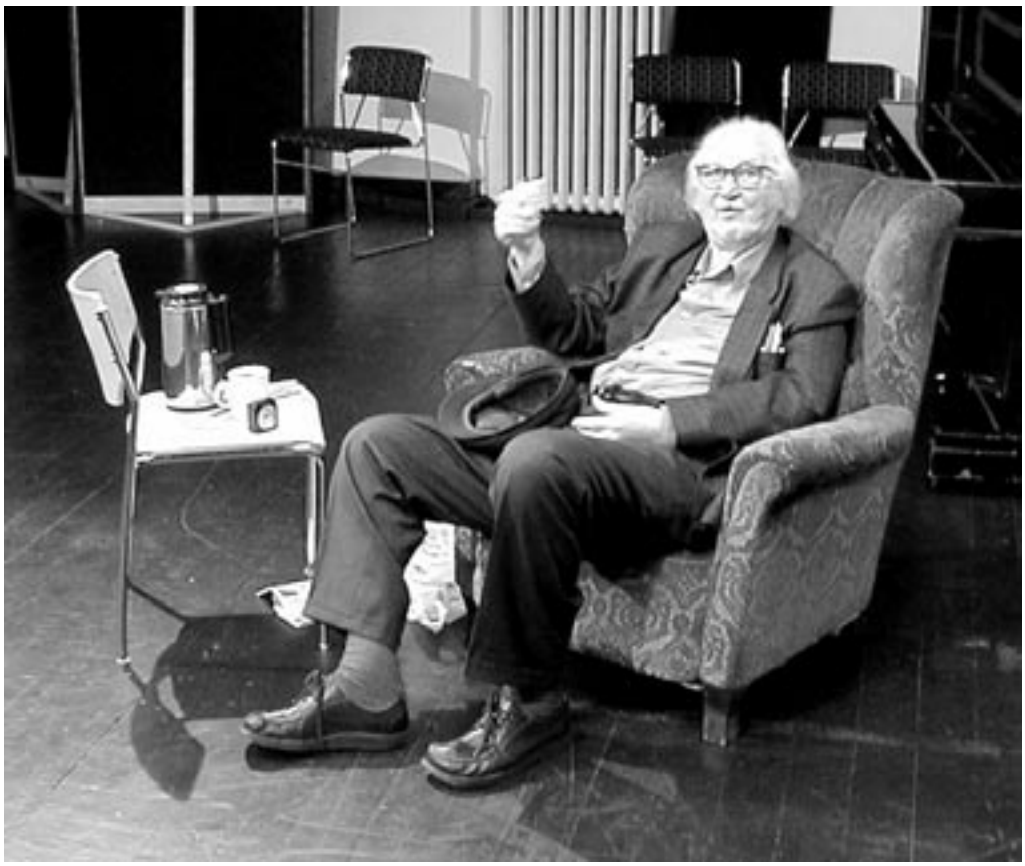
Inför den förändring som genomfördes 1964, då de forna elevskolorna ombildades till statliga scenskolor involverades Andris i arbetet med att skapa Malmöskolan. Den blivande rektorn, Georg Fant rådgjorde med Andris om vilka element som borde ingå i en skådespelarutbildning. Genom sitt mångåriga arbete på olika amatörteatrar, privata skolor och inom bildningsväsendet var Andris en känd auktoritet på området.

Tillsammans hittade Andris Blekte och Georg Fant fram till en struktur som låg till grund för arbetet vid Malmö Scenskola. Andris blev huvudlärare i scenfram-

ställning och utvecklade då sin metod för skådespelarträning ytterligare.

Avspänningsövningarna som behandlas i denna skrift är endast en del av denna metod.

Lektionsdagbok



ONSDAG 7/1

– Vi har framför oss hundra lektionstimmar tillsammans under de tre terminer som ni har kvar under er utbildning. Förhoppningsvis. Det är från min synpunkt minimum för att vi ska hinna med det jag vill.

Jag ska börja med att tala om, och det hör ni ju också, att jag har ett medfött talfel – vissa ljud kan jag inte uttala. Ni måste fråga direkt om det är något ni inte förstår. Jag är harmynt helt enkelt och har kluven gom och inget gomsegel. 1969 undersöktes jag sist och då kom de fram till att genom 10 operationer under två år, skulle jag kunna bli av med detta. Jag beslöt att inte ändra något. Nu är jag 74 år och min teaterkarriär är långt gången. Har det gått bra hittills får det väl fortsätta.

Jag har studerat era bilder – som aldrig liknar. Nu ska vi se...

Andris försöker hitta rätt namn till rätt elev under mycket skratt. En andra gång:

– Niklas och Kristina och... jo, jo... du är inte hon... *osv.*

Tredje gången tar han det utan fel.

– Jag ska tala om avspänning och allt som hänger samman med detta idag och imorgon. I övermorgon kommer vi att göra vår första övning och då bör ni ha kläder som ni kan smutsa ner när ni ligger på golvet, och som varken inte sitter åt eller döljer kroppen för mycket.

Jag kommer alltså att tala ganska länge. Hälften kommer att tycka ”vad han snackar”. De vill göra något – vad som helst. Andra hälften, som drar sig för att gå upp, tycker ”tala mer”.

Min latinlärare hade två käpphästar: Pusjkin och Sicilien. Vi försökte leda in honom på dessa ämnen när vi inte hade läst på. Jag lärde ingen latin under de åren. En annan lärare höll en stor distans och honom lärde jag mig mycket av. Förmodligen ligger idealet mitt emellan.

Jag kom hit under krigets slutperiod och hamnade i Stockholm. 1949 höll jag min första lektion, vill jag minnas. Jag undervisade på de privata skolorna i Stockholm, Calle Flygare, Witzansky, Koblanck. Jag höll egna kurser både i Stockholm och runt om i landet i alla de så kallade folkrörelsernas regi.

1964 när de statliga scenskolorna började, alltså skulle börja som skolor fristående från teatrarna, bad Georg Fant – som skulle bli rektor här i Malmö – mig att vara huvudlärare vid den nya skolan. Det var jag sedan – informellt – i nio och ett halvt år. Georg bad mig också lägga fram det jag ansåg viktigt för skådespelarens utbildning, i scenframställning, kroppsteknik och avspänning.

Jag är född i Riga i Lettland och nu sedan det blivit möjligt att åka dit igen regisserar jag där vartannat år.

Trots mitt talfel har jag spelat talroller, ibland till och med stora sådana. Men störst intresse har jag haft, åtminstone delvis på grund av mitt talfel tror jag, för kroppslig teater. Jag har gjort många små roller, vilket inte är det lättaste, men även stora mimiska och, som sagt, även talande roller. Ofta har dessa senare hamnat i det komiska eller bisarra facket.

Jag vet sålunda hur en skådespelare känner sig och hur *osäker* han är på sig själv. Man kan vara kunnig i salongen men så osäker när man ska spela själv.

Vad det gäller är att upprepa utan att bli mekanisk. Jag anser att skådespelaren har det svåraste yrket av alla. Varför? Det krävs en ständig koncentration på alla plan. Inte bara när man talar. En tyst roll kan trötta mer än en med mycket text, på grund av en intensiv känsla till exempel och koncentrationen.

Avspänning är inget smalt avgränsat ämne, utan primärt och grundläggande för alla. Det säkraste sättet att åstadkomma ändring i det mänskliga skådespelarsättet är genom avspänning.

Sextio lektionstimmar är det minsta vi behöver för att få ett synligt resultat – men även insikten i sig kan göra nytta. Därför att avspänning berör psyke och kropp samtidigt. De är bokstavligen samma sak. De går inte att skilja åt.

Genom att iaktta en människas sätt att vara kan man nära på avläsa hennes biografi och förvånansvärt ofta stämmer det. Under den tid då jag satt i juryn som tog in elever till skolan, kunde det hända att jag passerade en sökande i korridoren och noterade något som jag sedan fick bekräftat under proverna.

Men inget är utan *undantag* – de finns alltid. Jag brukar ofta säga ”å ena sidan, å andra sidan”.

– Gravallvarlig och enkelspårig. En politiker som stämmer på den beskrivningen är en samhällsfara. Språket säger mycket om avspänning. Att det är å ena sidan svart och å den andra vitt, betyder inte att det är grått i mitten. Den som är i mitten kanske kan se både svart och vitt, se båda sidor.

Jag talar utan manus och det gör att jag ibland gör långa parenteser. Men det är visst system även i *mitt* vansinne – jag brukar återkomma till ämnet.

– Ni är här bland annat för att lära er att *misslyckas utan att det går er för när*. Kan ni det har ni vunnit mycket. Man måste lära sig att gå över sina misstag. Alla goda skådespelare måste misslyckas då och då. Det är grunden för det hela.

Då hamnar vi åter i detta med kropp och psyke. Det finns inga enbart fysiska övningar. Utan inblandning av psyket går det inte att göra något, inte ens en kullerbytta, ingenting. Koncentration är en viktig del av detta och den ska vi öva. Utan den stannar allt vid en tom ambition.

Jag satsar nu 30 000 kr på att våra hundra timmar tillsammans kommer att göra er bättre i avspänningshänseende. Det är ett vad utan risk för min del. Alla förändras av avspänning och ibland genomgår folk till och med stora metamorfoser. Under 50- och 60-talen höll jag kurser med folk som annars var på psyket, alltså terapeuter eller psykiatrer. Men jag har också många gånger sett så kallade vanliga människor som inte kan ligga ens en minut stilla på golvet, utan måste hoppa upp och rusa ut ur rummet.

Vi ska också göra *en överenskommelse* som gäller hela tiden vi är tillsammans:

Vi ska inte rynka pannan och inte korsa våra kroppsdelar här inne. Och så ska vi låta käken hänga. Inte gapa – bara släppa. Detta har inte med teater eller det sceniska arbetet att göra. Där kan man göra vad som helst. *Här* gäller det att lära sig att slappna av. Våra spänningar är ofta omedvetna. Vi är omedvetna om *att* vi är spända och om *var* vi är spända. Avspänning har inte med begåvning att göra. Tvärtom är konst oftast förenat med spänning. Men av två lika begåvade personer är den avspände alltid bättre.

Vad är det då vi ska spänna av? Muskler. Det finns ca 550 muskler i kroppen. Drygt 100 av dem sitter i huvudet och ansiktet.

Hälften av de övningar vi kommer att göra är inåtvända, man måste observera sig själv. Detta kan man lättare göra om man blundar. Det kan vara svårt att kon-

centrera sig på avspänning i början, men efter ett tag kanske ni sitter med öppen mun på bussen! Strunta i om folk tittar!

Jag såg en gång en världspianist spela Beethovens fem pianokonserter blundande och med öppen mun. Helt säkert hade han spelat sämre annars. En del av energin måste ju gå åt till käken och ögonen. Man kan lära mycket genom att studera musiker av alla slag.

Hela vårt liv är fyllt med orimligt mycket anspänning: brådska, ljud. Tystnaden är borta, ingen flanerar längre. I de grekiska dramerna eller i Lorcas pjäser är tragikens höjdpunkter bortom gråt – de är tysta och orörliga.

Det är också ett faktum att åskådarens öga alltid dras till den mest avspända.

På Malmö Stadsteater, där jag var i 23 år, spelades Gustaf III med Jarl Kulle, en av Sveriges allra största skådespelare, i titelrollen. Den kvällen var han av någon anledning nervös och osäker. Det kan finnas många olika skäl till sådant, för varje skådespelare. I början sprang han fram och åter. En så kallad andraplansskådespelare satt avspänd, van vid sin hemmascen, i en stol och bara svarade. Alla såg just då *honom*, inte Kulle. Det avspända psyket, det vill säga den avspända kroppen – eftersom det är samma sak – är också lika med utstrålning.

Alla som har en dusch hemma kan prova att stå under strålarna och skruva på lite för starkt eller lite för varmt eller kallt och då iaktta sin spänning. Men prova så att *utlämna* er åt detta! Det är nyckelordet i avspänning. Kroppen måste utlämna sig åt golvet och sjunka ner med sin tyngd i golvet. Det är också en psykisk fråga. Den patient som inte utlämnar sig kan inte bli botad. Reservation innebär oftast spänning, motstånd.

Jag nämnde *tyngd*. *Pondus* är latin och betyder vikt. En skådespelare med pondus har tyngd. Det kan man inte kämpa sig till utan bara utlämna sig och få. En sovande katt är tung. *Katten* är vårt idealdjur i avspänning. I boken *Actors on acting* nämns kattdjuren som modell för en mängd egenskaper: snabbhet, precision, styrka – och så sover den också arton timmar av dygnets tjugofyra!

Ett barn, en berusad, en avsvimmad person är tung. Men observera att alkohol som väg till avspänning bär raka vägen åt skogen. Det finns ju också två sorters verkan av berusning; den som leder till att man somnar och den ”finska”, aggressiva, spända. När jag nu talar om tyngd menar jag förstås den avspända...

Apropå pondus, en historia jag brukar berätta – en verklig historia – om *Lars Hansson*. Jag såg honom under 40- och 50-talen på Dramaten. Någon skådespelare av hans kaliber finns knappast i landet nu, vad jag kan se...

En person jag kände, en intelligent person, berättade att han hade sett Lars Hansson spela Djävulen i *Faust*. På kvällen kunde han inte somna för han var rädd för Mefisto. Ett sådant intryck gjorde Lars Hansson.

På lilla scenen gick *Den starkare* och *Paria* som ett program. Jag kommer inte ens ihåg vilken roll Lars Hansson gjorde eller vilken replik det var, men han satt i skjortärmarna vid ett bord. Anders Henriksson stod snett framför. Lars Hansson satt framåtlutad, avspänd som en katt, och talade med långa pauser och lyssnade sedan. Han sa ungefär: ”jaså... var det så...” Samtidigt drog han sig bakåt, lutade sig fram igen, så bakåt, fram. Och då hände det sig att hela salongen började röra sig med honom. Om det var en med- eller motrörelse minns jag inte, men alla rörde sig fram och åter. Tala om magnetisk dragningskraft!

Pauser ja, att pausera är svårt för den som inte är avspänd. En paus kan ge mer än emfas. Komik utan pauser är inte lyckad. Jag älskar fars och har regisserat

mycket fars. Jag älskar Chaplin, Helan och Halvan, bröderna Marx. En regissör kan ha vilka visioner och ambitioner som helst med en fars, men skrattar inte publiken så är det ett fiasko. Så enkelt är det. Farsen ger också bevis på *skådespelarens kunnande*, den kräver snabba växlingar mellan avspänning och aktivitet.

Det fanns en pjäs som hette *Ställföreträdaren* (med detta avsågs påven), som går ut på kritik mot Pius XII och hans agerande under kriget, då Vatikanen inte ingrep i judefrågan. Det var en tre timmar lång föreställning med en bra ensemble. Jag tittade på klockan och hade tråkigt av bara fan. Alla i salongen hade tråkigt. Lars Hansson hade två korta scener. När han kom in *elektrifierades* hela salongen. Han hade en enorm kraft, hans apparition, hans mask och gestalt var ständigt föränderliga.

I Frankrike har man två termer: *acteur* och *comédien*. De menar att en *acteur* alltid kan kännas igen vilken roll han än gör, medan en *comédien* förändrar sig till oigenkännlighet för varje ny roll. Det finns stora skådespelare av *båda* sorterna. Men jag tycker att den förvandlande skådespelaren kanske ändå är större, mer *skådespelare* så att säga.

Lars Hansson spelade Göran Persson i *Erik XIV*, han säger på ett ställe: ”Nu blir jag till en djävul!” Och det blev han! Efter detta satt han tyst på ena sidan, svagt belyst, och det pågick en massa aktivitet på andra ställen på scenen. Alla såg bara honom.

Nu tar vi 15 minuters paus. Ni lyssnar bra!

PAUS

– Torsten Hammarén sa en gång apropå detta med *acteur* och *comédien* att när man till slut lyckats supa sig till en karaktär, ska man gå i pension...

Psyke och kropp är som jag sa samma sak. Att psyket påverkar kroppen är bekant; den deprimerade sjunker ihop och den nervöse får ett högt tempo. Men omvänt kan kroppen också påverka psyket. Jag minns att jag i tjugoårsåldern fick för mig att spela teater i mitt privata liv. Jag höll på med gags och alla möjliga påhitt och gick säkert min omgivning på nerverna. Vid ett tillfälle skällde jag på en kamrat, ett helt påhittat vredesutbrott som jag bestämde mig för att ha. Det slutade med att jag reste mig och gick ut och smällde igen dörren efter mig. När jag kom ut var jag röd i ansiktet och darrade - jag kände *äkta* vrede! Fast det hela var helt fabricerat.

Jag talade om katter tidigare. Här är några exempel.

Andris visar tre olika bilder på katter.

– När en känd skådespelare spelade Hamlet noterade han att när han utförde en gest med armen så rörde han också sin andra arm. Då hade han spelat trettio föreställningar. Det var ju bra, men lite sent. En katt skulle aldrig göra så. Aldrig använda en tass i onödan!

Man kan bli rädd för falska auktoriteter, men det som skrämmer är inte auktoritet. Säkerhet når vi *utan vapen*. Pondus.

När det gäller teater måste man ofta tala i *paradoxer*. Man måste göra – skenbart – motstridiga saker. Stora sanningar kan bara uttryckas i paradoxer. Ta till exempel Bibeln, en känd orientalisk visdomssamling; de sista skola vara de första, den som

vandrar i mörker ska ha ljus...

Den som inte behöver försvara sig har säkerhet. Det handlar om att våga misslyckas.

Den avspände lämnar djupare spår i sanden. Barn är ofta mer avspända än vuxna. Hela livet är en försämring i avspänningshänseende. I vaggan är vi bra, sedan kommer dagis, föräldrar, och tänk på lumpen. Den stramt uppsträckta soldaten försvagar Sveriges försvar!

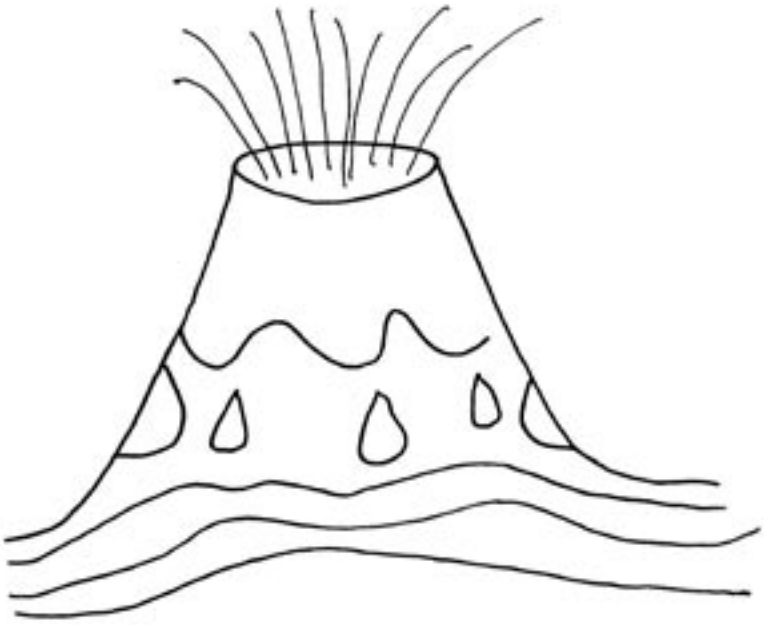
Den kraft som kräver avspänning är fysisk och psykisk!

Vi tänker oss ett *utbrott* – något som bryter sig ut ur något annat – jag har en bild för det.

Andris letar bland sina papper, men hittar inte sin bild utan ritar på nytt:

Han visar bilden och förklarar:

– *Vulkanen* har ett utbrott, men den består av porös jord som sjunker. Man



säger alltid att känslan kommer nerifrån och ska upp och ut. Men detta måste ske *utan* att dra kroppen med sig. Och ännu mera så om utbrottet är jättestarkt och snabbt, det vill säga en explosion!

Sir Laurence Olivier spelade i filmen *Rebecca*. Alla tror att han älskar kvinnan, och någon säger till honom: ”Du älskar ju henne.” Han svarar: ”Jag hatar henne!” Det kom som en *pisksnärt* – *utan* att kroppen rörde sig.

Den skådespelare som har *bredd* kan spela allt. Det säger sig självt – han måste vara avspänd.

Avspänning är som sagt det mest effektiva sättet att förvandla en skådespelare till det bättre. Det är det enda sättet, utom möjligen mycket grava erfarenheter i livet, till exempel svåra sjukdomar eller en alkoholist som kommer igen. Eller en andraplansskådespelare som varit svårt sjuk men som kommer tillbaka och är stor. Livet kan ibland förvandla en, men detta är dyrköpt, ja, ibland tragiskt.

Även ålder kan förvandla, kanske för att den gamle skådespelaren inte kämpar längre – karriären är över.

Kraft – man måste kunna ägna sig åt annat än att hålla kroppen spänd.

Ekonomi – behöver jag *en* gest ska jag inte använda *två*.

Det är konstnärlig hushållning och då krävs avspänning.

Äkthet kräver detta. Det finns olika grader av äkthet. Hör man en radioteaterupptagning från 50-talet idag, kan den kännas den förställd. Skickliga skådespelare kan spela äkthet. Men de avslöjas direkt om någon bredvid *verkligen* är äkta. Man kan spela på teknik – men det blir sämre. Strävan måste vara att vara så äkta man kan bli.

Spelar man luffare i *I väntan på Godot* måste man *sjunka ner* i detta. Man behöver betänketid för att förankra det i sig. *Det ytliga är det spända*.

Livet är ofta för djävligt, och vi samlar en massa skräp som vi inte kan bli av med. När man slappnar av kan det hända att man faller i gråt i samband med övningen. Det kan vara för att man har en dålig dag, men även annars kan det hända. Man ska aldrig göra någon affär av det. Gråt är ett av naturens egna sätt att slappna av.

Jag brukar säga åt dem som råkar ut för detta att gå ut, men *om möjligt* komma tillbaka och fortsätta.

Vi borde gråta oftare. Förr hette det att en man gråter aldrig. Istället spänner han sig. Det har blivit bättre nu, men ändå. Avspänning har en läkande aspekt.

Det fanns en svårt schizofren kvinna som hette Mary Barnes, och som botades av psykologen och psykiatern Robert Llaing, på hans klinik. Hon var den friaste människa jag sett, efter att hon blivit frisk. Hon samtalade med blommor, började måla och skriva.

Ja, gråt är naturens egen avspänning, liksom suckar och även skratt. För några år sedan gick Regina Lund för mig några timmar. Hon började skratta mitt under en övning som inte alls motiverade något skratt. Skrattet fortsatte länge och var stort och fritt. Efteråt kunde hon inte alls redogöra för varför hon hade skrattat.

En spänd reaktion på avspänningsövningar kan vara att man *skyndar sig* eller agerar *utan paus*.

En fransk gynekolog, professor Leboyer, blev berömd för en förlossningsmetod där barnet föddes i vätska och man dröjde med att klippa navelsträngen. Hans tanke var att barnet måste komma ut till en modererad, tempererad miljö. Med tanke på var barnet kom ifrån. Inte utsättas för skarpa ljud och ljus. Han fick mycket kritik av en del av sina kollegor. På det svarade han lätt ironiskt: ”Mina kollegor, ja, de vet inte att de har en kropp!”

En *skådespelare* får aldrig glömma att han har en kropp! Den negligeras alltför ofta.

Käken...

Kraft, äkthet, bredd. Utan avspänning är innebörden i dessa begrepp omöjliga att nå. Men tänk på en sångare som tappar rösten just vid genrepet. Vi får *inte fixera* oss! Om en kroppsdel är för svår att nå – gå vidare. Envishet talar emot avspänning, precis som en överdriven, spänd ambition. Jag är varken läkare eller avspänningspedagog, men jag har sett sådana som själva är spända. Det går inte att spänna av *med våld eller på befallning*. Man kan inte lära sig någonting *bara* i klassrummet. Därför ska man tappa käken på bussen. Man är själv sin bäste lärare. Många frågar om det inte finns några böcker om avspänning. Det finns knappast.

Vad lär man sig från böcker? De borde ligga på golvet och undersöka själva.

Alla rörelser kan delas upp i *två stora grupper*. Till den första gruppen hör de rörelser som kräver spänning. Det är dessa vi brukar *kalla* för rörelser. Till den andra gruppen hör de rörelser som kommer av avspänning: ”munnen öppnar sig”, ”benen viker sig” – alltså reflexivt.

En kropp på golvet blir bredare. Den töar, smälter, rinner ut. Det syns – i varje fall känns det.

Avspänning hjälper oss komma över viss *smärta*. Smärta är en nödvändig signal. Men somlig inte alltför svår smärta *kan* man bortse från.

Jag säger ofta att man ska *bortse* från saker, obehag, smärta och sådant. Ingen vet vad smärta är, men vad man vet är att den är nödvändig och den är *relativ*. Slår jag en bok i huvudet på var och en av er med amma styrka, kommer ni alla att uppleva det olika, troligen på grund av er erfarenhet, eller er förväntan.

– Jag gick en sommarmorgon klockan fem på Stortorget i Stockholm. Där såg jag en gammal ölgubbe som låg och sov på en medeltida trappa med höga steg. Han sov sött och var anpassad till underlaget. Sensmoralen är att avspänning måste ske på *hårda underlag*. Vi ska inte röra oss vid smärta utan bara slappna av och bortse. Vi blir ofta spända för att vi önskar oss bakåt eller framåt men vi hoppar noggrant över *nuet*. ”*Nu*” är ett *nyckelord i avspänning och i teater*. Alla gör sitt bästa på scen, men de vet inte vad ”deras bästa” är. De vet inte vad de kan, för kroppen är omedvetet spänd. Det är svårt att iaktta hos sig själv. I övningarna kommer vi *både* att iaktta varandra och erfara själva.

Hittills har jag använt avspänning och avslappning huller om buller, hipp som happ. Men jag tycker att avspänning är en sak och avslappning en annan, om man vill använda orden som de ibland används inom mim och pantomim. Man kan ha nytta av skillnaden.

Avslappning kallar jag den *maximala avslappningen* i hela kroppen i vaket tillstånd. Utan att röra sig, utan att tänka eller hysa känslor, humör eller stämningar, utan att vara på väg att somna. Den totala förmågan att slappna av just nu. Om man övar mer kommer man senare att kunna mer.

Med *avspänning* menar jag den *minimala spänning eller maximala avspänning* som krävs för ett visst sceniskt handlande eller, inte minst viktigt, en viss *känsla.*

Hittills har jag som sagt använt dessa termer hur som helst, men egentligen bör man skilja dem åt.

Den första övningen vi ska göra tar ungefär en timme i anspråk. Vi får se om vi hinner med den imorgon.

Arbetet med avspänning måste man ägna tankar åt *även privat*. Inte från morgon till kväll förstås, men då och då. Spänningen, antingen den är av den totalt paralyserande sorten eller av den rastlösa, nervösa, rörliga och snabba, så måste man arbeta med den. Utlämna sig åt rädslan för vad det nu än kan vara.

TORSDAG 8/1

– Igår talade jag om skillnaden mellan avslappning och avspänning. Kan någon redogöra för denna skillnad?

Stina förklarar.

– Av detta följer att utan avslappning går det inte att nå avspänning. Man måste veta vad det ena är för att uppnå det andra. Och det har inte med begåvning att göra. Konstnärer är ofta mer spända än andra människor. Konst är ofta till för att söka de mänskliga ytterlägena och då är spänning en oundviklig del. Vad begåvning är kan ju inte definieras. Alla som kommer in på en sådan här skola anses vara begåvade.

Avspänning, som vi ska syssla med tillsammans här, *räcker inte* för att skapa konst. Men den begåvade kan bli bättre med hjälp av avspänning. Till och med på den allra högsta nivå kan spänning iakttas. Det händer att även den mest upplyfta stjärna är oupplyst om avspänningens betydelse.

Vi lär oss i regel lättare och mer av att se en dålig föreställning än av att se en som är så bra att vi ger upp vårt kritiska sinne.

Spänning yttrar sig antingen som paralysering eller som onödiga rörelser. En människa som sover spänt kan orsaka till och med svåra skador på den egna kroppen.

Men vad är avspänning? Kraft, styrka, pondus, ekonomi – att bara göra det som behövs – utbrott och explosion. Allt detta kräver avspänning. Minns den teckning av en vulkan som jag visade er igår. Avspänningen riktar sig neråt, känslan uppåt, utåt. Det gäller att *inte låsa sig* i kroppen eller rösten, vilket emellertid händer ofta.

Jag skulle också nämnt att stegring i känsla, i replik eller i rörelse också kräver avspänning. Vi kommer att göra övningar där detta behov blir tydligt.

Apropå kraft finns en sann berättelse om en mor vars ettåriga barn låg klämt under ett lastbilshjul. Modern lyfte lastbilen och räddade barnet, trots att bilen vägde tre ton. Våra krafter är *omätliga* och bitvis omedvetna.

Avspänning är ett sätt att kontrollera och framkalla våra krafter. Vi föds med alla våra krafter, sedan blir vi sämre, men avspänningen kan hjälpa.

Samma är det med begreppet ekonomi. Avspänningen kan lära oss att känna vår egen kropp. En spänd person känner inte sin kropp.

Varje del av kroppen måste kunna arbeta för sig själv. *En arm* har sex delar: överarm, underarm, handled, tre fingerleder, undantaget tummen som bara har två.

Ingen *komik* kan uppstå utan avspänning. Stora komiker är ofta mycket allvarliga personer privat. I en fars växlar känslorna ofta väldigt snabbt och mellan dessa växlingar måste man snabbt ner till noll. Komik kräver avspänning.

Commedia dell'Arte var en av skådespelarkonstens höjdpunkter. Den hade sin stora period från 1500-talets mitt till franska revolutionen, därefter försvann den som praktiskt utövad teaterform. Det fanns från början cirka åtta huvudtyper. Bland dessa fanns från början två betjäntroller, *zanni*. En av dessa var *Harlequin*,

som alltså från början var en enda figur, men som senare fanns i upp till tusen olika upplagor och med olika namn i Italien, Frankrike, Tyskland. Ostindiska Kompaniet hade till och med tallrikar med bilder av asiatiska Harlekiner. Harlequin blev huvudpersonen och symbol för teatern som sådan. Han kommer från början från Bergamo, liksom alla de andra rollerna härstammar från olika platser i Italien. *Pantalone* från Venedig, *Pulcinella* från Napoli, *Dottore* från Bologna. Och *Capitano*, den fege krigaren, som tyr sig till äldre damer och som har ett trasigt svärd av trä, skrytsam, lättskrämd. *Pedrolino*, som på andra platser heter *Pierrot* eller *Pajazzo* är den vita clownen. I filmen *Paradisets barn* kan man se Pierrot spelad av den store franske skådespelaren och mimaren *Jean-Louis Barrault*. I Commedian var det åtta, tio typer som såg människan med stort M, som beskrev människan ur komisk synvinkel. Jag bokstavligen älskar commedia dell'Arte och har till och med gjort en något ovanlig uppsättning på Norrbottensteatern i Luleå med ursprungliga Commedia-figurer. Jag älskar också moderna tiders arvtagare till commedian – stumfilmskomikerna, varav somliga också överlevde in i talfilmen. Chaplin, Keaton, Helan & Halvan, bröderna Marx, Danny Kaye, Jerry Lewis. Det var stora konstnärer – inget annat. De var ofta dåligt sedda under sin livstid. När Halvan dog försvann den siste av de två ”där en förstod sent och den andre aldrig”.

Nu finns i stort sett bara Dario Fos farser och även där kan de gamla typerna kännas igen. Och om någon skulle skriva en lyckad fars idag, kommer *typerna* att vara de samma.

Harlekin erövrade världen. Italienska skådespelarsällskap erövrade Frankrike. Och Harlekin borde vara symbol för avspänning. Han jobbar aldrig. Han latar sig och roar sig. Han gör inget men har en lidelse för att fixa saker och ting. Efter fem akter får pojken och flickan varandra tack vare Harlekin. Han kanske har pressat pengar av Pantalone eller räddat pojken från krigstjänst och galärerna och flickan från kloster.

Molière delade teater med en italiensk grupp. Hans första pjäser är ingenting annat än nerskrivna Commedia dell'Arte-stycken. De nertecknade normalt inte replikerna, utan improviserade och använde inövade nummer.

Till exempel kan flickan komma in och böna och Harlekin att rädda henne. Harlekin bara står. Paus. Så kommer pojken och bönar och ber han också. Harlekin är tyst, men säger till slut att han ska se vad han kan göra. När de andra gått efter att ha tackat honom översvallande, lägger han sig ner och funderar. Så kommer Pantalone och Harlekin blir enormt aktiv. Sedan återgår han till slöhet, men har hela tiden en latent aktivitet. Precis som katten.

Stora cirkusclowner utövar samma teknik. Den mest berömde av dem, *Grock*, hade till exempel ofta stora pauser i sina nummer, där han bara stod och log. Eller så spelade han på ett av de cirka femton instrument som han behärskade till virtuositet. Han var aldrig plump eller likgiltig som dagens clowner.

När det gäller smärta är avspänning medlet att minska den eller bortse från den. Varje *hypnos* börjar med avspänning, men jag håller inte på med hypnos. Jag talar högt och sakligt vid avslappningsövningar. En skådespelare ska inte ha hjälp av en sövande röst, band eller skivor, utan kunna själv.

Erotik och sensualism ser man inte ofta på teatern. En i det privata livet charmant kvinna, en ”riktig pangbrud”, kan på scenen bli en pappfigur. Älskarrollerna är ofta ansedda som tråkiga. Men man måste försöka frigöra den charm och sensualism som dessa roller kan ha.

I *Bröderna Marx'* filmer görs ibland avbrott för att *Harpo* ska spela harpa och för att vi ska få uppleva en stunds sentimentalitet. Även Grock spelar på sentimentalitet. Sentiment ska inte föraktas. En viss naivitet och barnslighet är viktig för skådespelaren. Av två likadana skådespelare är den med *värme* i uttrycken den som har mest publiktycke. Clowner söker hjälp och tröst hos publiken. De är naiva.

På 60-talet, när jag satt i antagningsjury, var det många unga grabbar som sökte och som arbetade med maximal spänning då de ville vara förföriska och macho. Sensualitet förutsätter avspänning.

Det är som de hängande trädgårdarna i Babylon, man ska ha lite hängande avslappnade ögonlock. *Ju mer vi gör, desto mindre verkan*, påverkan. Halvöppna ögon och blicken *som en glöd under en hög av aska*. Man kommer att tänka på bilden av vulkanen igen. På samma sätt är det med avspänningen. Den ska vara med hela tiden på scenen, men inte vara det primära. Det går inte. Den ska vara *som en gammaldags smutsig lykta, med spindelväv på, men med ljus i*! Är ni med?

Diskussioner om teater blir nästan alltid goddag-yxskaft. Terminologin är så luddig och godtycklig.

– Jag hade under många år sagt till mina elever vad jag också sagt till er – att ni är här för att misslyckas utan att ta er när – då jag såg ett citat av *Peter Brook*:

"Tack och lov att vår konst *inte* varar. I alla händelser tillför vi inte mer skräp till muséerna. Gårdagens föreställning är vid det här laget ett misslyckande, den går inte att återkalla. Inte den publikens möte med de skådespelarna. Om vi accepterar detta kan vi alltid börja från noll."

Teater är den konst som är närmast livet.

Plötsligt skriker Andris rakt ut och pekar.

– Nu skrek jag och det kan inte göras om. "Alla dessa dagar som gick och gick, inte visste jag att det var livet." Inte ens Lars Hanson och Inga Tidblad är längre några helt givna begrepp. Den gamle skådespelare som inbillar sig att han alltjämt är i folks medvetande är tragisk. *Albert Camus*, som fick Nobelpriset 1951, dog knappt femtioårig i en bilolycka. Han har skrivit pjäser som *Caligula* och *Missförståndet*. Han har också skrivit boken *Myten om Sisyfos*, vilken straffades av gudarna genom att tvingas rulla stora stenblock i evigheters evighet. Boken kom ut under 50-talets början, då existensialismen var på tapeten. Essäen om Sisyfos säger ungefär: människan är som Sisyfos, livet är för djävligt, men man måste leva det glatt och med ett leende.

Det måste levas glatt. Där kommer avspänningen in. Jag har – som alla – haft svårigheter och bekymmer, men aldrig regelrätta depressioner. Camus nämner även skådespelaren: hans arbete är att skriva i nuet, *i sand*. Det varar inte. Men alla tycker att det ska vara i evighet. Västerlandets kulturskatt – vad ser vi? Ett bibliotek med Goethes samlade verk, muséer med Rafael och Rembrandt, Picasso och Matisse. Vi tror att det ska vara, men vi vet att det kommer att försvinna. Om inte vid ett kärnvapenkrig så när planeten Jorden går under på något annat vis. Det är faktum. Och ändå måste vi leva, och leva glada. Camus tycker att skådespelaren är vis som inte eftersträvar det falskt varaktiga. Skådespelaren är klok för han vet att hans verk *inte* varar.

Ett annat citat jag tycker om är av en svensk. Det mesta som skrivs av skådespelare om teater är i bästa fall en samling roliga anekdoter, men det finns natur-

ligtvis undantag. Ett sådant undantag är *Pär Lindberg*, som dog 1946 och som är känd som regissör åt Gösta Ekman den äldre. Han skrev saker på 30-talet som fortfarande är intressanta, till exempel boken *Kring ridån*. Han var son till August Lindberg, den berömde teaterdirektören. Systern hette Stina Lindberg och hon var fru till Hjalmar Bergman. Henne mötte jag i början av min teaterbana i Gamla Stan i Stockholm.

Pär Lindbergs idéer låg bakom när man byggde Malmö stadsteater. Han sa, något patetiskt: ”Förgänglighet står det skrivet på teaterns port. Låt därför pjäserna *brinna*!” Patetiskt, visst, men kan det sägas bättre?

I princip ska man göra allt för att avråda en människa från att arbeta med teater. Det är det svåraste.

Låt pjäserna brinna. Då krävs avspänning. Alla människor kan vara äkta, men de förmedlar ingenting. Jag skulle önska att manusen var fulla av *vita sidor* mellan de tryckta orden. *Känslornas vita sidor*. Trovärdigheten, äktheten, ligger mellan replikerna. Jag talar *inte* om *realism*. Chaplin är trovärdig, men en sådan person finns inte i livet. *Teatern är inte livet*. Det behövs inte. Det är vi ju med i ändå.

Andris visar några bilder av Commedia dell'Arte-figurer.

– Harlekin var först grå men blev senare färggglad, hans lappade kläder blev geometriska mönster. Han var en bonde från Bergamo, rätt grov.

Så visas en bild på Charlie Rivel klädd till operaprimadonna. Sedan Buster Keaton ur en film av Samuel Beckett, Laurel & Hardy, en bild på en vit clown. Andris letar efter en bild på clownen Grock men hittar istället fotobladet med bilder på eleverna.

– Här har vi en berömd ensemble, som arbetade i slutet av 1900-talet.

Så hittar han bilden på Grock med fiol och concertina.

– Ni tycker kanske att jag talar för länge. Jag talar i två dagar för att slippa avbryta övningarna. Jag har försökt att korta ner detta flera gånger, men alltid ångrat det. Men nu ska jag berätta *en saga. Sagan om stenen och svampen.*

Ridån går upp. På scenen ligger en sten. Efter fem sekunder vet alla: det är en sten. Den blir inte sparkad eller rörd på annat sätt, den dinglar inte i ett snöre. Då hade den möjligen kunnat intressera oss. Men detta är en orörlig sten. Den kan inte roa. Den kan inte förmedla. Ridån går ner. Fiasko.

Ridån går upp. På scenen finns en svamp, en sådan som man torkar svarta tavlan med alltså. Den är ihoptryckt från början. Den växer under lång tid och fascinerar så länge den rör sig. Den förmedlar något. Ridån går ner.

– En spänd som ska förmedla något gör ofta en mängd tecken, *onödiga saker*. Det finns skådespelare som alltid måste ha rekvisita eller som måste hålla i möbler. Som har svårt att bara stå rakt, en face, gå långsamt, stå utan ”skydd” inför publiken.

– Skådespelaren står i rummet med publiken. Rummet kan skifta, men han står där avspänd, med *djupa rötter* i marken. Han är *beredd* med alla sinnen att uppleva det som kommer utifrån och inifrån. Beredd. En spänd person står på tå och vill

lyfta. En spänd är inte beredd, han är verkligen indisponerad.

– Riktningen ska vara neråt, men man måste vara rak, det vill säga uppåt. Således har man *två riktningar*, tänk på vulkanen. Hållningen kan jämföras med en *fågelskrämma*. Korset är vårt skelett som är relevant spänt. Klädtrasorna är de muskler som inte används och som är helt avslappnade, helst. En tredje bild är bilden av en vattenfontän. Strålarna måste upp och ner igen. Även om det går snabbt, måste de ända ner för att kunna komma upp igen.

Alla känslor som överväldigar oss är stora och då blir vi offer för dem. Känsloförnimmelserna kan komma mycket snabbt, paff!, och då måste vi vara beredda. Romeo som säger: ”jag älskar dig!” andas bara ut, det är som en viskning bara. Om han trycker ut det tror man honom inte.

En lärorik historia om *pauser* var när jag en gång såg den gamle vänstermannen Z Höglund tala i Konserthuset i Stockholm. Han stod i en talarstol och hade en vattenkaraff där. Han sa ungefär: ”Vi socialdemokrater har alltid...” Så hällde han upp vatten, drack *två* gånger, *snöt* sig och sedan fortsatte han. Han var van vid publik – han kunde göra en paus.

Några ord om *koncentration*, den rätta sortens koncentration. En skådespelare har premiär om tio dagar. Han har svårigheter med rollen, känner att något fattas, han blir alltmer nervös. Han kan inte sova och röker oupphörligt. Det hade varit bättre om han kastat manuset åt helvete, gått på bio, vandrat. – *Utan* att glömma att han har en premiär. Det finns saker som löser sig utan arbete – det är det som förr kallades inspiration. Det är som vetenskapsmannen som sover med en olöst ekvation under huvudkudden och som en morgon vaknar med lösningen. Det är inget mystiskt med detta, det är vårt undermedvetna som arbetar.

Det gäller att ha den *rätta* koncentrationen även när jag nämner kroppsdelar uppifrån och ner. Det gäller att närvara *utan att fixera*. Man *närvar* men man *frånvar* samtidigt, på avstånd som en åskådare vid musklernas avslappning. Men vi får inte lämna vår åskådarplats. Vi är här nu, inte på väg att somna, inte i en känsla eller stämning, även om denna skulle vara god, inte i funderingar. Det är omöjligt att undvika *alla* tankar. Det gäller att bortse, inte fastna. Det är den *rätta* koncentrationen.

Slutligen ska jag läsa en dikt av *Gunnar Ekelöf*, som *inte* står i hans samlade dikter i pocket. Den är skriven för ett särskilt ändamål, som motto för något och den står i boken ”Dagens dikt 1954”. Den har attraherat flera. Den har ingen titel. Den säger ofrivilligt också mycket om teater *och* avspänning.

Den inre rösten

– Skådespelaren har aldrig någon annan röst än den inre.

Den som kommer naturligt
Som om den kom från dig själv till dig själv
Tålamod, lite tålamod
Det finns ingen röst som talar till alla
Dikten talar till var för sig
Tids nog blir det din tur

Låt det bullrande och färgrika

– Vad annat är teater?

ha sin tid

och låt den – tiden – *ha sin*

– Vänta!

Vill du ha färg i din vardag
Gör dig obestämd

– Det är vad avslappning gör med oss.

Om du vill bli en personlig och stark skådespelare med utstrålning, med lyster

Gör dig först alldeles grå
Då kan den komma naturligt
Som från dig själv till dig själv

– Det borde stå på varje skådespelares vägg.

– Mer har jag inte att säga, även om jag skulle kunna tala i tre månader om avspänning och teater utan att upprepa mig alltför mycket.

– När vi ska slappna av ska vi ligga på golvet. Nacken ska vara i golvet så att det inte bildas en brygga mellan huvud och axlar. Likadant ska det inte vara någon brygga mellan axlar och ända eller mellan ända o hälar. Om vi kan ligga så *utan* ansträngning är det idealiskt. Då är vi raka. Alla munnar ska vara halvöppna redan från början, vilket jag kommer att påpeka också senare. Vi ska inte göra några rörelser undantaget dem som kommer av själva avslappningen. Dessa ryckningar innan avslappning kan kallas för hjärnans urladdningar. Vi ska inte fundera, inte vara på väg att somna, inte ligga i känslor eller stämningar. Allt detta kan vara nog så svårt så här på eftermiddagen.

Övning 1

Alla lägger sig på rygg på golvet under tre minuter, ostört.
Därefter börjar Andris ge instruktioner.

– Vi börjar med pannan, som när den är spänd arbetar åt olika riktningar. Låt pannan *vara* som den är. Pannan *just nu*. Nu är viktigt. Tappar jag nu, då tappar jag koncentrationen.

Hjässan, som är den muskelhinna som förbinder våra ögonbryn med nacken. Svålen. Man kan inte beskriva avslappningen exakt i detta område. Men en stickande eller rinnande känsla, som en tyngd eller avdomning signalerar avslappning. Numera talar man om drygt 30 olika sinnen, tror jag. Avslappning i muskler är ett av dessa, en specifik sinnesupplevelse som vi måste lära oss utveckla.

Tinningarna på höger och vänster sida, som späns vid intellektuell ansträngning, grubblande till exempel.

Två par ögonlock. De övre är minimalt *spända*, för att ni blundar, de undre är helt avslappnade. Man ska inte kisa som vid närsynthet. Dessutom närvar vi vid de muskler som rör ögonen och som befinner sig inne i kraniet.

Våra kinder, som är en viktig del av ansiktet. De utgör den största ytan i ansiktet. I indisk klassisk dansteater finns nio fastställda positioner enbart för kinderna. Just nu närvar vi vid kinderna.

Vidare till näsroten och musklerna på bägge sidor om näsbenet. Det är dem vi använder vid fräna dofter, stanker och vid stark smärta, bland annat.

Näsborrarna på höger och vänster sida. Hjärnan når kontakt med de ställen jag nämner *utan* att ni behöver röra dessa.

Den ovala muskel som utgör vår *mun,* över- och underläpp, samt tungan som vilar orörlig inne i munnen.

Musklerna vid örsnibbarna som reglerar käken är sista stationen i ansiktet. Munnen ska vara mer eller mindre halvöppen, från början och hela tiden. Det är det avslappnade läget.

Huvudet och ansiktet fortsätter att slappna av när vi nu går vidare i kroppen. Med militära termer kan man säga att vår huvudstyrka befinner sig vid den kroppsdel jag nämner. En förtrupp är redan vid nästa och vi lämnar kvar en eftertrupp när vi går vidare. Det kan vara svårt första gången.

Vi närvar nu vid halsen runt om med framsida, baksida, höger och vänster sida. De översta halskotorna slappnar av och sjunker. Det kan kännas som om halsen blir kortare, för den är bredare och rinner ut.

Axlarna. Det är den i onödan mest spända kroppsdelen. Vi närvar även vid framsidan av kroppen i axelhöjd. Den smala zonen mellan axlarna, där enligt gamla mytologier vår själ har sin boning.

Hela *bröstkorgens framsida*, bysten till nedersta revbenet.

Och baksidan, det vill säga ryggens övre halva. Det är en del som kan vara svår att känna, därför används ibland käppar eller mindre bollar. Då orsakar de smärta som ökar spänningen istället, eller åtminstone ett visst obehag. Då gäller det att bortse från detta, med hjälp av närvaro, det vill säga avslappning.

Ryggens övre halva, nacken och bröstkorgens framsida, ansiktet med mera slappnar av.

Höger och vänster sida av bröstkorgen slappnar av och den blir liksom bredare.

Vi går till *magen* med sina tre muskelrep, ett rakt och två sneda. Magen måste vara stark hos en skådespelare, men nu slappnar den av. Även *solar plexus*, där en del av våra nervcentra ligger, kan kanske påverkas något med avslappning. Andningen måste hela tiden vara låg, regelbunden, långsam och utan ljud.

Vi går till baksidan, *ryggens nedre halva. Korsryggen* sjunker av sig själv, liksom hela ryggraden.

Midjans sidor slappnar av – livet som också klädesplagget heter, i symbolisk mening.

Nu går vi till *underkroppen. Bäckenets framsida* slappnar av.

Bäckenets baksida, ändan, på höger och vänster sida. Ändan späns ofta i onödan både i stående och sittande läge.

Nu är huvud, ansikte, hals och hela bålen avslappnade. Bålen, eller torso, är central för alla däggdjurs rörelser. Torso i sin helhet, med fram- och baksida ner till benen, samt sidorna slappnar av. Nu återstår armar och ben, perifera delar eller extremiteter, som de kallas ibland.

Vi närvar nu vid *låren* från bäckenet till knäna. Låren töar, smälter, flyter ut, sjunker, känns kortare och är bredare.

Bägge *vaderna* slappnar av. De ska vara starka men nu är de avspända. Och så *framsidan* av *båda benen*.

Nu närvar vi *fotlederna*, där de böjs.

Vi slappnar av i *hela benen*, alla muskler från fotled upp till bäcken.

Så bägge *vristerna*, höger och vänster.

Bägge *fotsulorna*. Närvar hälar, fotvalv, fotdynor eller trampdynor – tänk på katten! – stortårna på båda sidor både fram och bak, alla övriga tår på bägge fötterna.

Hela kroppen från topp till tå med sina *sex* sidor, även kortändorna – det vill säga huvud, nacke och fötter – slappnar av.

Och *fortsätter* att slappna av när vi nu närvar vid överarmarna från axel till armbåge. Där finns biceps – *ceps* av *capus* som är latin och betyder huvud och *bi* som betyder två. Den slappnar av nu, liksom triceps på överarmens baksida.

Vidare alla muskler runt om i våra *underarmar*, från armbåge till handled, alla dessa muskler som spänner sig när vi rör händerna.

Därpå *handlederna* som är lika viktiga som mage, mun eller ögon för skådespelaren. Dessa ska alltid – om inte rollen kräver annat – vara avspända på scen, till och med avslappnade.

Hela armarna från handled till axel, båda två runt om slappnar av, när vi nu går vidare till *fingrarna*.

Vi börjar med höger och vänster *tumme* som slappnar av i sin nedre led och i sin övre led.

Pekfingrarna i deras nedre led, deras mellersta led och i deras övre led.

Dessa fortsätter att slappna av liksom tummarna och kroppen med sina sex sidor när vi går till *långfingrarna* med sina nedre leder, sina mellersta leder och sina övre leder. De slappnar av runt om på alla sina sidor och på båda händerna.

Vidare till *ringfingrarna* som slappnar av i sina nedre leder, sina mellersta leder och sina övre leder.

Varefter även *lillfingrarna* slappnar av i sina nedre, mellersta och övre leder.

Lillfingrarna fortsätter nu att slappna av, liksom ringfingrarna, långfingrarna, pekfingrarna och tummarna. Händernas in- och utsidor, handflatorna, handlederna, underarmar och överarmar fortsätter att slappna av. Stortårna och de övriga tårna, trampdynor, fotvalv, hälar, vrister, fotleder, underben och vader, lår och ända, bäcken, livet – midjan, magen. Ryggens nedre del, korsryggen, ryggraden, bröstkorgens sidor, ryggens övre del, bysten, axlarna samt översta toppen på överkroppen. Halsen, käkmusklerna tungan, näsborrar, näsrot, kinder, två par ögonlock, ögonmuskler, tinningar, nacken, hjässan och pannan slappnar av.

Och därmed är vi åter där vi började.

Nu får ni två minuter då ni närvar själva och upptäcker spänningar ni inte upp-

täckt ännu, eller sådana som återkommit. Ni fortsätter att vara som en åskådare, ni fortsätter att närvara.

Det är tyst i två minuter.

– Det har gått två minuter sedan jag senast sa något. Min röst ska *inte rycka er ur* sömn eller tankar. Vi kommer till ett viktigt moment nu – den första rörelsen. Ni för armarna bakåt på golvet, över huvudet och slappnar av i denna position. Nu ska ni strax sträcka ut er och sedan gå åter till avslappning. Idealet är att ni ska komma till samma grad av avslappning efter utsträckningen. Så ni tar liksom *ett foto* av er avslappning nu och – sträck ut!

Andris ropar: Ajajajajaja!!! *under de ca 30 sekunder utsträckningen varar.*

– Och slappna av. Och varsågoda och sitt och därefter stå upp. Tack för idag. Nu måste ni övergå från avslappning till avspänning, annars kan det hända att ni blir överkörda. Ni får inte vara borta!

FREDAG 9/1

Lektionen börjar med att Andris går snabbt igenom kroppsdelarna i den ordning han nämnde dem under gårdagens övning.

Övning 2

Sedan lägger sig alla på rygg och slappnar av genom att själva gå igenom kroppsdelarna och närvara vid dem under tio minuter.

– Nu har det gått exakt tio minuter. Jag kommer att ställa en fråga. *Vad heter* den kroppsdel som ni närvar vid *just nu*? Om du inte kan svara, gör du inte övningen, åtminstone inte just nu. Det är en bra kontrollfråga, eller samvetsfråga om ni så vill.

Nu närvar ni från topp till tå och med minsta möjliga spänning för ni armarna bakom huvudet och tar ett ”foto” av er avslappning. Och sträck ut! Ajajajajaja!!! Och slappna av.

Nu gäller det att återkomma till avslappningen, den ska inte vara mindre än före utsträckningen, snarare tvärtom.

Med *bibehållen avspänning*, sitt upp.

Övning 3

– Varje dag ska vi göra en typisk koncentrationsövning.

Idag ska ni räkna i huvudet alla jämna tal från noll till tio: 0 - 2 - 4 - 6 - 8 - 10. Utan att spänna er och utan att fundera på annat och utan att röra er. Då får ni börja om.

Den som lyckats, eller tror sig ha lyckats, det är svårt att veta vilket, kort sagt, den som är färdig lägger sig ner på golvet. Slut ögonen, då ökar chansen till koncentration.

Den ene efter den andre lägger sig ner, alla inom 45 sekunder.

– Ni gjorde alla detta relativt snabbt. Ni har inte fuskat, men man kan misstänka att ni inte var tillräckligt noggranna. Vi gör det en gång till för att kontrollera... Sitt igen.

Övningen görs på nytt och skillnaden i tempo mellan den första som lägger sig och den sista ökar väsentligt.

– Pernilla var först förra gången, nu var hon sist. Har du någon kommentar?

Pernilla säger att hon upptäckte att hon blinkade lite för varje tal och hade varit

tvungen att göra om flera gånger.

– När man inte kan och hör alla lägga sig tänker man kanske: jag är så jävla dålig, och *prestigen* kommer. Detta måste vi *skippa* om vi ska lära oss att misslyckas och använda misslyckanden positivt. Det samma gäller faktiskt på repetitioner, man måste ta *sin tid*. Det händer ofta att regissören begär att man ska spela ut alldeles *för tidigt*. Men det är bara ett uttryck för regissörens osäkerhet, han vill snabbt se resultat. Georg Fant berättade att han en gång inte fick vara ifred för regissören och därför blev så arg att han spelade ut på ett ytligt sätt. Sedan fick han vara ifred.

Vi ska inte låta oss *påverkas*. Vi måste försöka bortse från vad andra tycker.

Övning 4

– Vi ska göra en övning till. Att vrida huvudet *och* halsen till höger och vänster. Rakt fram har siffran 2, höger har 1 och vänster 3.

Andris nämner siffror i slumpvis ordning och huvudena vrids. Han varierar röststyrka och tempo. När han några gånger upprepar samma siffra, händer det att några huvuden rycker till eller byter position.

– Man får akta sig så man inte hamnar i en mekanisk trall. Det kallar jag att stå på rutinens brant...

Övning 5

– Nu ska vi göra en skenbart enkel övning. Ni låter huvud och hals falla framåt. Ni ska *inte böja* halsen, den ska *falla*. Så stannar ni så några sekunder och slappnar av, sedan upprepar ni detta flera gånger. Hos en del fungerar detta bra, hos andra sämre. Det gäller att fånga ögonblicket. Att vara medveten, *men inte så* medveten att det blir ett hinder.

Övningen utförs.

– Sitt om möjligt ännu rakare nu, i synnerhet i ryggens övre halva och i axlarna. Nu får halsen och huvudet falla bakåt. Ni ska *inte kasta* det tillbaka, det ska falla. Om någon har huvudvärk, kommer troligen denna övning att få den att gå över.

– Varsågoda och sitt med benen under er, sitt på era hälar. Några får ont i denna position. Se om ni kan bortse från smärtan i en minut och koncentrera er istället på att låta hals och huvud i avslappnat falla framåt.

– Var det någon som hade ont?
Jakande svar.

– Lyckades du bortse från det?

Svaret blir: en kort stund.

– All smärta är relativ. Om någon hugger handen av en och samtidigt visar ens döda barn, kommer man inte att känna smärtan från handen särskilt mycket.

Övning 6

Eleverna står på golvet.

– Ta tag i höger smalben nedanför knäet med vänster hand på undersidan och höger på översidan. Närvar fotleden, samtidigt som ni skakar. Utan att spänna onödiga kroppsdelar som till exempel pannan. Detta är en utmärkt övning att göra hemma på senvintern framför brasan om man har gäster – då skakar man fot... Alla blir glada av det.

Övningen görs under viss munterhet, med båda fötterna.

Övning 7

– Ligg på rygg. Böj knäna och sätt hälarna i golvet, intill ändan. Kasta sedan fötterna som två stenar uppåt, framåt. Slappna av och försök undvika den spänning som förväntan om smärta just när fötterna träffar golvet skapar. Gör detta tre gånger.

Övning 8

– Ligg kvar på rygg. Sträck armarna rakt upp, utan att översträcka dem, inkluderat handleder och fingrar. Sträck benen rakt upp. Slappna sedan av och låt alla fyra lemmarna dråsa i golvet. Upprepa några gånger.

Övning 9

– Och sitt upp. Sträck benen framåt. Fatta med bägge händer under knävecket på höger ben. Lyft det avslappnade benet *utan* att spänna låret. Detta kräver koncentration, och liksom med allt som kräver koncentration, kan det *gå en på nerverna*.

Övningen görs några gånger med båda benen.

Övning 10

– Nu ska jag berätta om nästa övning, där avslappning och stor spänning förekommer. Ni ligger på rygg, avslappnade. Sedan spänner ni er maximalt åt alla håll *samtidigt*, vilket fysikaliskt innebär att ni förblir orörliga. Det är som om ni hade en låda tätt inpå kroppen som omöjliggör rörelse, men som genom spänning kan sprängas. Det är lite detsamma som ett djur – eller en människa – i en aggressiv situation, som är inträngt i ett hörn. Och observera att ”maximalt” innebär att man behåller en *reserv*!

– Och: spänn! Opp, ner, höger, vänster, fram, bak!!!

Övningen upprepas tre gånger.

Övning 11

– Ligg *på mage* med en kind mot golvet och med armarna längs sidorna och *handflatorna uppåt*. I denna ställning närvar ni kroppsdelarna från pannan och vidare i fem minuter.

Efter fem minuter får eleverna vända sig över på rygg, med armarna bakåt och närvara i ytterligare fem minuter. Därefter ställs frågan: vilken kroppsdel närvar du vid just nu?, varpå de får sträcka ut och återgå till avslappning, innan de sätter sig upp.

Övning 12

Framför rader av stolar längs ena långväggen ställs en fåtölj. Eleverna sitter på sina stolar och Andris förklarar nästa övning.

– Ni ska alla göra denna övning, dessutom i flera varianter. Sceneriet är alltid detsamma. Den som ska göra övningen går ut.

Sedan kommer man in och stänger dörren. Blir man spänd eller nervös, vilket är fullt möjligt i denna *skenbart* enkla övning, då kan denna simpla handling – att komma in och stänga dörren efter sig – i värsta fall förvandlas till ren fars.

Så går man rakt fram med avspänd blick i ögonhöjd. När man kommit i höjd med fåtöljen vänder man åt höger och står still i profil ett bra tag. Uppgiften är hela tiden att spänna av så mycket som möjligt.

Därefter går man sakta – *saktare* än i vardagslag – fram till fåtöljen och vänder så att ansiktet är mot oss som tittar. Man ska bortse från åskådarna och behålla blicken *i ögonhöjd utan att fixera den* vid någon bestämd punkt. Så står man här ett bra tag.

Sedan går man och ställer sig framför den yttersta i raden av åskådare. Tätt framför men utan att vidröra. Där står man ett tag.

Gå sedan tillbaka till fåtöljen och stå framför den ett kortare tag.

Sedan sätter man sig. *Inte faller* – då kan man till och med skada sig, utan sätter sig.

Man sitter sedan i en position som medger maximal avslappning. Anpassa den så att det känns bekvämt. Armarna hänger *utanför* armstöden. Detta är det enda momentet då ni kan och ska *blunda*. Så sitter ni där ett bra tag.

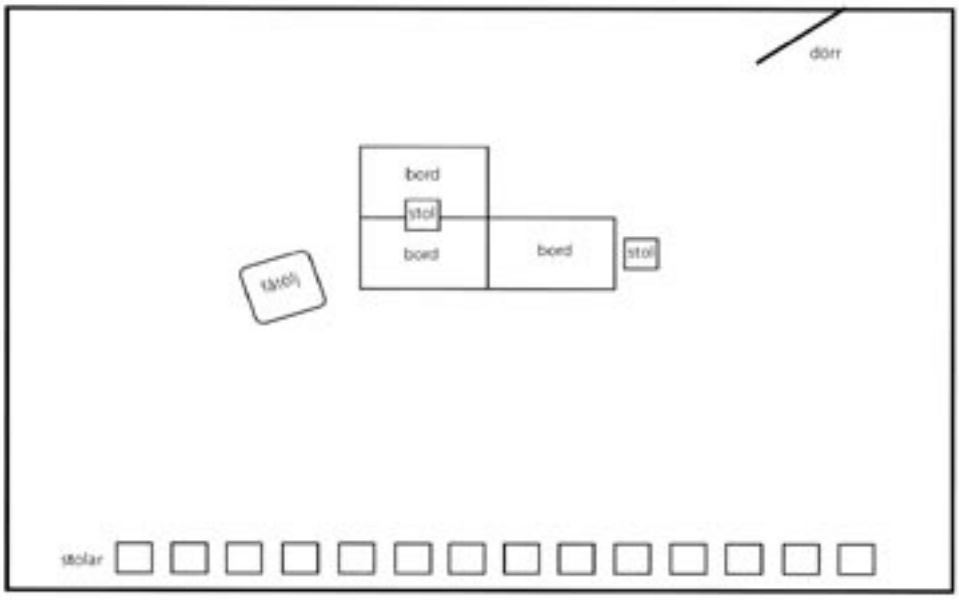
När ni gjort det reser ni er. Ni står igen framför fåtöljen, *lite längre* denna gång så att vi hinner se de eventuella förändringar som har inträffat.

Sedan går man mot den yttersta åskådaren på *andra sidan* och står ett tag precis framför denne.

Därefter vänder man och går längs raden av åskådare, *utan* att gå snabbare eller något sådant.

Vid den siste vänder man på nytt och står igen, för att slutligen vända och gå mot dörren. Där slutar övningen.

– Jag säger avsiktligt ”ett tag” eller ”ett bra tag”, för det är omöjligt att veta hur lång tid som går när man gör en sådan här övning. Igår gjorde vi en övning som tog 45 minuter men som somliga kanske upplevde som 10 minuter.



I den här varianten ska denna övning ta sammanlagt *ungefär en kvart*. Jag kommer att påpeka när *halva tiden* har gått.

Har ni uppfattat övningen? Då så. Finns det någon frivillig?

En frivillig, Per, gör övningen som tar cirka 16 minuter.

– Han gjorde det bra, vilket inte innebär att man inte kunde spänna av mer. Men han gjorde rätt, han stod länge. Men han blinkade också ganska mycket.

Per säger att det var svårt, och att det svåraste var att acceptera att alla tittade på honom. Att det var först när han kunde släppa det som han själv upplevde avspänning.

– När var det?

– När jag satt.

– Efter det var det stor skillnad. Det var som om han hade sjunkit ner och han blinkade mindre. Vad tyckte ni andra? Ni har sett och kan vittna.

Någon säger att kroppen var rakare och längre efter att han suttit.

– Kanske var den tyngre också. *Om* man upplever att övningen är för torr, för utpräglat teknisk, är det inte förbjudet att *föreställa sig en situation* i livet där man brukar vara avspänd. En varm sommardag, fysisk trötthet, eller något liknande. Men det är *förbjudet att förmedla detta*.

Någon annan säger att han hade en klarare blick efter att han suttit i fåtöljen.

– Var du nervös?

Per säger att det var svårt att släppa tanken på hur man går och står.

– Varför stannade du framför Ludvig andra gången och inte framför mig?
– Det kändes lättare.
– Blev du nervös av mig?
– Nej, men din stol står längre fram och hindrade mig.
– Det var en bra genomförd övning. Annars brukar jag mest kritisera, snarare än att berömma, för vi lär oss mer av det.

Någon påpekar att han gjorde en rörelse när han satt i stolen och Per svarar att det var för att han satt obekvämt.

– Jag föredrar när era armar hänger fritt utanför och inte vilar *på* armstöden på fåtöljen. När man faller i fåtöljen är avspänningen viktig, inte den *inbillade* avspänningen.

Det går inte att *låtsas* avspänning – alla ser det.

Även *att se på* en övning är en övning *i sig*. Man kan bli mycket nervös av det. Vi vill ha mera action. Men min åsikt är att det finns alldeles för mycket action ändå. Nästa frivilliga?

Ytterligare tre elever gör denna övning och kommenteras efteråt på liknande sätt.

Övning 13

– Jag är i princip en lugn person, jag blir verkligen inte ofta arg. Kanske en gång vartannat år. Men jag blir alltid arg på skådespelare som inte kan låta bli att göra ovidkommande gags eller som skojar privat på scenen. Det visar att pjäsen, sammanhanget, inte räcker till. Varje föreställning bör och ska vara lika bra som de andra. Det ska inte spåra ur efterhand, utan det som är lagt ska man kunna bibehålla.

Man kan jämföra med en pianist. Han spelar samma stycke hundra gånger.

Man måste försöka att inte förfalla. Det finns skådespelare som inte kan låta bli att spricka av skratt på scenen, och som själva är olyckliga för det.

Vi ska nu göra en övning som handlar om att bibehålla avspänningen och *låta*

bli att skratta.

Den som gör övningen kommer in genom dörren, går fram till den första i raden av sittande kamrater. Denne reser sig och de tar i hand. Så säger man*: – How are you, Ludvig darling?*, varpå denne svarar: – *Fina fisken, ponken lille*. Så fortsätter man till nästa: – *How are you, Pernilla darling?*, etc. längs hela raden.

Övningen görs och i de flesta fall är koncentrationen hög, skratt och fniss – med tillhörande spänningar – hör till undantagen. Efter positiv kommentar från Andris avslutas dagens lektion.

MÅNDAG 12/1

Lektionen börjar med att Andris på nytt snabbt nämner kroppsdelarna i den speciella ordningen.

Övning 14

Därefter går alla genom detta schema, individuellt så långt tiden medge, liggande på rygg under 7 minuter. Det åtföljs, som alltid, av utsträckning och återgång till avslappning, innan alla sitter upp.

Övning 15

Sittande får alla tyst räkna alla udda tal från 1 till och med 11 och tillbaka igen.

Övning 16

– På 60-talet när jag började här på skolan, hade vi scenframställning vägg i vägg med sångrummet. Medan vi gjorde improvisationer klingade sången och pianospelet genom väggen. Det bortsåg vi från ganska snart.

När jag var barn roade de vuxna barnen genom att spela på läppen. Det ska ni göra nu. Först *utan ljud*. Sedan *med* ljud. Högre. Högre! TACK!

Övning 17

– Vi övergår nu till den skenbart enkla övningen att låta halsen falla framåt och bakåt. Sitt något sånär raka i ryggen, utan att bli för spända.

Övningen utföres.

– Nu utvecklar vi det hela lite. Låt halsen falla framåt som förr, för att sedan föra huvudet mot höger axel, utan att spänna eller lyfta axeln. Låt halsen falla bakåt, för huvudet mot vänster axel. Därpå faller halsen framåt igen. Rörelsen bildar alltså en cirkel, men i detta ”halsband” är varannan länk svart och varannan vit. Vartannat moment är avslappning - en mental process - vartannat moment är det vi kallar rörelse - alltså ett resultat av muskelspänning.

Övningen utföres och upprepas därefter åt motsatt håll.

Övning 18

– Sprid ut er över golvet så gott det går. Nästa övning växlar mellan avslappning, avspänning och spänning. Ni ligger på rygg, och jag kommer att använda mig av orden: höger, vänster och rygg.

När jag säger höger respektive vänster intar ni *fosterställning* med uppdragna knän och framåtböjt huvud samt händerna mellan huvud och knän. När jag säger rygg slappnar ni av.

Övningen genomförs och Andris växlar slumpvis mellan kommando-orden.

Övning 19

– Vi gör en övning till som kombinerar avspänning, spänning och avslappning. När jag säger *”upp”* så springer ni på stället, *”sitt”* så sitter ni snabbt ner och spänner av och *”ligg”* då ligger och slappnar av.

På nytt växlar orderna slumpvis med påföljande misstag hos somliga, då samma ord upprepas och ingen förändring skulle ske.

Övning 20

Eleverna ligger på rygg med vänster *knä över på* högra *sidan så att knäet är och förblir i golvet, vilket i vissa fall betyder att vänster axel lyfter lite. Närvaro enligt schemat i 4 minuter.*

Därpå ställer Andris frågan och ber eleverna att utan onödiga rörelser komma över på rygg. Närvaro i ytterligare 5 minuter.

– Det gäller att närvara på det rätta, *icke påträngande* sättet. Ställ er frågan! Och kom sedan över på andra sidan, med höger ben över på vänster sida och fortsätt neråt i kroppen i 4 minuter.

Efter denna tid ställs frågan på nytt, innan eleverna åter övergår till ryggläge och fortsätter i ytterligare 5 minuter.

– Hjärnan sammanfattar vår allmänna avslappning för att kunna återkomma efter att vi nu sträcker ut. Ajajajajajajaa!!!

Övning 21

På nytt görs övningen där en kommer in och i tur och ordning tar alla i hand och yttrar något, under största möjliga avspänning. Denna gång är fraserna: ”Hur lever livet med dig då, Ludvig lille?” *och* ”Tackar som frågar, det knallar och går.” *Två elever gör övningen och början går bra, men koncentrationen tryter längre ner i raden och det blir lite fniss och därmed åtföljande spänningar.*

Övning 22

Fåtöljövningen görs av ytterligare elever, med individuella kommentarer efter varje försök. För närmare detaljer se övning 12.

Övning 23

– Ligg på höger sida med höger ben böjt och axelpartiet i framstupa läge. Närvar på detta sätt i 4 minuter, under vilka vänster axel kommer att närma sig golvet.

Efter de 4 minuterna kommer man över på mage med en kind mot golvet och fortsätter närvara i 5 minuter. Därefter på vänster sida i 4 minuter och slutligen på rygg med armarna bakåt i 5 minuter. Hela tiden närvar man individuellt neråt i kroppen.

TISDAG 13/1

Övning 24

– Ligg på rygg och närvar som vanligt för er själva. Efter ett tag kommer jag att *störa er* – men ni får *inte låta er störas*. Bortse från mina störningar och fortsätt med övningen.

Efter några minuter börjar Andris dunka med en pinne i golvet, både rytmiskt och orytmiskt. Han reser sig och går och bankar i väggen och på fönstret. Så säger han plötsligt ”jaaaa”, *vilket får några att fnittra till. Han bankar igen och säger* ”ja, kom in”. *Detta väcker förnyad munterhet. Så går han runt bland de liggande eleverna, kommenterar klädseln på en av dem, bankar igen, säger högt* ”åh hej, åh hå”, *varpå nya skratt följer. Andris påminner om övningen och ber om koncentration, varefter han bryter ut i* ”La vie en rose”.

– Ibland när man hoppar kan det hända att man hoppar på någon elev som ligger och skräpar. Men det gör inte så mycket, ambulansen kommer snabbt.

Andris skuttar lite och börjar sjunga Toreadorarian ur Carmen.

– Jag har sökt in på Operahögskolan sex gånger. Kom inte in. Fan vet varför.

Under den senaste kaskaden av störningar har munterheten ökat avsevärt, nästan ingen gör övningen utan alla kämpar med sina skrattanfall.

– Det här går dåligt. Jag skulle till och med vilja säga extra dåligt. Vi övergår till att närvara utan störningar i 7 minuter utan att jag säger något. När ni skrattar närvar ni *inte*. Så enkelt är det.

Efter 7 minuter följer den vanliga frågan, sedan armar bakåt, ”foto”, utsträckning och återgång till avslappning, varefter alla med bibehållen närvaro sätter sig upp.

Övning 25

Dagens koncentrationsövning är en tankepromenad. Från en sal på tredje våningen – där vi alltså inte befinner oss nu – ska man i tanken promenera ner till kaffeautomaten på bottenvåningen, genom korridorer och nerför trappor. Omgivningar där alltså eleverna är vana att befinna sig och som de känner väl. Det är en så att säga ”geografisk” promenad, man ska notera dörrar och fönster, etc. Hastigheten ska vara ungefär två steg i sekunden.

– Ni går denna väg utan att känna eller förnimma stämningar. Ni får inte avbrytas av ovidkommande tankar eller dylikt. Då får ni börja om från början. När ni är

klara lägger ni er ner.

Inte alla har hunnit färdigt när Andris bryter övningen. Somliga av dessa har inte börjat om, berättar de, utan alltså helt enkelt hållit ett för lågt tempo. Övningen görs om och nu blir alla utom en färdiga. Svårigheterna med att inte låta onödiga tankar komma diskuteras, liksom risken att fastna eller hänga upp sig på detaljer.

Övning 26

– Sitt på knä med fötterna sträckta bakåt så att ni sitter på hälarna. Bortse från eventuell smärta. Sitt kvar så och låt överkroppen komma framåt med armarna framåt. Slappna av i denna ställning. När ni nått avslappning börjar ni rulla upp *långsamt*, kroppsdel för kroppsdel.

Denna övning upprepas två gånger.

– Rakhet kräver ganska stor kraft, alltså spänning. Så att inte korsryggen börjar svanka eller halsen åker bak. Men denna övning är det enklaste, rakaste och enda sättet att bli rak.

Övningen görs en tredje gång.

Övning 27

– Ligg på rygg och slappna av. Böj sedan knäna och sätt fotsulorna i golvet. Resten av kroppen är så avslappnad som möjligt. Kasta sedan fötterna som två stenar uppåt och framför allt framåt. Bortse från förväntan om smärta vid landningen.

Övning 28

– Ligg kvar på rygg och sträck armarna parallellt rakt upp i luften. Armbåge, handled och fingrar är raka. Och nu faller fingrarna, men *inte* handlederna. Så händerna. Underarmarna. Och till slut armarna. Det är den vanligaste ordningen att stegvis spänna av en arm.

Så sträcker vi överarmen, men bara den. Därpå sträcker vi armbågen och underarmen *bär* nu en avslappnad hand. Vi sträcker handleden som bär avslappnade fingrar. Slutligen sträcker vi fingrarna, led för led. Detta är det naturligaste sättet att sträcka armen och handen.

– Inom mimen har Décroux gjort en uppdelning av kroppen i sina delar och därmed följande rörelser. Detta ligger till grund för den *moderna franska mimen*. Det finns också en *östlig* gren, med Tomaschewski och Fiolka som portalfigur, som använder vissa moment. Mim förekommer också i klassisk indisk och annan orien-

talisk teater. Décroux var länge en så kallad andra klassens skådespelare, men har gått till teaterhistorien som mimens uppfinnare. Jean-Loius Barrault, Marcel Marceau och andra av hans elever har tagit intryck av detta. I filmen *Paradisets barn* förs ett samtal mellan direktören och mimaren, där det sägs: ”Ja ja, men han är ju ingen mimare”. Och det tilläggs lätt nedsättande: ”– han är bara en skådespelare.” Stravinskij har sagt att det är svårare att komponera en melodi för en piccolaflöjt än att göra ett orkesterverk för hundra man. Det kan jämföras med förhållandet mellan mim och teater. Mimens skenbara begränsning är också dess styrka

En människa som är avspänd, det vill säga som inte använder mer kraft än vad som behövs, kan spela alla roller som kräver avspänning och rakhet.

Charlie Chaplin är i den klassiska stumfilmsstilen som en sprattelgubbe. Tänk till exempel när han springer runt ett hörn. Han var en kroppens virtuos. Han gjorde 133 filmer, ofta på sentimentalitetens gräns, men utan att någonsin falla i den. Personligen tycker jag bäst om *Stadens ljus*. När han överräcker en blomma till en flicka där, har han en nobel och värdig resning som få!

Övning 29

– Och när han i *Emigranten* sitter i matsalen på fartyget mellan London och Amerika och *hon* – en av hans unga blondiner eller brunetter – kommer in. Då reser sig Chaplin och gör en gest ”var så god och sitt”. Gör den gesten några gånger. Den kan se olika ut: sitt, sitt för fan! eller den kan bli för fjantig. Som Chaplin gjorde den är det *en rörelse i taget*.

Gesten prövas.

– Här finns en gesternas antologi: vi kan iaktta samma rörelse utförd, rakt, aggressivt, som en robot eller på olika sätt komiskt.

Övning 30

– Varsågoda och ligg på rygg. Både armar och ben pekar rakt upp i luften. Och slappna av, låt dem dråsa i golvet.

Övningen upprepas ett antal gånger.

Övning 31

Avslappning med egen genomgång först 5 minuter på mage, sedan 4 minuter på rygg. Därefter sätter sig alla på stolarna.

Övning 32

Två elever till utför den kvartslånga övningen med fåtöljen, se övning 12. Efter första övningen handlar det åtföljande samtalet om omedvetna ständiga spänningar.

– Det är ofta lärorikt att se en elev *efter* övningen. Ofta är avspänningen större då, än under själva övningen då avspänning är uppgiften.

Efter andra övningen pratas om hållning och gångarter.

– Om någon går rakt och avspänt vänder sig folk om på gatan. Så ovanligt är det.

Övning 33

Övningen där en hälsar på alla, den ene efter den andre, görs med fraserna ”Hur mår du idag, Robin lille?” *och* ”Skit i det du, bruden lilla!”. *Koncentrationen är bra och håller hela vägen.*

– Nu rehabiliterade ni er för den dåliga övningen tidigare idag!

ONSDAG 14/1

Denna dag är lokalen belamrad av stolar och bord.

Övning 34

– Vi ska idag göra den vanliga avslappningsövningen med egen genomgång av kroppens delar. Men nu ska ni inta mer obekväma ställningar, fast målet är detsamma. Vem är minst?

Linda instrueras att lägga sig i en av fönsteralkoverna, där hon slutligen hamnar relativt hopknycklad och med fötterna på en stol så att hon inte glider ner. Därefter placerar Andris ut den ena efter den andra. På bord, med knän och ben över stolar, på två eller tre stolar med mellanrum emellan, etc.

Sedan närvar eleverna i sin egen takt i 10 minuter varefter kontrollfrågan ställs. Så tar sig alla sakta och med minsta möjliga ansträngning ner på golvet, i ryggläge och med armarna lagda bakåt för ytterligare 7 minuters avslappning. Övningen avslutas som vanligt med "foto", utsträckning och ny avslappning, varefter alla sätter sig upp.

– Redan under 30-talet i England och Tyskland användes avspänning medvetet under till exempel fabriksarbete, med avseende på arbetsställningar och sådant. Man hade kommit fram till att ju högre avspänning desto mindre arbetsskador och förslitningar. Nu ska ni också arbeta. Det vill säga ni ska röja upp här inne och återställa stolar och bord med *minsta möjliga spänning* – största möjliga avspänning. Undvik att spänna onödiga delar, käke etc. Städa avspänt!

Övning 35

Alla sitter på nytt på golvet. Det är dags för en koncentrationsövning liknande den dagen innan, en mental promenad. Denna gång ska man i tanken gå från kaffeautomaten på bottenvåningen till sal 3Ö på tredje plan, utan onödiga spänningar men noggrant. Efterhand som eleverna blir klara ska de lägga sig ner.

Andris bryter övningen efter ca 5 minuter när två ännu inte lagt sig. På en fråga svarar bägge att de var nästan framme.

Övningen görs om med kommentaren att de som var tidigast klara bör vara lite noggrannare *och de som inte hann bör gå* lite mindre noggrant *till väga.*

– En *allt för stor och ängslig noggrannhet gränsar till spänning*. Det har förstört en och annan pjäs på en och annan teater.

Denna andra gång blir alla klara på mellan 3 och 4,5 minuter.

– Förutom att vara en koncentrationsövning är detta också, liksom för övrigt många övningar som vi gör, ett sätt att lära känna sig själv. Hur man tänker och funkar, hur ens koncentration verkar. Och *det* är viktigt för en skådespelare – att känna sig själv.

Övning 36

Fortfarande sittande gymnastiserar nu eleverna sina ögon. De ska titta maximalt upp respektive ner på Andris kommando. Därefter blunda. Sedan maximalt till höger och vänster.

Övning 37

Från rakt stående böjer sig alla i ljumskar/midja och rullar sedan upp del för del tills man på nytt står rak. Detta upprepas 4 gånger.

– Rulla noga del för del. Nacke och huvud kommer sist och behöver inte spännas i förtid. Liksom naturligtvis inte käken. Om man ska vara *riktigt* rak i mimens mening måste hals/nacke tryckas bakåt och ändan spännas. Ni ska nu bara bli så raka ni kan utan att spänna dessa delar i onödan. Men även för detta krävs en viss spänning här och var, för att förbli stående. Och rak.

Övning 38

– Nu ska vi göra en övning som gör er mindre istället, en *hopsjunkning* rakt nedåt. Från er raka position ska bäckenet sjunka, axlar och bröstkorg också.

– När jag gick som elev för Décroux tjatade han i tre månader på mig för att jag spände bröstkorgen. Jag bestred detta, för jag kunde inte *känna* det. Men en morgon kände jag plötsligt att han hade haft rätt – som en insikt. All teknik består av sådana insikter.

Några gånger provas denna hopsjunkning i bäcken och bröstkorg, varefter övningen byggs på.

– Nu viker sig knäna. Ni hindrar, bromsar upp den rörelse som i sin förlängning skulle lett till att ni trillar omkull. Ni ska inte falla. Känslan ska vara som när någon knuffade en bakifrån i knävecken i småskolan och tyckte att det var jättelajbans.

– Dessa två hopsjunkningar är början på ett fall. Man kan falla på många sätt. Vi ska så småningom göra på *ett sätt*. Falla åt höger och vänster sida för att slutligen hamna på rygg.

Vi ska öva på förstadiet och det börjar med fötterna. I västerlandet har vi vanli-

gen fötterna lite utåt, ungefär i 45 graders vinkel. Men i exempelvis japansk klassisk teater har man fötterna parallellt eller till och med lite inåt. Ni ska ha dem parallellt.

Halsen ska sjunka bakåt, midjan neråt och knäna ska böjas. På det sättet sjunker man *rakt ner*. Tryck ut korsryggen lite. Detta är *genaste vägen* att bli *liten*.

– En av Marcel Marceaus mest berömda mimscener var *David och Goliat*. Det var som ett trolleri, en helt otrolig förvandling hur han växlade mellan att vara stor och liten. Men båda kräver avspänning. En annan av hans paradscener var *Människans åldrar*. Han gick från födelsen och genom alla stadier. Marceau växte och växte till livets middagshöjd för att sedan sjunka och sjunka mot döden, symboliserad av en fallande hand. Detta renderade honom stående ovationer som aldrig ville ta slut. Malmö Stadsteaters stora scen har ju rykte om sig att vara omöjlig att fylla. Det måste vara minst ett balettkompani för att lyckas och det är 400 meters sprinterlopp när man gör entré. Men Marcel Marceau kunde fylla den scenen, ensam.

Hopsjunkningen övas några gånger.

– De elever som skulle gå ut skolan här 1967 gjorde en kabaré som slutproduktion. Som utgångspunkt hade vi att inget nummer eller inslag fick vara mer än ca två minuter. All svensk underhållning brukar vara för långdragen. Det kom in förslag från mig och eleverna, sammanlagt mer än 200 stycken, varav slutligen kvarstod 52. Ett var bara tio sekunder långt. Föreställningen blev en succé och gruppen i sin helhet fick flera erbjudanden om att spela på olika teatrar. I nämnda uppspel ingick bland annat att alla föll omkull, vilket gjorde så starkt intryck att det till och med kommenterades positivt i kritiken.

Att falla är en utmärkt avspänningsövning. Den som spänner sig – den slår sig. ”Straffet” är så att säga inbyggt i övningen.

PAUS

– I pausen råkade jag gå efter Tomas här ute i korridoren. Jag såg att han gick bättre än tidigare och påpekade det. Han svarade då att han blivit mera medveten om sina fel. Varje sådan insikt har sitt pris. Efter en sådan insikt kan man hindras ett tag, innan förändringen blir tuktad och naturlig. Men Tomas verkar redan ha nått dit. För han går bättre.

Övning 39

Alla ligger på mage och närvar kroppsdel för kroppsdel från pannan och neråt i 4 minuter. Sedan kommer de över på rygg med armarna bakåt och fortsätter i ytterligare 5 minuter. Därefter kontrollfråga, ”foto”, utsträckning, ny avslappning. Slutligen kommer de via sittande upp till stående.

– Man har haft sexualundervisning i skolorna sedan ganska länge och det är bra. Men man borde också ha undervisning i kroppskunskap. Det skulle behövas. Om

man till exempel ber en genomsnittlig person att vända huvudet åt höger, vrider han ofta både bål, hals och huvud.

Från huvudet och neråt består man av *växelvis hårda och mjuka kroppsdelar*. Först kraniet som är hårt. Sedan halsen som är mjuk och som har stor rörelseradie. Därefter den hårda bröstkorgen. Och sedan den mjuka och rörliga midjan.

Tyvärr är ofta de mjuka delarna hos män spända och med för korta muskler. De är inte så rörliga som de borde vara. Hos kvinnor kan man ibland iaktta motsatsen. De förmår inte hålla sina mjuka kroppsdelar i styr. En ständigt rörlig hals, till exempel, kan få huvudet att vippa och ge ett hönsaktigt intryck. Det kan vara svårt på en scen.

Ensamma förmår de hårda kroppsdelarna inte mycket utan de mjuka. Men då måste de hållas i styr. Mimen identifierar till exempel att bröstkorgen kan röras lite på egen hand, medan huvudet bara kan röras ytterst lite utan hjälp av halsen. Medvetenheten om detta är bra att ha.

Övning 40

Eleverna formerar sig två och två bredvid varandra. Den ene spänner av och den andre fattar tag under armbågen och lyfter.

– Armen ska vara avslappnad och är därför tung. Den avspände ska inte hjälpa till nu när den andre skakar och rör armen.

Övningen görs med båda armar och med båda personerna i paret, ca en minut per arm.

– Ett av de stora felen i gymnastikundervisningen är vanligen att man aldrig tar paus. Istället bygger man på en spänning. Man måste komma ner emellan.

Övning 41

Var och en uppsöker en plats där de kan stå stöttade mot väggen. Så lyfter man det ena benet ovanför knät och slappnar av i lår, underben och fot. Foten dinglar i och med detta svagt. Övningen görs med bägge benen.

– En tusenfoting skulle ha mycket att göra i den här övningen. Det tar sex timmar, minst.

Under de senaste övningarna går Andris runt och rättar till om någon håller fel eller kommenterar om någon inte är avslappnad.

Övning 42

Alla står fritt på golvet med gott om plats runt sig. Man står med vikten på ena benet

och det andra får pendla fram och åter. Rörelsen kommer från ljumsken och benet är avslappnat. Övningen görs med båda benen. Andris gnolar lite på Swing it, Magistern *och upplyser om att Alice Babs gjort comeback i mogen ålder.*

Övning 43

I denna övning är det armarna som med utgångspunkt i axeln och med själva armen avslappnad gör stora cirkelrörelser, framåt respektive bakåt.

– Se upp så ni inte svankar vid varje sväng. Kroppen ska vara rak. Swing it!

Övning 44

– En skådespelare som inte vet något om avspänning kan misslyckas katastrofalt. Han vet inget om sin kropp även om han har stor talang. Därför kan det vara bra även för stora skådespelare att då och då göra övningar ihop med till exempel elever eller unga kollegor. Det berättas om Laurence Olivier att han gjorde det då och då under hela sitt yrkesliv. Redan Stanislavskij talade om den ”färdiga” skådespelarens behov av att återvända till skolan.

En av eleverna som inte tidigare gjort övningen med fåtöljen (se övning 12) gör den nu. Det tar ca 16 minuter, vilka denna gång fördelar sig som nedan. Tiderna är angivna på några sekunder när.

Komma in och gå i höjd med fåtöljen samt vända till höger, stilla i 3 min.
Fram till fåtöljen, ansiktet mot stolarna, stilla i 1 minut.
Till yttersta åskådaren i raden, stilla i 2 minuter
Tillbaka till fåtöljen, stilla i 1 minut.
Sätta sig, blunda, stilla i 6 minuter.
Resa sig, stilla i 1 minut.
Till yttersta åskådarplatsen på andra sidan, stilla i 1 minut.
Gå längs raden av åskådare stanna vid sista, stilla i 1 minut.
Vända och avsluta.

Efter övningen kommenteras och diskuteras som vanligt.

– Vi har några minuter kvar och jag ska berätta en story för er. Liksom allt jag säger har den en sensmoral, det är inte bara roliga anekdoter. Den handlar om Arturo Toscanini, som dog 1951. Han var och är en symbol för dirigeringskonsten. Och han var mycket speciell. Han dirigerade alla uruppföranden av Puccinis operor och var även dirigent vid uruppförandet av Verdis *Aida*, vilket sammanföll med öppnandet av Suezkanalen.

Vid ett tillfälle sökte en musiker upp honom i pausen under en konsertkväll. Han sa, utom sig av förtvivlan och rädsla: *”Maestro, Maestro! En G-sträng har gått*

sönder på min kontrabas – vad ska jag göra?" Toscanini tänkte en minut och sa sedan: *"Men den strängen förekommer ju inte i er stämma under andra delen av konserten."* Till den grad behärskade han sitt arbete!

Han blev en symbol. Ibland är sådana symboler godtyckligt valda, men Toscanini var speciell. Han höll sig mycket noga till noterna.

Hans utbrott är berömda och han kunde på den tiden behandla orkestermusikerna som boskap. På ett genrep var Toscanini på gott humör och sa: *"Mycket bra! Utmärkt! Det är bara trumpeterna som ska ta i mer – det står fff (forte fortissimo)."* Så tar de om. Toscanini bryter, plötsligt högröd i ansiktet och skäller ut trumpetarna för förra genomspelningen. *"Var var ni då?! Sov ni då!?"* Han bryter sönder dirigentstaven och lämnar repetitionen i raseri. Men han hade i princip rätt. De hade inte satsat utan blivit bekväma.

Jag har aldrig mött en skådespelare som vill göra sitt sämsta. Alla vill göra sitt bästa. Ändå är det ofta uppenbart att folk på scenen är bekväma. Ibland *tror* de att de gör sitt bästa. De vet nämligen inte vad deras "bästa" är.

Teater är inte musik, även om texten är ett slags partitur. Men teater är ändå mer godtyckligt än musik. Därför säger ofta regissörer – och även skådespelare – att de *tolkar* den och den pjäsen. Men man borde ibland kanske säga misstolka. Om pjäsen är bra, ett mästerverk, bör man ha respekt för det.

En annan historia om Toscanini handlar just om detta – att inte tolka och lägga in för mycket. En tysk orkester skulle spela Beethovens femte så kallade ödessymfoni under Toscaninis ledning. Beethoven har tillägnat verket en viss storfurste och med egen hand i originalet skrivit att det berömda ödestemat "ta ta ta *taa*" är som när ödet klappar på en port. Toscanini var emellertid rädd att orkestern skulle övertolka och sa på sin dåliga engelska: *"Gentlemen, please! It is not a fate – ödet – and it is not a door – en port. It is Allegro Moderato!"* I all enkelhet och lätthet. Och trots alla berömda utbrott han är beryktad för såg jag på TV hur påfallande *enkelt* han dirigerade. Det är oftast sämre dirigenter som rör sig mycket.

Toscanini sa – precis som för övrigt Meyerholdt sa något liknande à propos teater: *"Ge mig en matsedel och jag ska göra musik av den!"*. Han har bland mycket annat spelat in Souzas enkla marscher på skiva. Och det *blir* musik av det. Strikt men med utnyttjande av verkets alla möjligheter.

På tal om det där med ödets port och Allegro Moderato. Många är de skådespelare som övertolkar! Och som är bäst på kollationeringen, innan de arbetat med pjäsen.

TORSDAG 15/1

Övning 45

– Jag brukar göra övningen med fåtöljen en gång utan föregående avslappning, för att se om man ändå kan spänna av. Det ska helst vara med någon som gjort den en gång tidigare. På så sätt har man fördelen av att ha gjort övningen förut och nackdelen av att inte ha slappnat av på golvet före.

En elev gör övningen och efteråt kommenteras den. Andris frågar Robin, som gjorde övningen, hur han upplevde den. Han svarar att han tyckte det var skönare än förra gången.

– Andra gången är lättare – men hur tyckte du det var i avspänningshänseende?

Det är svårare för Robin att uttrycka. Andra som sett övningen påpekar att han stod väldigt kort tid, att hans ögon var väldigt aktiva och hans mun onödigt öppen.

– Det är skillnad när man har legat och slappnat av före, om än bara fem minuter. Det är också skillnad mellan den som gjort den långa avslappningsövning tre gånger och den som bara gjort den en gång. Vi gör vårt bästa utan att göra det bästa vi är kapabla till.

Övning 46

– Obekväma platser och obekväma positioner ökar vår förmåga till avslappning. Ligg på rygg och rulla upp så att fötterna kommer bakom huvudet i golvet och slappna av maximalt i denna position i 5 minuter.

Efter 5 minuter ställs Frågan, varefter eleverna rullar ner och fortsätter övningen i ytterligare 5 minuter. Därpå ett inre fotografi, utsträckning och återkomst till avslappning.

Övning 47

– Varsågoda och sitt upp. Vi ska göra en serie koncentrationsövningar, minnesövningar som sysslar med byråkratiskt språk och även med litterär prosa och dikt. Men först av allt gäller det att memorera ett tal som jag läser 5 gånger. Här kommer första: 2 7 9 1 8 9 7 8 8 3 6.

Andris läser talserien fyra gånger till med lite uppehåll mellan. Inför sista uppläsningen säger han:

– När jag nu säger att jag läser för oåterkalleligen sista gången försvårar jag för er, vilket ni ska bortse från.

Eleverna får en och en försöka läsa upp talserien ur minnet. De fyra första klarar sex, sju siffror och minns sedan fel. Från och med femte eleven går det felfritt.

– Tomas kunde trots att alla haft fel före honom. De som kom efter hade fördel av hans felfria återgivning och ju fler som haft rätt desto lättare för dem som kom efter.

Minnet är viktigt och det kan övas. Det kan övas! Ibland kan dessa övningar gå en på nerverna. Men man kan uppöva sin så kallade mnemoteknik.

Övning 48

– Sitt något så när raka. Igår lyfte vi våra ögon. Nu ska vi utveckla detta. Nu lyfter vi ögonen, sedan vänder vi dem åt höger, sedan ner och därpå åt vänster. I lagom hastighet.

När övningen pågått en liten stund ber Andris eleverna att sluta ögonen.

– Ögonen kan värka efter en sådan här övning. Men man behöver inte vara rädd att ansträngningen ska påverka synen. Så gör vi cirkeln åt andra hållet.

Efter fullbordad övning får eleverna blunda igen.

– Det fanns en fransk tal- och kroppsteknik av en viss Delsarte vid sekelskiftet som hade en hel bok enbart om ögonrörelser. Blicken bör vara avspänd men precis och inte flacka. Ögonrörelser är uttrycksfulla.

För några år sedan intervjuades en IRA-man i TV. Det var en 50-årig flintis på flykt. I sliten kostym och mycket trött satt han i en hemsk gammal beigefärgad soffa. Han rörde sig inte fast pressuppbådet var aggressivt. Han hade flytt undan polisen, inte sovit på flera dagar och var helt utmattad, men auktoriteten var stor. Han visade avspänning och ekonomi i varje rörelse.

Övning 49

– Igår stod ni och intog första positionen för vår fallövning. Nu ska vi fortsätta. Detta är en bra övning, eftersom straffet så att säga är inbyggt. Gör man fel, gör det ont.

Fyra elever ställer sig på golvet med gott om plats kring sig. De står med parallella fötter. Så sjunker de ihop i knän, höfter, rygg och hals/nacke sjunker bakåt. Därefter ställer de sig på högra kanten av sina fötter, det vill säga vinklar fotbladen så att de ser ut som en slalomåkare mitt i en sväng. Denna position kallar Andris för ”Stenmark”.

Vidare sätter de sig, men de ska från Stenmark-positionen träffa golvet så att de sitter på låret, inte *med ändan först och heller inte med knäet – det gör ont. Det är här självbestraffningen finns. I värsta fall, påpekar Andris, kan man skada den ömtåliga knäleden som tar tid att läka. Sista momentet är att de låter sig falla platt på rygg, men ska då tänka på att huvudet inte landar för hårt i golvet. Detta för att undvika onödigt obehag och i värsta fall lätta hjärnskakningar.*

Alltså: parallella fötter, sjunka ihop, vinkla fötterna, sitt på låret och fall till golvet.

Detta utföres långsamt moment för moment tre gånger. Sedan gör eleverna det själva i egen takt och utan instruktion fyra gånger. Andris förmanar dem att hellre göra det noggrant och långsamt *än tvärtom.*

– Den lilla stund, också om det bara är ett par sekunder, då ni befinner er på golvet ska ni använda till att slappna av.

Därpå byter man elevlag och fyra andra elever gör övningen. Sedan går första laget upp igen och faller åt vänster *och slutligen upprepar lag två detta.*

– Jag tog balettlektioner i min ungdom tillsammans med stjärnorna vid operan. Då fick jag beröm för min noggrannhet och för att jag aldrig hoppade över något. Somliga av er kan nu ta åt sig av samma beröm.

PAUS

Övning 50

Eleverna ligger på mage.

– Det är bra om ni kan komma till avslappning på en gång. Då använder ni tiden bäst.

Avslappning 5 minuter på mage, därefter vändning utan onödiga rörelser och fortsatt avslappning i ytterligare 4 minuter. Slutprocedur som alltid. Alla sitter på sina stolar.

Övning 51

Övningen med fåtöljen som många gjort och som tagit 15 minuter per övning görs nu i en kort *variant. Sceneriet är annorlunda och övningen ska ta 8 minuter per gång. Fyra elever gör denna övning med korta kommentarer om detaljer efteråt.*

– Ett avspänt ansikte får ett förklarat uttryck. Jag har glömt att säga att den *utstrålning* man söker kommer sakta, när den kommer. Sakta bit för bit. Så är det även med känslouttryck, de har fade in och fade out, en början och ett slut. Men

en spänd människa har häftiga eller torra och mekaniska brott, eller tics, som inte har nyss nämnda början och slut.

Andris reser sig och ber om assistans från en elev som står bredvid honom.

– Jag talar ofta om bröderna Marx och inte minst för att framhålla *Harpo* som exempel på en avspänd skådespelare.

Andris visar hur Harpo lämnar sitt avslappnade ben till Groucho. Han lyfter i låret och ger benet till eleven bredvid sig, som om det var ett dött föremål som inte hängde samman med hans kropp.

Övning 52

– Vi ska göra en övning för att bortse från all prestige. Skådespelare lider ofta av helt omotiverade bildningskomplex. De plågas av detta och glömmer att många stora inom teaterhistorien faktiskt varit analfabeter. Stanislavskij har sagt att man inte ska klandra skådespelaren för luckor i hans bildning – han hinner inte gå på utställningar eller konserter! Han repeterar eller spelar jämt.

Jag kommer nu att ställa en fråga till var och en. Det är enkla frågor som till stor del kan sägas tillhöra vanlig allmänbildning. Ni försöker svara *utan* att spänna er och kan ni inte så ska detta inte heller framkalla spänning.

Frågorna som ställs besvaras ibland rätt, andra gånger fel. Frågorna är:

Vilken är adressen till skolan?
Vad heter huvudstaden i Canada?
Nämn tio stater i Afrika.
Säg tio pjäser av Shakespeare.
Nämn tre pjäser av Büchner.
Wozzek – vem skrev operan?
Vem är Oscar Kokochka?
Nämn åtta pjäser av Strindberg.

Övning 53

Tre elever sitter i en svag halvcirkel på golvet. De andra sitter på sina stolar. Andris ber eleverna på golvet att göra samma övning som nyss mellan varandra. En regel är att frågeställaren själv ska kunna svara på sina frågor. Frågan går runt. De ska spänna av och försöka att inte ha för mycket ”öh” och ”ah” innan frågor och svar. Andris påpekar att man bör ha många frågor på lager och inte blockera sig.

– Inför arbetet med en Ibsenscen gav jag alla skådespelarna i uppgift att hitta en analog situation till pjäsens, men ur deras eget liv. Alla hade hittat var sin, om än efter mycket grubbel och en kanske sömnlös natt. En – när det fanns femtio! De hade blockerat sig. Man ska vara disponibel, det vill säga beredd. Då kommer

infallen och även minnet! *Idealet* i övningen är att det går snabbt utan stopp, men naturligtvis också utan stress.

Efter ett tag byter man till nya elever. Detta andra lag börjar skratta och Andris säger att man måste bruka allvar om övningen ska tjäna sitt syfte och inte övergå till att bli en i och för sig nöjsam sällskapslek.

FREDAG 16/1

Övning 54

– Vi fortsätter med avspänning i, för en del, obekväma ställningar. Ligg på rygg, upp med benen vertikalt, armbågar i golvet och armarna som stöd för ryggen ovanför ändan. Ögonen är slutna, käken avslappnad, andningen djup och jämn. Närvar från pannan och neråt, bortse från smärta och obekvämhet. Armarna, som utsätts för relativt stor påfrestning, håller er. Fyra minuter från nu.

Mot slutet av de 4 minuterna säger Andris:

– Vi lär oss uppskatta tidens värde i en sådan här position, och inser att två minuters för sen ankomst är en grov förseelse. Jag skämtar inte – det är så.

Därefter kommer man försiktigt ner på rygg och fortsätter övningen i 3 minuter. Så ställs frågan – vilken kroppsdel närvar du vid just nu? - och man uppmanas hålla denna kroppsdel i minne.

– Intag nu på nytt en kanske obekväm ställning, nämligen stående på axlarna. Benen och kroppen pekar vertikalt upp, sträck korsryggen!

Andris går och rättar till en del av eleverna. Så fortsätter övningen i 4 minuter till. Många bryter då och då, de flestas andning hörs.

– Anatomiska skillnader och graden av träning hos var och en ger vissa skillnader som vi får acceptera. Detta är en bra övning för att identifiera och öva korsryggen. Kom sakta ner på golvet, på rygg med armar bakåt.

Övningen fortsätter i 5 minuter ytterligare och Andris påpekar att den som gjort hela övningen har närvarit i sammanlagt 16 minuter. Så följer avslutningsproceduren innan alla sätter sig med ansiktet åt samman håll för nästa övning.

Övning 55

I den serie koncentrationsövningar som genomförs läser Andris idag upp tre tal med vardera fem siffror. Talen läses fem gånger. Andris påpekar innan han börjar läsa talen att de är ordnade i ett visst system som om man uppmärksammar det kan vara till hjälp. Men i första hand handlar det om att vara avspänd och öppen, så att det som förmedlas kan nå in och fastna.

Talen är 823 51, 732 62 och 664 70. Inför femte och sista genomläsningen säger Andris:

– Detta är den *oåterkalleligt* sista gången jag läser upp talen, ett påpekande ni

inte får låta er påverkas av.

Därefter försöker eleverna en och en upprepa talen. Drygt hälften klarar detta utan fel, några klarar det med enstaka fel medan några andra klarar ungefär halva siffermängden. Det är inte som tidigare så att det blir alltmera rätt ju fler som har upprepat utan rätt och fel blandas.

– Det var relativt bra. Detta kan som sagt övas och är en fråga om koncentration. Man får inte vara borta...

Övning 56

Alla sitter på sina stolar och går därefter upp på golvet i grupper om tre och fallövningen genomförs. Först gör alla den åt höger respektive vänster, därefter gör alla om övningen, men nu gäller det att hamna på mage. Andris påpekar att det bara är i sista momentet som det är någon skillnad. Från sittande *på låret till liggande. Dessförinnan är övningen identisk.*

Övning 57

Alla står på golvet med avstånd mellan sig.

– Stå rakt med armarna rakt ut i axelhöjd. Låt halsen falla bakåt. Sedan framåt. Slappna av i fingrarna. Handleden. Underarmen. Överarmen.

Därefter varieras dessa moment i olika ordning. Först växelvis: fingrar på höger hand, fingrar på vänster hand, höger handled, vänster handled, osv. Sedan i en oförutsägbar ordning: fingrar på höger hand, nacke bakåt, vänster överarm, höger handled, nacken framåt, osv.

PAUS

Övning 58

Den egna avslappningen genomförs med 5 minuter på mage och 5 minuter på rygg och den vanliga avslutningsproceduren. Någon frågar vilket systemet var som skulle vara till hjälp i koncentrationsövningen tidigare och någon annan elev påpekar att första siffran i varje serie var stegvis fallande: 8, 7, 6 medan fjärde siffran var stegvis ökande: 5, 6, 7.

– Detta är ett system som kan hjälpa genom övningen.

Den frågande eleven tillåter sig att betvivla detta.

Övning 59

Alla sitter på sina stolar och en elev, Kristina, genomför den långa fåtöljövningen. Efteråt kommenterar Andris hur mycket spänning som fanns inledningsvis men också den stora förändring som skedde. Kristina säger att det hade varit lättare än hon trodde, att det hade gått att bortse från de som tittade på.

– Jag minns när vi spelade Stolarna av Ionesco på Konsthallsscenen. Salongen rymde 65 personer och rummet var inte mycket större än det här. Vi hade publik på tre sidor och de var alldeles inpå en, men detta får man inte göra till ett hinder.

Jag gjorde den ”sista” rollen i pjäsen. Med den rollen har jag varit runt i världen. Först i Malmö två säsonger, men sedan även i Tyskland, Amerika och Riga. Ionesco är stor.

Kristina får även kommentarer från sina klasskamrater, liksom alla som genomfört denna övning.

Övning 60

De fem som inte gjort den korta varianten av fåtöljövningen, åttaminutersversionen, genomför denna. Genomgående fäller Andris positiva kommentarer om utvecklingen sedan förra övningen. En av eleverna som gör övningen gör den för tredje gången och alla är efteråt ense om att avspänningen har ökat påtagligt sedan sist.

Övning 61

Andris ställer en enkel fråga till var och en som de under bibehållen avspänning ska försöka svara på. Frågorna är:

Nämn de sex stater som bildar Nordafrika.
Vad heter huvudstaden i Schweiz?
Vad heter huvudstaden i Holland?
Säg titlarna på Tjechovs fyra stora pjäser.
Nämn tre operor av Puccini.
Nämn fem operor av Verdi.
Nämn tre stora pjäser av Lorca.
Säg namnet på de två stora ryska dramatiker som båda skrivit om Ett Frieri.
Nämn Gogols mest berömda pjäs.

Alla frågor utom den första besvaras felaktigt och stämningen av koncentration och samling punkteras. När eleverna sedan ska ställa liknande frågor till varandra låser somliga sig helt. Dagen och veckan avslutas lite modstulet.

MÅNDAG 19/1

För första gången är klassens samtliga tolv elever närvarande.

Andris börjar med att tala om fjärde årskursens slutproduktion, På Bottnen *av Maxim Gorkij, som han varit och sett under helgen. I stort sett har han tyckt bra om den även om materialet är svårt. Han tillägger att kritik bör komma efteråt, när arbetet är klart. Kritik* under tiden *kan förvirra mer än den hjälper, åtminstone för vissa.*

Övning 62

– Vi ska börja med den stora genomgången, den avslappningsövning som går igenom hela kroppen och som tar minst fyrtiofem minuter. Jag påminner om att det gäller att närvara med rätt sorts koncentration, inte med någon spänd ambition. Närvar inte med våld utan på avstånd. Närvar utan tankar, känslor stämningar eller humör, utan att somna eller röra er.

Alla lägger sig på rygg på golvet.

– Innan jag börjar nämna de olika kroppsdelarna ligger vi först i en minut och kommer ner. Munnen är och förblir öppen. Eventuella ryckiga rörelser i armar och ben är naturliga. Det är positiva tecken, en sorts hjärnans urladdning och tecken på påbörjad avslappning.

Nu går Andris igenom kroppen enligt samma schema som förra gången (Övning 1, sid xx). Övningen tar 46 minuter, vilka idag fördelades enligt nedan:

1 min	*Egen avslappning, förberedelse*
9 min	*Huvud och ansikte*
11 min	*Hals, överkropp*
6 min	*Ben och fötter*
3 min	*Armar*
8 min	*Händer*
3 min	*Hela kroppen baklänges genom schemat*
4 min	*Egen närvaro*

Därefter ställes frågan: Vilken kroppsdel närvar du vid nu?

Armarna lägges ovanför huvudet, avspänningsstatusen noteras i syfte att bevaras. Maximal utsträckning och därefter återgång till avslappning i ytterligare en minut. Slutligen uppmanas alla att sätta sig upp med minimal ansträngning och med bibehållen avspänning.

Övning 63

Nästa övning är en koncentrationsövning då det gäller att minnas en text och sedan kunna upprepa den högt. Texten är från en annons i en dagstidning och Andris läser den fem gånger. Texten lyder:

Granadas fantastiska vägegenskaper beror på den individuella fjädringen runt om, den långa hjulbasen och den bredaste spårvidden bland europeiska bilar.

Eftersom Andris stakar sig något vid ena genomläsningen, tar han texten en sjätte gång. Därefter får eleverna en och en upprepa texten. Den förste som försöker gör sju fel, medan nummer två läser helt rätt. Därefter varierar det mellan rätta utsagor och småfel. Totalt gör sex elever helt rätt och de andra sex mellan ett och sju fel.

Övning 64

– Jag började nog med den svåraste. Här kommer en annons till hämtad ur den offentliga sektorn. Den handlar om kilometerskatt:

Kilometerskattenämnden KSN, upphör den 1 juli 1979 som myndighet. Från och med denna dag övertas dess verksamhet av Riksskatteverket RSV. I fortsättningen hänvisas därför dem som önskar kontakt med KSN till RSV, punktskattesektion 1.

Andris gör sex genomläsningar. Fem elever klarar hela texten och sju gör mindre fel.

PAUS

Övning 65

Avslappning med egen närvaro. Först i 4 minuter på mage, därefter i 4 minuter på rygg. Sedvanlig utsträckning efteråt.

För att ge dem som kommit sent med i arbetet en introduktion, får dessa tre genomföra fallövningarna i sina fyra varianter (se övningarna xx-xx) och den korta övningen med fåtöljen (se övning xx)

Övning 66

En av eleverna hälsar på de andra med följande repliker:

– Hur är läget, Jonas (etc) lille?
– Fint som snus, fint som snus. Raka puckar, grabben lille!

Svaret ska ges på dialekt eller med brytning. *Som tidigare ska maximal avspänning eftersträvas och eventuella spänningar iakttas.*

Övning 67

Alla formerar sig i en cirkel. Var och en håller med sin högra hand om grannens vänsterarm underarmbågen. Sedan skakas armen som ska vara avslappnad.

– Tanken är att dela kroppen som ett äpple. Högra halvan är aktiv och den vänstra är passiv.

Övningen upprepas åt motsatt håll.

TISDAG 20/1

Övning 68

Sedvanlig inledande avslappning. Denna gång ligger alla på höger sida med vänster knä i golvet. Målet är att bägge axlarna ska vila mot golvet samtidigt. Om detta inte går att uppnå ska vänster axel åtminstone sträva dit med hjälp av avslappning, det vill säga koncentrerad närvaro. Andris säger också att det kan behövas en del spänning för att bibehålla knät i sin position.

Alla slappnar av med närvaro i 4 minuter i denna position.
Därefter ställs kontrollfrågan varpå alla kommer över på rygg varefter övningen fortsätter i ytterligare 4 minuter.
Sedan övergår man till motsvarande position åt andra hållet med 4 minuters avslappning.
Slutligen på nytt över till ryggläge, denna gång med armarna över huvudet i 4 minuter till.
Till sist "foto", utsträckning och ny avslappning, varefter alla sätter sig upp.

Andris frågar hur långt eleverna kom i sin inre genomgång av kroppsdelarna. De flesta svarar vristerna, vaderna eller knäna.

Övning 69

En minnes- och koncentrationsövning enligt samma mönster som tidigare. Dagens text läses fem gånger och låter som följer:

Väktaryrket erbjuder numera stor variation i utbudet av tjänster. Du kan söka receptionstjänst, telefonisttjänst, stationär nattjänst, stationär dagtjänst, bilburen distriktsbevakning och parkeringsmätartömning.

När texten ska upprepas har de första fyra eleverna mellan två och fyra fel. Nummer fem och sex upprepar helt rätt och eftersom dessa är två flickor utbrister Andris:

– Nu säger jag: Kvinnor kan!

Nummer sju och åtta gör fel, men nummer nio och tio rätt. Den senare är en pojke varvid Andris belåtet konstaterar:

– Män kan också!

Den siste gör också rätt.

– Fem rätt av elva. Ganska bra. Ganska.

Övning 70

Möjligen för att ge alla en chans till förbättring görs ytterligare en övning av samma slag. Denna gång läser Andris texten sex gånger.

Arbetsuppgifter: Att inom den hörselpedagogiska avdelningens organisation leda tolkverksamheten, informera och främja studieverksamhet och ta initiativ till vidareutbildning, ha mottagning och fullgöra tolkuppdrag åt döva.

Den första som försöker upprepa strandar tidigt.

– Arbetsuppgifter: Att...

När det varit tyst en stund säger Andris:

– Det var rätt. Bra början!

– Att inom den döv... teckenspråkets pedagogiska nånting...

Hon får ge upp och turen går till nästa. Ingen av de elva klarar det hela helt felfritt. Den första får en ny chans ungefär mitt i klungan men gör även då ett antal fel. Andris:

– Hon hade ett par stora och några små fel. Men hade hon inte haft det, hade hon haft helt rätt.

Ingen drar på munnen, alla strävar efter att förbli koncentrerade på övningen, vilket tar sig uttryck i ökad spänning snarare än i ökad avspänning.

– Men det gäller ju alla...

Som om först då alla upptäcker det lätt absurda i Andris kommentarer bryter ett samfällt skratt ut. Det lättar på trycket, men övningen repar sig inte utan även de sista gör ett antal fel. Lärdomen är dock mycket tydlig.

– Även denna kurs drabbas av för få timmar. Ni har tio timmar mindre än vad som är vanligt. Jag hoppas att vi får tillfälle att få tillbaka dem i höst när vi träffas igen. Vi kommer nu att fortsätta med den viktigaste av de tänkbara övningarna.

Jag kan egentligen inte säga något som är viktigare än avspänning. Bortsett från begåvning. Men det finns inget *ämne* som är viktigare.

Övning 71

Andris övergår till att tala om upplägget på lektionerna. Alla har nu gjort de två övningarna med fåtöljen, den långa och den korta (Bortsett från dem som kommit sist med i arbetet som bara gjort den korta). Nu inleds en tredje fundamental övning där rösten kommer med.

– Jag har inte undervisat i röst, men vet att röst är avspänning och avspänning är röst.

Andris beskriver hur övningen är uppbyggd.

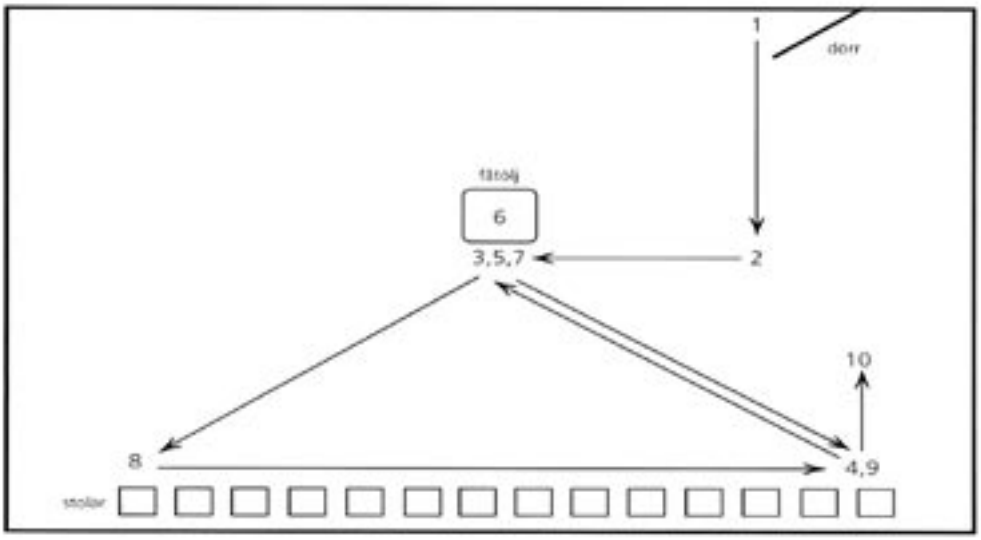
– Den som gör övningen går av och an i rummet. Någon gång ska han eller hon vara nära oss som sitter och betraktar. Någon gång ska han sitta i fåtöljen. Någon gång sitta på en stol som står på bordet. Någon gång sitta på bordet. Någon gång ska han luta mot en vägg, antingen med sidan, ryggen eller bröstet vilande mot väggen. Det sistnämnda är svårare, så ibland hoppar jag över den positionen. Avslutningen ska vara frontalt stående mot oss. Dessutom ska han någon gång klia sig, markera att han snyter sig och titta på klockan. Allt ska vara helt privat, det ska *inte förmedla* något.

Under tiden ska följande text sägas: ”Det var en gång för tio, tjugo, trettio, femtio, åttio, hundra, tvåhundra, femhundra, sexhundra, åttahundra, tusen, tvåtusen, tretusen, sextusen, tiotusen, hundratusen år sedan som det fanns ett land där det bodde eller härskade en kung som hade en enda dotter, en prinsessa. Det är om henne som sagan handlar.”

Så slutar sagan innan den har börjat. Blunda bara i fåtöljen och möjligtvis vid väggen. Övningen slutar när texten är slut. Den ska ta cirka en halvtimme. Det innebär att det finns *stora pauser* mellan orden. Detta är en mycket viktig övning.

Under pausen som följer, ställs rummet i ordning:

Efter pausen rekapituleras schemat för övningen och texten. Därefter genomför den



första av eleverna, Pernilla, övningen. Efteråt kommenteras hennes arbete.

Andris frågar hur hon upplevde det och Pernilla svarar att det kändes som om tiden flög iväg. Hon blev stressad när Andris mitt i övningen sa att halva tiden hade gått.

Hon säger också att hon kände sig utlämnad några gånger.

– Utlämnad är ett nyckelord i avspänning. Det gäller att våga lämna ut sig. Märkte ni att de två första meningarna var annorlunda än resten? Sedan var det mindre spänt och rösten fick en annan klang.

Det gäller att arbeta med röstens avspänning, utan att *tänka* på rösten, det vill säga på samma sätt som med kroppens eller blickens. Som en lykta med spindelväv och damm på. Som glöd under aska. Det var en bra övning.

Nästa elev, Robin, gör övningen. Efteråt kommenteras den.

– Jag blev stressad av dina kommentarer. Men efter stolen var det rena nöjet.

– Det var en bra övning. Man får anledning att påminna sig denna övning då och då när man spelar eller repeterar. Att påminna sig den kan vara relevant även i mycket aktiva scener.

Detta är också en övning för *oss som tittar*, en övning i koncentration och avspänning.

När jag läste på Stockholms högskola hade jag nattjobb samtidigt. Jag sov inte mer än två, tre timmar. Lektionerna var i ett litet rum med en tysk professor som höll föredrag med en malande monotoni. Vi var sex, sju personer. Jag visste inte vad jag skulle ta mig till. Men fann att man kan öva upp det också, anpassa sig och bevara koncentrationen.

ONSDAG 21/1

Övning 72

Dagen inleds med en kort avslappning med egen närvaro, 7 minuter på rygg med armarna över huvudet och avslutning som vanligt.

Övning 73

En ny övning i koncentration och minne med följande text:

IKEA:s affärskoncept kan beskrivas som samspelet mellan de fyra operativa funktionerna: produktionsutveckling, inköp, distribution och den traditionella försäljningen. Inköpsfunktionen består idag av en central inköpsenhet i Älmhult samt ett tiotal inköpskontor runt om i världen från Hong Kong i öster till Canada i väster.

Andris läser texten fem gånger och utbrister därefter förväntansfullt:

– Voilà!

Ingen av de tio närvarande klarar att upprepa texten rätt och några tar sig inte igenom den utan avbryter. När några får en andra chans blir det värre.

– Ni blockerar er själva. Ni spänner er. En och annan börjar med en stor suck, vilket vittnar om spänning. Det är dåligt, men det är ett konstaterande, ingen dom. Ni straffas inte om ni inte minns.

Övning 74

Nästa text läses sex gånger.

Kliniken består av två huvudlaboratorium placerade på Södersjukhuset och Nacka sjukhus samt ett trettiotal mindre enheter såsom vårdcentralslab och långvårdssjukhus belägna från Nynäshamn i söder till Södermalm i norr.

Denna gång minns hälften helt rätt och de övriga gör bara smärre fel.

– Det kan hända att man får komplex om man inte minns. Jag har varit med om att folk gråter. Man kan få komplex när som helst, det är bara att vilja... När som helst.

När jag var ung i Riga var vi ett gäng i 15-16-årsåldern. Alla odlade en väldigt bohemisk och konstnärlig inriktning. Det fanns teaterfantaster, operaälskare och flera balettomaner. Ingen av oss hade pengar, men vaktmästarna på teatrarna släppte in oss ändå. I den där gruppen fanns en väldigt franskinriktad och intelligent person. När vi träffades kom han alltid med något färskt franskt citat, spirituellt och bra. Jag ville svara men kom inte på något. Tomt. Jag led, tills en gång när jag plötsligen, och jag vet inte varför, tänkte: jag skiter i det. Efter detta när någon kom med något Wildeskt eller liknande sa jag: hej!

Från den dagen fick jag respekt av alla. Då började de helt enkelt lyssna på mig.

Övning 75

En av de elever som inte tidigare gjort den, gör nu den långa övningen med fåtöljen med sedvanliga kommentarer efteråt.

PAUS

Övning 76

Arbetspasset för resten av lektionen ägnas åt övningen Prinsessan som tre elever hinner göra.

TORSDAG 22/1

Övning 77

Som brukligt inleds med individuell avslappning, fem minuter på rygg följt av fem minuter på mage. Efter avslutningsproceduren sätter sig alla på stolarna.

Övning 78

Dagen ägnas helt och hållet åt Prinsessan*, som Andris döpt denna övning till. Efter att varje elev gjort övningen hålls ett ganska ingående samtal om de reflexioner Andris har. Det sker alltid i dialog med den som gjort övningen och Andris frågar ofta "stämmer det?" om sina iakttagelser. Även de andra eleverna har synpunkter.*

Nedan följer ett protokoll för en av elevernas, Niklas, övning. Varje elevs schema ser ju olika ut, som framgått tidigare får man gå och stå still när man vill, man får lägga momenten i den ordning man själv föredrar. Också uppräkningen av siffror (tio, hundra, tvåhundra, femhundra, niohundra, tusen etc) är olika från gång till gång. Siffrorna bör helst *vara jämna tio- och hundratal,* inte *intressanta eller associativt belastade, som till exempel 777, 666 eller 1001. Protokollet nedan är alltså tänkt att ge en uppfattning om flödet i övningen, som ett exempel och ingalunda som ett facit. Siffrorna skulle variera om man protokollförde alla och ofta rätt kraftigt. Dock ska övningen pågå i 30-35 minuter, inte* mycket *kortare och inte heller* mycket *längre. Även om det tar ansenlig plats har jag valt att skriva ut hela tidsaxeln i femsekunders-intervaller. Avsikten är att försöka återge övningens karaktär – långa stillastående och tystnader som omger de fastlagda handlingarna och orden.*

Varje gång Niklas sa något föregicks det av att han stannade vilket inte framgår av protokollet och vilket inte heller låg i instruktionen. Andra elever gick och talade samtidigt, vilket helst bör undvikas av uppenbara skäl.

Tid	Handling	Text
00.00	Står i profil vid dörren	
00.05		
00.10		
00.15		
00.20		
00.25		
00.30		
00.35		
00.40		
00.45		
00.50		
00.55		

01.00		
01.05		
01.10		
01.15		
01.20		
01.25		
01.30		
01.35		
01,40		Det var…
01.45	Går	
01.50		
01.55		
02.00		
02.05		
02.10		
02.15		
02.20		
02.25		
02.30		…en gång…
02.35	Går mot åskådarna	
02.40		
02.45		
02.50		
02.55		
03.00		
03.05		…för tio…
03.10		
03.15		
03.20		
03.25	Går längs åskådarraden	
03.30		
03.35		
03.40		
03.45		
03.50		
03.55		…tjugo…
04.00		
04.05		
04.10		
04.15	Vänder och går till startpunkten	
04.20		
04.25		
04.30		
04.35	Markerar snytning	
04.40		
04.45		
04.50	Vänder	
04.55		

05.00		…trettio…
05.05		
05.10		
05.15	Går	
05.20		
05.25		…fyrtio…
05.30		
05.35		
05.40		
05.45		…femtio…
05.50		…sjuttio…
05.55		
06.00	Går mot åskådarna	
06.05		
06.10		
06.15		
06.20		…åttio…
06.25		…nittio…
06.30		
06.35		…hundra…
06.40		
06.45	Vänder och går	
06.50		
06.55	Sätter sig på bordet	
07.00		
07.05		
07.10		
07.15		…hundratio…
07.20		…hundratrettio
07.25		
07.30		…hundrafemtio…
07.35	Andris uppmanar Niklas att göra större pauser	
07.40		
07.45		
07.50		
07.55		…hundrasjuttio…
08.00		
08.05		
08.10		
08.15		
08.20		
08.25		
08.30		…hundranittio…
08.35		
08.40		
08.45	Reser sig	
08.50		
08.55	Vänder	

09.00		
09.05	Tittar på klockan	
09.10		
09.15		…tvåhundra…
09.20		
09.25		
09.30	Vänder och går	
09.35	Lutar mot väggen	
09.40		
09.45		
09.50		
09.55		
10.00		…tvåhundrafemtio…
10.05		
10.10		
10.15		
10.20		
10.25		…tvåhundrasjuttio…
10.30		
10.35		
10.40		
10.45		
10.50		
10.55		
11.00		
11.05		
11.10		
11.15		
11.20		
11.25		
11.30		
11.35		…trehundra…
11.40		
11.45	Ställer sig upprätt, går	
11.50		
11.55		
12.00		
12.05		
12.10		
12.15		…fyrahundra…
12.20		
12.25	Går	
12.30		
12.35		
12.40		
12.45	Ställer sig stilla	
12.50		
12.55		

13.00		…femhundra…
13.05		
13.10		
13.15		…sexhundra…
13.20	Går till fåtöljen	
13.25		
13.30	Sätter sig i fåtöljen	
13.35		
13.40		
13.45		
13.50		
13.55		
14.00		
14.05		
14.10		
14.15		
14.20		
14.25		…sjuhundra…
14.30		
14.35		
14.40		
14.45		…tusen…
14.50		
14.55		
15.00	Andris säger att halva tiden har gått	
15.05		
15.10		
15.15		…femtonhundra…
15.20		
15.25		
15.30		
15.35		
15.40		…artonhundra…
15.45		
15.50		
15.55		
16.00		
16.05		
16.10		
16.15		…tvåtusen…
16.20		
16.25		
16.30		
16.35		
16.40		
16.45		
16.50		
16.55		…tretusen…

17.00		
17.05		
17.10		
17.15		
17.20		
17.25		
17.30		
17.35		
17.40		
17.45		
17.50		…femtusen…
17.55		
18.00		
18.05		…sextusen…
18.10		
18.15		
18.20		
18.25		
18.30		
18.35		…åttatusen…
18.40		
18.45		
18.50		…niotusen…
18.55		
19.00	Reser sig	
19.05		
19.10		
19.15		
19.20		
19.25		…tiotusen…
19.30		
19.35		
19.40	Vänder och går	
19.45		
19.50		
19.55		
20.00	Andris säger att tio minuter återstår	
20.05		
20.10		…tolvtusen…
20.15	Går mot åskådarna	
20.20		
20.25		
20.30		
20.35		
20.40		
20.45		…trettontusen…
20.50		
20.55		

21.00		
21.05		
21.10		…femtontusen…
21.15		
21.20		
21.25	Vänder, går upp på stolen vid bordet	
21.30		
21.35		
21.40		
21.45		
21.50		…sjuttontusen…
21.55	Går upp på bordet	
22.00		
22.05		
22.10		
22.15	Sätter sig på stolen på bordet	
22.20		
22.25		
22.30		
22.35		
22.40		…tjugotusen…
22.45		
22.50		
22.55		
23.00		
23.05		
23.10		
23.15		
23.20		
23.25		…trettiotusen…
23.30		
23.35		
23.40		
23.45		…fyrtiotusen…
23.50		
23.55		
24.00	Reser sig	
24.05		
24.10	Vänder och går ner	
24.15		
24.20		
24.25		
24.30		
24.35	Stannar halvvägs	
24.40		
24.45		
24.50		

24.55		
25.00		…fanns det…
25.05	Andris: Fem minuter kvar	
25.10		
25.15	Går ner	
25.20		
25.25		…ett land…
25.30		
25.35		
25.40	Går, vänder mot åskådarna	
25.45		
25.50		
25.55		
26.00		
26.05		
26.10		
26.15		
26.20		…Där bodde…
26.25	Vänder och går	
26.30		
26.35		
26.40		
26.45		…en kung…
26.50		
26.55	Vänder	
27.00		
27.05		
27.10	Kliar sig	
27.15		
27.20	Går fram till åskådarraden	
27.25		
27.30		
27.35		…som hade…
27.40		
27.45		…en dotter…
27.50		
27.55	Vänder och går	
28.00		
28.05		
28.10		
28.15		…en prinsessa…
28.20		
28.25	Fram till åskådarna	
28.30		
28.35		
28.40		
28.45		…det är om henne…
28.50		

28.55		
29.00		
29.05		…sagan…
29.10	Går	
29.15		
29.20		
29.25	Stannar frontalt	
29.30		
29.35		
29.40		…handlar om

– Tack, Niklas. Hur var det?
– Jag stördes av att jag var så torr om läpparna.
– Släppte det efterhand eller fanns det kvar hela tiden?
– Det släppte aldrig. Jag fick anstränga mig under hela övningen.
– Var du nervös?
– Nej.
– Det var bra. Märkte ni att när jag sa att halva tiden hade gått fick det till följd att han blev mer högröstad? Inte förrän han satt på stolen som är uppe på bordet kom han ner igen.

Mot slutet av övningen talade han inte längre på *det enklaste sättet*. Han började tolka: ”det är om henne”… Du formade en aning. Det är inte meningen att förmedla något i övningen. Men han hade inslag av det.

Annars var det en bra genomförd övning. Blicken var föredömligt avspänd, liksom käken. Han hade en viss tendens att jäkta då och då, när han gick. Det återkom emellanåt. Stämmer det?

– Jag spände till i halsen. Jag var torr om läpparna men fick mycket saliv i munnen. Nu efteråt känner jag att jag var spänd under övningen.
– Vad säger ni andra?

Robin säger att Niklas hastade när han gick. Åtminstone jämfört med de andra som gjort övningen.

– Det är nog riktigt. Även om övningen tog lika lång tid som alla andras upplevde vi viss jäkt. Det kan man ofta uppleva på teatern. Det har inte med tid att göra, utan upplevelsen av ett beteende.

Linda säger att Niklas överhuvudtaget gick mer än de andra gjort.

– Ja. Men det var som sagt ändå en bra övning. Känns det inte som om en paus skulle sitta bra nu?

PAUS
Efter pausen återupptar Andris synpunkter på den tidigare övningen.

– Apropå det som Niklas sa om sin saliv. Man ska försöka att *inte fixera* sig vid ett sådant problem. Jag vet att det är enklare sagt än gjort. Men målet, liksom i den långa avslappningsövningen, är att inte fixera sig utan gå vidare. Fixerar man sig leder det till spänning i sig. Man ska gå vidare och glömma. I Niklas fall för-

söka närvara en annan kroppsdel, inte stånga pannan blodig mot det som inte ger efter. Mot slutet av övningen vände han många gånger på *oväntade* ställen, vilket gav oss möjligheten att förstå vikten av pauser – *oväntade* sådana.

Övning 79

Fem minuters egen avslappning med sedvanlig avslutning.

Övning 80

Innan nästa elev genomför övningen Prinsessan, avslutar Andris sin tankegång kring det tidigare diskuterade problemet.

– Det gäller alltså att inte fixera sig utan glömma. Ett mera drastiskt exempel kan vara ett handikapp som inte kan hjälpas, ta som exempel mitt eget talfel. Så länge man grämer sig och frågar sig ”varför just jag” och så vidare, så länge förstör man ju sitt liv ändå mer. Det hindrar framsteg och utveckling. Jag såg på TV om en person som till och med var beroende av respirator men som *ändå* arbetade fullt ut som resesamordnare, trots sitt handikapp.

Ytterligare två elever hinner genomföra övningen innan dagen är slut.

FREDAG 23/1

Det är sista dagen som Andris undervisar gruppen, åtminstone i den här omgången.

Övning 81

Dagen inleds med individuell avslappning i 5 minuter på rygg.
När alla satt sig frågar en av eleverna om man inte skulle kunna göra om den långa avslappningsövningen då Andris kommer igenom kroppsdel för kroppsdel (övning 1).

– Varför vill ni göra den?
– För att den skulle vara bra att ha med sig
– Ni har redan gjort den alla och den kan man göra själv, hemma. Då är det viktigare att alla hinner göra Prinsessan. Skulle tiden tillåta det, skulle vi naturligtvis kunna göra om den långa avslappningsövningen också.

Övning 82

Ingela gör den trettio minuter långa Det var en gångövningen.
Efteråt kommenterar Andris som vanligt i samtalsform.

– Det var en bra övning. Vilket inte innebär att man inte kan misslyckas imorgon! I början tänkte jag på din blick. Kisar du?
– Jag tror inte det.
– Vad tyckte du själv?
– Det var jobbigt att vara sist i gruppen. Alla andra hade gjort övningen, det gjorde att jag spände mig.
– Det var stor skillnad efter fåtöljen.
– Det kändes skönt att sitta på stolen uppe på bordet.
– Tyckte du det var svårt att gå?
– Kanske. Jag har fått kommentarer för mitt sätt att gå i andra sammanhang. Nu släpade jag mig fram, kändes det som. Jag tänkte på det.
– Mer?
– Det kändes konstigt att göra rörelserna, titta på klockan, klia sig.
– Man måste ju spänna sig, om än minimalt, för att utföra dem.
– Ja, och tänka dem först, då blir det ett stort projekt.
– Över huvudtaget bör man minska förnuftets styrande under övningen.

Andris avslutar med att säga att pausen kommer tidigt i dagens arbete, så att en övning till ska hinnas med.

PAUS

Övning 83

Individuell avslappning i 5 minuter på rygg med armarna bakom huvudet.

Övning 84

När alla satt sig upp läser Andris en text som använts som reklam i Stockholms T-bana för ett varuhus. Orden beskriver ett antal produkter och läses sex gånger. Uppgiften är som i tidigare liknande övningar att memorera och kunna upprepa individuellt.

Texten lyder:

Liten luden och lat.
Brun rullad och påtänd.
Vit vispad och fet.
Hängd garvad och låst.
Tryckt skuren och bunden.
Slipad bankad och härdad.
Platt spårad och borrad

En av eleverna klarar att felfritt upprepa texten. De övriga har smärre fel, utom två, varav den ene tar sig igenom med många fel och den andre inte lyckas ta sig till slutet.

Övning 85

– Nästa övning hanterar det faktum att en skådespelare måste vara *beredd* på överraskningar. Och beredd innebär avspänd. Det kan handla om konfektpapper som prasslar i salongen, men även högt prat eller åskådare som är på lyran. Det kan vara en dekorbit som plötsligt faller omkull eller folk som pratar i kulisserna.

Det finns skådespelare som får panik om det vid femtionde föreställningen plötsligt är en stol som står fel. Eller som kommer av sig om motspelaren kastar om ordföljden i en replik. Det innebär att man inte lyssnar.

Att vara beredd – lyssna – se – och att inte jäkta. Finns det en frivillig?

En elev, Niklas, anmäler sig. Och Andris förklarar hur övningen går till.

– I fåtöljen här kommer jag att gömma en liten del av en tidning eller en mycket liten papperslapp. Du ska leta upp den utan att skynda, läsa vad som står på den medan du står i mitten riktad mot oss. Den som gör övningen bör inte skratta. Inte åskådarna heller, för detta skulle göra övningen *för* svår. Läs inte texten innan, då försvinner överraskningsmomentet. Du ska titta på alla en efter en och läsa privat, utan att tolka, med stora pauser.

Vi andra tittar och lyssnar: vad är onödigt eller spänt i röst och kropp?

Det gäller att göra en sak i taget. Leta, hitta, veckla ut, gå, läsa.

En efter en genomför eleverna övningen. Medan tidningsbiten göms går den som

gör övningen ut. De små texter som läses är bland annat radiotablåer från sjuttiotalet ”06.30 Veckans pausfågel: Gök.”, information från det danska biblioteksväsendet, mm. Ofta får den otolkade högläsningen av dessa textfragment en absurd kvalitet som i sig *är en prövning för den som läser.*

Efterhand bygger Andris på övningen. Fåtöljen blir alltmer belamrad av stolar, kuddar, kläder mm. Gömställena blir allt mer infernaliska; under fåtöljens ben, i ett litet hål i en kudde, inpillad i en söm. Lapparna blir också till slut befängt små. Som ytterligare ingrediens låter Andris efter ett tag eleverna pälsa på sig diverse underligheter. En får iklä sig Andris rock och hatt, någon annan får knyta en scarf runt huvudet med knuten på hjässan som vid tandvärk.

Korta kommentarer följer varje försök.

– Härmad är tiden ute för denna lektion och därmed också för dessa veckor. Förhoppningsvis kommer de att följas av ytterligare en serie lektioner senare under er skoltid.

Andris tackar eleverna för deras arbete. Han talar om den långa avlappningsövningen och uttrycker förhoppningen att denna ska införlivas i vars och ens självarbete. Han påminner om den text av Gunnar Ekelöf som han citerade i sin inledning av arbetet (se sid xx) och avslutar därefter med ett gammalt italienskt teaterråd, troligen från 1600-talet:

– Allt vi gör på scenen ska vi göra con brio, con grazia et con amore! Det vill säga med sting, bravur, lyster – brio – med grace och mjukhet – grazia – samt med äkthet och inlevelse – amore. Just nu får vi nöja oss med denna halvdana översättning.

Efterord

Andris mötte samma elevgrupp i en serie lektioner den följande terminen, hösten 1998. Denna andra lektionsserie omfattade cirka 35 lektionstimmar. Sammanlagt träffade alltså Andris elevgruppen i ungefär 75 timmar, att jämföra med de minst hundra han anser sig behöva med varje grupp för att hinna gå igenom det han själv anser vara de viktigaste, mest grundläggande övningarna. Den lektionsdagbok som här föreligger redovisar alltså endast början av början.

Övningsregister

Här följer ett försök till uppställning över de övningar som Andris gjorde under den period som lektionsdagboken omfattar. Efter den generella beskrivningen av en viss typ av övning finns övningens nummer som refererar till dagboken. Där kan man oftast läsa mer detaljerat om en viss enskild övning och där finns även de eventuella kommentarer som Andris och/eller eleverna gjorde i samband med övningen.
Vad gäller terminologin har enda syftet varit största möjliga begriplighet och inga anspråk görs på någon pedantisk konsekvens. Dock används termerna ”*avslappning*” och ”*avspänning*” enligt Andris egen definition. *Avslappning* är således total avsaknad av spänning i en kroppsdel, muskel eller led, medan *avspänning* är detsamma som den minimala (adekvata) spänning som en viss position eller aktivitet kräver. Således kan man stå rakt upp och ner och iaktta *avspänning* men aldrig *avslappning*, för då dråsar man i golvet.
Andris definierar vid några tillfällen vissa specialfall med hänvisning till detta, som denna övningsuppställning inte följer riktigt konsekvent. Istället hänvisas till Andris egna kommentarer i det enskilda fallet. Till exempel påpekar Andris att ögonen måste spännas något, i den allra första övningen som görs, för att det ska bli möjligt att blunda, men övningen är ändå i allt väsentligt en av*slappnings*övning.
Vidare påstår Andris med rätta att det finns vissa delar av kroppen som per definition inte kan slappna av med mindre än att man dör – även om man i förlängningen kan påverka även dessa (hjärta, lungor, peristaltik mm). Där går arbetet under övningarna istället ut på att lämna dessa funktioner så mycket som möjligt i fred, vilket ger så hög grad av avspänning som är möjligt. Andningen ska således vara lugn, jämn och ljudlös men alltså inte upphöra.
Vissa kroppsliga fenomen tolereras också av andra skäl. Att svälja och sucka kan det till exempel i vissa fall kosta mer spänning att försöka hålla tillbaka än att släppa fram. Muskler som spritter till är snarare ett tecken på ökad avspänning eller begynnande avslappning än motsatsen.
Detta ger – åtminstone från min synpunkt – att *avslappning* eller det avslappnade tillståndet, snarast är en utopi. Det gör det inte mindre användbart under övningarna eller senare som verktyg och begrepp i yrkeslivet, tvärtom. Tack vare Andris övningsserie och ständiga hävdande av den egna insatsen i övningarna, blir *avslappning* ett i all sin ouppnåelighet mycket konkret mål. Och *Avslappningens* enfödde son, *Avspänningen*, ett visserligen aldrig färdigtuktat eller slutligen tämjt medel, men ett alltid nyttigt och synnerligen användbart verktyg.

En annan komplex term genom Andris övningsserie är *koncentration*. Vissa övningar beskrivs som rena *koncentrations*övningar medan andra snarare kombinerar *koncentration* och *avspänning*. Men samtidigt är koncentration alltid en aspekt

på avspänning, även i övningar där koncentrationen inte är det uttalade målet för övningen. *Koncentration* som term är således ibland lika med det arbete, eller den ständiga beredskap, som krävs för att uppnå avspänning eller till och med avslappning, vilket kan verka som en paradox. I den centrala avspänningsövningen som inleder övningsserien introducerar Andris termen ”närvara”, att *närvara vid*. Ibland förekommer i texten termen *fokus* som alternativ till *koncentration*.

1. AVSLAPPNINGSÖVNINGAR FÖR HELA KROPPEN

a) Andris leder en genomgång av kroppens delar enligt ett bestämt schema, medan de som gör övningen ligger på rygg på golvet. Övningen går ut på att koncentrera sig på (’närvara vid’ är den term Andris använder) de nämnda kroppsdelarna och slappna av maximalt i dessa. De redan genomgångna delarna av kroppen ska förbli så avslappnade som möjligt. Målet är dessutom att bibehålla koncentrationen på övningen under de cirka 45 minuter den varar.

Övningarnas nummer i lektionsdagboken
1, 62

b) Var och en gör samma genomgång enligt schemat, så långt övningens längd medger, enligt samma schema. Kroppsställningarna varieras efterhand: liggande på rygg, liggande på mage, med ena benet på motsatta sidan kroppen, i framstupa sidoläge. Senare görs övningen också i mer krävande positioner: med rullad rygg och benen över huvudet, vilande på axlar/nacke och benen rakt upp mot taket samt på obekvämt underlag som en fönsternisch eller på stolar. I de senare fallen eftersträvas maximal avslappning i de delar som har möjlighet att slappna av, medan andra delar av kroppen behöver spännas till en viss grad för att bibehålla den aktuella kroppsställningen. En särskild variant är den när Andris på olika sätt ”stör” eleverna medan deras uppgift är att fortsätta övningen så koncentrerat som möjligt (nr 31).

Övningarnas nummer i lektionsdagboken
2, 11, 14, 20, 23, 24 31, 34, 39, 46, 50, 54, 58, 65, 68, 72, 77, 79, 81, 83

2. AVSLAPPNINGSÖVNINGAR FÖR ENSKILDA DELAR AV KROPPEN

a) Fokus för avslappning är en enskild kroppsdel, medan resten av kroppen iakttar den grad av spänning som kroppspositionen eller aktiviteten kräver (dvs de är *avspända*). I vissa övningar är de delar av kroppen som inte är omedelbart i fokus i ett så avslappnat tillstånd som möjligt och den aktiva delen går från avspänning till avslappning. När det gäller övning 38* finns denna även under rubriken 3 i denna

uppställning.

Övningarnas nummer i lektionsdagboken
5, 6, 7, 8, 9, 16, 17, 27, 30, 38*, 40, 41, 42, 43, 67

b) Enskilda delar av kroppen växlar mellan spänning, avspänning och avslappning på Andris kommando. I en övning, nr 10, växlar hela kroppen mellan spänning och avslappning.

Övningarnas nummer i lektionsdagboken
4, 10, 18, 19, 28, 36, 57

c) En förutbestämd rörelse eller rörelseserie utförs medan kroppen i övrigt iakttar avspänning. Koncentrationen ligger hos den/de kroppsdel(ar) som är i aktivitet.

Övningarnas nummer i lektionsdagboken
26, 29, 37, 48

3. AVSLAPPNINGSÖVNINGAR FÖR ENSKILDA KROPPSDELAR I SERIE

Ett antal enskilda kroppsdelar går från avspänning till avslappning och bildar när de slutligen sätts samman en fallrörelse, från stående till liggande. Övningen 38* är den första övningen i denna serie, men hör som sådan snarare till kategorin 2a ovan.

Övningarnas nummer i lektionsdagboken
38*, 49, 56

4. STILLASITTANDE KONCENTRATIONSÖVNINGAR

a) Individuella övningar där uppgiften löses tyst, under bibehållen avspänning.

Övningarnas nummer i lektionsdagboken
3, 15, 25, 35
b) Individuella övningar av mnemoteknisk karaktär då resultatet redovisas högt. Även här iakttas avspänning.

Övningarnas nummer i lektionsdagboken
47, 55, 63, 64, 69, 70, 73, 74, 84

c) Individuellt besvaras ett antal frågor från Andris eller eleverna emellan. Svaren, rätta eller felaktiga, ska levereras utan onödig spänning.

Övningarnas nummer i lektionsdagboken
52, 53, 61

5. KOMBINERADE KONCENTRATIONS-/AVSPÄNNINGSÖVNINGAR

Fråga/svar-övningar. Med enkla men absurda repliker, ett enkelt sceneri och så hög grad av avspänning som möjligt genomförs en enkel dialog. Målet med så hög avspänning som möjligt gäller både frågaren och de som svarar.

Övningarnas nummer i lektionsdagboken
13, 21, 33, 66

6. AVSPÄNNINGSÖVNINGAR MED FÖRUTBESTÄMT SCENERI

a) Enligt ett bestämt schema och med ungefärlig indikation angående tidsrymden genomförs ett visst sceneri under iakttagande av avspänning och i vissa moment även avslappning.
Andris namn på denna övning är *Fåtöljen*. Se även sceneriskiss på sidan

Övningarnas nummer i lektionsdagboken
12, 22, 32, 44, 45, 51, 59, 60, 75

b) Som ovan men med en förutbestämd text och ett antal sceniska handlingar. Röstens användande och aspekten av avspänning i rösten är ett viktigt element som tillkommer jämfört med tidigare (6a). Detta ökar avsevärt komplexiteten i övningen.
Andris namn på denna övning är *Prinsessan*. Se även skiss på sidan

Övningarnas nummer i lektionsdagboken
71, 76, 78, 80, 82

7. AVSPÄNNINGSÖVNINGAR MED FÖRUTBESTÄMD UPPGIFT

Uppgiften är att leta upp en textlapp och läsa upp vad som står. Allt detta med så hög grad av avspänning som möjligt. För varje invid varieras ett antal element; textens innehåll, lappens utseende, gömstället, samt vad den som genomför övningen har på sig.

Övningarnas nummer i lektionsdagboken
85