LUND UNIVERSITY

Tid, Rum, Energi : rörelse för scen

Sjöström, Kent

1999

Link to publication

Citation for published version (APA):
Sjöström, K. (1999). *Tid, Rum, Energi : rörelse för scen*. [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

Tid
Rum
Energi

Rörelse för scen

Kent Sjöström

Teaterhögskolan i Malmö
Lunds universitet

RÖRELSE

Det som här följer är en dokumentation av en del av min rörelseundervisning på Teaterhögskolan i Malmö. Detta arbetsblock möter eleven under termin två och tre. Målet är att kunskaper och insikter ur detta arbete ska kunna integreras i det sceniska arbetet, något som naturligtvis inte sker automatiskt, utan kräver mycket vidare arbete.

Detta är inte ett försök till systembygge, att beskriva allt det arbete som en skådespelare måste gå igenom för att få ett väl fungerande kroppsuttryck för teaterarbete. Det är snarare en arbetsbeskrivning av en sektor jag arbetar med inom ämnet rörelse. Mitt arbete är grundat på kunskaper jag fått från andra, såväl lärare, skådespelare, regissörer som elever, samt egna ideer och insikter. Allt är blandat och omstöpt, helt utan pietet.

Det finns som bekant en mängd rörelsetekniker för att utveckla fysisk medvetenhet, kunskap och styrka. Aikido, Alexanderteknik, klassisk balett och mim är exempel på mer eller mindre vanligt förekommande ämnen på en teaterskola. Dessa tekniker, och andra, finns redan beskrivna på annat håll. Vad jag beskriver är mitt subjektiva arbetssätt, som jag ändå hoppas har objektiva kvaliteter.

Mitt arbete i rörelse är indelat i tre block: Tid, Rum och Energi. En indelning på detta vis är naturligtvis konstlad, men ändå praktisk.
Bakom de högtidliga rubrikerna finns konkreta arbetsuppgifter vars mål det är att skapa förutsättningar för ett metodiskt, sceniskt arbete.

Kent Sjöström

januari 1999

Energi

Vi talar gärna om energi som en positiv drivkraft, något som smit- tar och förmedlar, själva grunden för berätteri och gestaltning. Och energi finns ju i varje levande kropp, men ändå kan vi uppleva att människor ger och har olika mycket kraft. Vad menar vi då när vi talar om energi och kraft i arbetet med teater?

Ibland talar man om en kropps *grundtonus***,** vilket närmast är en medicinsk term. Denna grundtonus kan både ses och mätas - vi kan kalla den kroppens spänningsnivå - men vi intresserar oss kanske mer för andra saker när vi iakttar en kropp i vila och arbete.

Det man först märker är kanske om en skådespelare använder en relevant mängd energi för den uppgift som ska lösas: Är anspänningen så stor att energin blir oriktad eller krampartad? Finns det en massa smårörelser, tics? Verkar arbetet halvt och oengagerat? Det är till exempel lätt att iaktta energi som sipprar ut där det inte behövs: fingrar och tår som spretar ut då skådespelaren höjer rösten, eller en för stark grundspänning som blockerar rörelsemöjligheter. Eller det goda exemplet: vi ser en förmåga att använda kroppen effektivt utan att man störs av en privat anspänning och allt tycks ske med en känsla av lätthet och målinriktat flöde.

Det sker mycket i en kropp och det mesta märks på ett eller annat sätt. Allt som sker är inte önskat av den som utför det och ofta vet skådespelaren inte ens om att spänningar och smårörelser finns. Det är helt enkelt vanor och mönster. Varför dessa finns och ser ut som de gör hos varje människa är ett speciellt kapitel som kräver såväl psykologisk som fysiologisk förklaring.

I det praktiska arbetet är det alltid bra att ställa den enkla frågan "Vad vill du ?" eller "Vad vill din rollfigur ?" (beroende på arbetets art). Målet för arbetet blir då att synliggöra denna vilja - och det är här som problem kan uppstå. Utan att skådespelaren vet om det skickar han ut signaler som motverkar hans syften och därför blir hinder för hans arbete. Om man hoppar över en stol och samtidigt ofrivilligt biter sig i läppen eller om tårna ständigt trummar mot golvet när man talar, är det i de flesta fall oönskade bieffekter. Nästa steg kan verka enkelt: - Uteslut det du inte vill göra! Ibland är detta inga problem, men ofta är det svårt; spänningen kan flytta sig eller ersättas av en låsning. Det kan också kännas psykiskt obehagligt : till exempel tyckte en elev, i en övning, att det var krävande att presentera sig med namn om hon inte fick höja ögonbrynen. Att säga sitt namn med ett "tungt" ansiktsuttryck kändes aggressivt. Ingen av oss som såg på kunde se denna aggressivitet, som för henne var så påtaglig.

Självklart handlar det om den jagbild vi bär på - en tänkt bild av oss själva, en "idealfigur", som inte alltid stämmer med den bild man ger utåt.

Med dessa resonemang närmar vi oss ord som *kontroll* och *medvetenhet*, termer som inte direkt för tankarna till spontanitet och kreativitet, men som ändå kan vara just deras förutsättningar. Om man vill uppnå en fokuserad energi, ett arbete där väsentligheter inte skyms av tillfälligheter, är medvetenheten om vad man gör och vad som når ut en nödvändig fas. Det kan ta tid att nå dit och till en början känns det inte heller "fritt" i kroppen, men senare ger det också en trygghet. Då kan skådespelaren arbeta utan denna kontroll och vara trygg i att kroppen påverkas av de sceniska omständigheterna, viljorna och målen och inte av oönskade och privata signaler.

Stanislavskij betonar vikten av detta arbete:

> *"Unrestrained movements, natural though they may be to the actor himself, only blur the design of his part, make his per-formance unclear, monotonous and uncontrolled."*
> *"In order to get away from one´s self and not repeat the same externals in every part it is imperativ to achieve an elimination of gestures."*
>
> (Ur Building a Character)

I arbetet med rörelse, och även i arbetet med olika scener, talar vi ofta om ordet *vilja***.** Det är viktigt att vi inte förstår detta ord i en intellektuell betydelse. Målet på scen måste vara sinnligt, stimulerande och handlingsmättat. Alltså måste vår vilja färgas av detta. Kanske är ordet *vilja* otillräckligt, ord som *önskan* och *begär* ligger närmare det kroppsliga engagemang vi eftersträvar.

I allt arbete som rör energi bildar avspänningen en grund, men det är en arbetsterm som inte låter sig användas helt problemfritt. Först och främst kanske man bör fråga sig vad det är för skillnad på *avspänning* och *avslappning*. En användbar definition är följande: avslappning är när kroppen är helt stilla och med så låg beredskap som det bara är möjligt; enbart stillhet är inte ett exempel på avslappning. Avspänning är när kroppen enbart använder den beredskap och den kraft som uppgiften kräver - inte mer. Avslappning är en god grund för avspänning, men mitt arbete berör bara avspänningen, alltså arbetet med beredskapen inför en uppgift och vilken spänningsnivå den kräver.

Vad tränar man när man ligger på golvet under mer eller mindre lång tid och försöker nå en avspänning i kroppen? Är det ett arbete som är muskulärt eller mentalt? Och kan man skilja dessa saker åt? Hjälper avspänningsarbetet på golvet när målet är att använda rätt mängd energi i en aktion, alltifrån att sopa golvet till att slå en volt?

Lyfter man upp till exempel en arm på en liggande person märker man att olika personer svarar olika. Någon hjälper till, någon låser armen och försöker så att säga producera en bild av en avspänd arm. Det går att träna avspänning i den meningen att man fysiskt lär sig att vara helt passiv, att inte reagera på stimuli som normalt höjer kroppens beredskap.

Vissa skolor inom psykologin hävdar att kroppsliga spänningar är en form av försvarsmekanismer och motstånd som vi har för att vi behöver dem. De används för att hålla impulser och önskningar omedvetna och detta kan vara på gott och på ont. Även små oavsiktliga rörelser skulle enligt dessa teorier tjäna det som kallas bortträngning. Accepterar vi detta resonemang skulle en sänkning av kroppens spänning leda till större mottaglighet för såväl inre som yttre skeenden. Idrottspsykologin använder delar av dessa resonemang då man genom avslappning vill göra en person mer mottaglig för målbilder och framtida önskade prestationer.

Detta teoretiska resonemang ska jag inte fullfölja här, men det är uppenbart att det går att använda i rörelsearbetet för skådespelare. Allt inom idrottspsykologin lämpar sig inte i skådespelarens rörelseträning och sceniska arbete, men vissa element är klart tillämpbara efter en viss anpassning.

Det är påtagligt ofta som vi människor upprepar ett helt improduktivt mönster. I akrobatikträningen är detta vanligt. Någon försöker att gång på gång gå upp på händer, men når bara halvvägs. Detta är ett exempel på en vana att arbeta på ett alltför vardagligt sätt med uppgifter som kräver en helt annan viljestyrka och målinriktning än vardagens. Dessa mönster kan sitta som fastgjutna i en person och alltså vara en del av en jagbild som kan förändras. Om eleven kan stanna upp och skapa sig en bild av hur den genomför den svåra uppgiften, blir resultatet ett annat: ofta kan det ske språngvisa förbättringar. Med rätt typ av koncentration och målbild blir resultatet nästan undantagslöst en plötslig och glädjande förbättring. Vägen dit är en visualisering av arbetsuppgiften, en tredimensionell bild av hur det är att klara uppgiften. Denna bild får inte vara intellektuell och täcks inte riktigt in av ordet vilja; det är en konkret bild av det man vill uppnå, något man önskar eller begär med hela sin kropp och denna bild försöker man göra sinnlig och stimulerande. Det är att med sin kropp svara på frågan om målet och det är detta som är fysikalisering.

Om vi använder detta sätt att formulera våra mål i till exempel akrobatik-övningar, så är arbetet påtagligt och resultaten syns klart. Men detta går att använda även i det rent sceniska arbetet; allt handlar om hur vi formulerar uppgiften och att vi gör det så att målet är något som ger en sinnesmässig tillfredsställelse.

Om vi accepterar idén att avspänning leder till en större öppenhet inåt och i kontakten med andra, så kan vi inte ur detta härleda ett estetiskt ideal, ett sätt att vara på scen som är det ur energisynpunkt "rätta". Att använda en avvägd, väl riktad och doserad energi i varje uppgift är det centrala.

Denna energi kan ju ändå vara maximal, krampartad och hysterisk, om uppgiften kräver det.

Kanske har arbetet med avspänning mest att göra med skådespelarens *autenticitet*. Att mötas utan filter, att öppna upp för det som finns i omgivningen och som är skådespelarens material. Att vara mottaglig på gränsen till sårbar, och att samtidigt kunna vara selektiv i valet av stimuli.

Såväl Stanislavskij som Grotowski har synpunkter på avspänning och vad den betyder för skådespelarens arbete. Stanislavskij beskriver hur den fiktive eleven Kostja i sin ambition börjar arbeta krampartat i sin vilja att uppnå ett extraordinärt tillstånd och då krossar ett glasfat med blodvite som följd. En parabel om faran med att inte dosera energin.

Grotowski kritiserar inte Stanislavskij, men väl hans efterföljare, för avspänningsarbete som gör att skådespelaren övar upp en slags livlöshet på scen:

> *"Man iakttar dessa elever som rör sig i slow-motion, med nästan öppen mun och händer som hänger som döda föremål. De promenerar och tror att de skall frigöra uttrycket. De tror också att de ska uppnå utomordentliga psykiska tillstånd. I själva verket kommer de att stimulera olika slag av kraftlöshet."*
>
> (Ur Fysisk träning, föreläsning på Brooklynakademin)

Många av Grotowskis elever har inriktat sig på att söka en slags super-energi, för att frigöra sig som skådespelare. Grotowski varnar också för hur skådespelarens rörelseträning lätt dresserar kroppen i stället för att befria den.

I all träning för skådespelaren står det sceniska arbetet i centrum. Det finns mängder av övningskataloger, där recept följer på recept och antalet åkommor som skådespelaren ska botas från är oändligt. Naturligtvis måste man öva och träna det som ska förbättras, men övningen i sig är inte det viktiga. Slutmålet, kopplingen till det sceniska, måste hela tiden fungera, så man inte utbildar elever till att bli bra på övningar. Det fungerar inte alltid med att träna en sak isolerat (till exempel hållning, avspänning, tempoväxlingar). Ofta måste en sak tränas i den sceniska situationen, i rollarbetet. Många kan vittna om utmärkta resultat i olika specialövningar eller speciella tekniker. Men en elev med stor kraft och dynamik i akrobatik, kan visa sig helt oförmögen att använda dessa förmågor när han spelar Jago, helt enkelt för att han inte kan tala samtidigt.

ooooo

Rum

Allt rum bär på ett meddelande - fattat i vid betydelse. Paris boulevarder, en slottsport eller en restaurang är skapade rum, oftast med en tanke bakom. Människan förhåller sig till varje rum, inte alltid medvetet, men en människas aktioner i ett rum är ett svar på de tankar som en gång tänkte ut det. Rummet är en faktor vi alltid måste förhålla oss till, vi kan så att säga inte undgå att befinna oss på en viss plats i ett visst ögonblick. Våra rumsliga val visar vårt förhållningssätt till rummet, vad som finns i det och vad det representerar för oss.

I de rumsliga val vi gör till vardags följer vi oftast ett omedvetet mönster, men i det sceniska arbetet måste dessa val göras medvetet och anpassa sig till lite annorlunda lagar. Vi måste träna den rumsliga uppfattningsförmågan, känslan för revir och avstånd. Man måste på något vis skapa ett seende som gör att man ser som för första gången. Ofta förstår vi våra invanda handlingsmönster först när vi ser någon bryta mot normaliteten: en utvecklingsstörd kan skapa stor oro i en busskö eller vi tycker att någon från ett annat land kommer oss fysiskt för nära.

Det är alltså viktigt att träna vårt seende, vår blick för subtiliteter, för det är oftast genom små, kroppsliga signaler vi visar vår attityd till vår omgivning och människorna i den.

Målet med vårt arbete är att se rummet som en strategisk plats, där våra val är betydelsebärande och avgörande för händelsernas vidare utveckling. Det handlar rent konkret om att höja känsligheten för avstånd och volymer, att registrera inte bara vad som är framför mig utan också vad som finns bakom, över och under mig. Resonemanget gäller naturligtvis inte bara rummet utan främst samspelet mellan de människor som möts i detta rum.

Vi kan ha två olika förståelser av begreppet rum: dels det objektivt givna yttre rummet, dels det rum man skapar runt sig själv genom det omfång man bestämmer sig för att ha. Samspelet mellan människan och rummet och människor i rummet bildar en grund för en slags rummets dramaturgi.

Varje kropp disponerar en viss volym i ett rum. Men människan kan utsträcka sina rumsliga anspråk på många sätt: hållning, blick och gester kan öka eller minska den volym man disponerar. Vårt arbete med rummet handlar alltså inte bara om den plats jag väljer att vara på utan också om hur min kropp är på denna plats. Ett exempel kan vara på sin plats: En person befinner sig mitt i ett rum, i en talarstol. Allt i den rumsliga placeringen signalerar makt och dominans. Men personens blick omfattar inte hela rummet, den är lågt placerad och flackande. Gesterna är korta och avhuggna; personen verkar vara ett offer för sin uppsatta position. Omvänt kan en person utifrån en perifer och undanskymd plats dominera ett rum

totalt, dels genom sitt eget förhållningssätt, men också genom den status omgivningen ger denna person.

Det är praktiskt att inordna kroppens *plastik* under rubriken rum. Plastik är en term som kan innebära det mesta, men jag begränsar den här till att innefatta arbetet med kroppens delar och helhet rent rörelsetekniskt och artikulatoriskt.

Förmågan att isolera en kroppsdel är en av grunderna till att förstå kroppens helhet. Att lyfta en arm utan att lyfta upp skuldran ur bålen eller att bara vrida på huvudet utan att bålen följer med är kunskaper som vidgar uttrycksförmågan och därmed förmågan till mer specifika val. Utifrån arbete med delarna kan man lättare förstå det komplicerade samspel mellan muskler och leder som bildar kroppens helhet. Vi undersöker vilken del av vår kropp som leder en viss rörelse och vilka som följer efter. Varje kroppsdel kan leda kroppens helhet i en viss riktning, men det kan också uppstå konflikter när olika delar drar åt olika håll: vi letar aktivt efter motsättningar i vår kropp för att förstå hur viljekonflikter ska kunna manifesteras fysiskt, alltså helt enkelt gestaltas.

Att undersöka varje rörelse, att se hur den är uppbyggd och var den börjar och slutar, ger oss en kunskap om hur specifikt - och individuellt - vi väljer rörelsemönster.

När man talar om rörelse finns ofta grundbegrepp som nästan är retoriska: man ska röra sig från centrum, ha bra kontakt nedåt och stabilitet; kroppen ska bilda en harmonisk helhet. Allt detta är viktigt, men svårt att översätta praktiskt. En person kan naturligtvis suggerera sig till att känna att den rör sig från centrum, men av det följer inte att det syns utåt. Att säga till en person att den ska röra sig harmoniskt eller mer centrerat är ofta att förutsätta det som skulle bevisas; för en person som inte behärskar just detta är det ren metafysik. Här, som i allt arbete, ligger utmaningen i att i stället skapa arbetsuppgifter som kräver en centrerad kropp för att kunna lösas.

Arbetet med plastiken - att artikulera och isolera en kroppsdel och kunna se hur helheten konstitueras av arbetet med delarna - är ett konkret arbete. Man kan naturligtvis stimulera eleven att få
bilder och att arbeta mer associativt, men då närmar man sig en ganska allmän typ av rörelseimprovisation och syftet med just detta arbetet är att undvika det allmänna.

°°°°°

Tid

Under denna rubrik arbetar vi med kroppens och handlingarnas tempo och rytm. Synsättet är att tiden är något man kan förhålla sig till, en strategisk faktor liksom rummet och energin, något som kan brukas och disponeras.

Om vi talar om rytm tänker vi på musik och kanske dans. Men allt handlande går att beskriva rytmiskt och varje person bär på ett mycket specifikt rytmiskt mönster som naturligtvis varierar efter situationen, men ändå alltid upplevs som djupt personligt, speciellt utav omgivningen. Vi kan ofta identifiera en person på långt håll, bland annat genom steglängd och tempo; vi hör vem som kommer gående utanför ett rum och vi känner väl till hur gesterna fraseras hos olika personer.

Alla har en ide´ om sina tempoval, man anser sig vara snabb, ryckig eller seg som person. Lika ofta ställer sig omgivningen frågande inför valet av etikettering - man upplever något helt annat. Återigen kommer frågan om jagbild upp. Ofta uttrycker människor en "socialt korrekt" jagbild, färgad av en klädsam självkritik. Men det är ett faktum att det är svårt att bli medveten om sina tempoval och därmed är det också svårt att variera eller bredda dem. Om man ber en person som helst arbetar i ett "hugget" (staccaterat) tempo utföra en handling i mer legato, kan det vara svårt att bevara innehållet i handlingen för den som utför den. Ofta etiketteras det nya tempovalet som något negativt - det var kanske segt eller innehållslöst. Detta gäller handlingar där man har en möjlighet att välja tempo. Om man ska ordna sin fjärilssamling eller reparera en klocka har man inte lika breda valmöjligheter; där begränsar omständigheterna ramarna.

Kroppen måste tempomässigt kunna anpassa sig till olika sceniska förutsättningar. I vår ständiga jakt på iakttagelser från människorna runt om oss ingår också att se hur olika verksamheter formar beteenden och rytmiska mönster i en kropp.

Tid har att göra med kontroll. När något går för snabbt upplever vi att vi inte hinner med. Handlar vi snabbt hinner vi inte med oss själva, själva referensen för vårt handlande försvinner: vi mister kontrollen. Vårt medvetande kan inte hantera mer än en begränsad informationsmängd i taget. I ett undersökande arbete hamnar man därför lätt i det som kan kallas "det kännande tempot": rätt långsamt med tid för alla sinnesintryck, registrering och kontroll. Detta är en nödvändig fas i ett arbete, men inte alltid ett lyckat sceniskt val. Fotbollsspelare kan vittna om att de gånger de missat ett öppet mål är när de haft tid att tänka efter, att planera sin strategi. Att arbeta i ett tempo där man mister kontrollen har sina poänger, åtminstone som en del i det undersökande arbetet. Det kan motverka en stark självcensur, ett alltför intellektuellt arbete mot målet. Därför är det av vikt att skådespelarens mål ligger framför honom, inte i en statisk bekräftelse av

ett tillstånd. Ett långsamt handlande och agerande kan tillfredsställa skådespelarens önskan om fördjupning, man får"ta sin tid". Men denna långsamhet blir lätt narcissistisk och lämnar motspelaren hängande i luften, man trivs bättre med den egna inre processen än den situation som uppstår i samspelet.

Det talas ibland om *inre* och *yttre tempo* och detta kan förstås på olika sätt. Att tidsdefiniera tankeprocesser och intryck i hjärnan är åtminstone för mig att ge sig ut på ett neurologiskt gungfly. Men ändå kan vi ana att *inre tempo* betyder något som har mening för oss. Om vi enbart går på det synbara i ett förlopp, bör det ju vara det *yttre tempot* vi ser. Men om det ska vara meningsfyllt att tala om ett inre tempo i teatersammanhang bör det också handla om något som är synbart. En praktisk hypotes är att det är en bild för en konflikt mellan handlande och vilja, något underliggande som inte kommer fram. Vi kan märka denna konflikt hos oss själva och se den hos andra: en person blir väckt av en telefon, någon sitter i ett väntrum hos tandläkaren eller backar långsamt från en ilsken hund. Det handlar om en kroppslig motsättning där olika delar vill välja olika tempo, men där ett av dessa tempo dominerar.

Val av tempo är en social fråga. Att välja ett annat tempo än det som dominerar en situation är att särskilja sig, ett sätt att ställa sig utanför. Den tekniska aspekten "tempo" har alltså en dramaturgisk funktion. En rollpersons tempoval är lika unikt som våra privata val, men alls inte alltid detsamma. Att vidga sina uttrycksmöjligheter så att den egna kroppen görs tillgänglig för främmande val också vad det gäller tempo och rytm är målet med detta arbete.

°°°°°

ARBETSBESKRIVNING

Här följer en beskrivning av det praktiska arbetet. Det är inte helt oproblematiskt att beskriva ett fysiskt arbete och resultatet kan lätt bli mer fyrkantigt än vad det är i verkligheten. Dessutom försvinner den dialog som finns i arbetet - här hörs mest pedagogens röst! Det viktiga i det följande är inte själva övningarna, som kan göra på många olika sätt, utan mer resonemanget som förs.

Energi

> - Ligg ned på rygg på golvet, med öppna ögon. Spänn av alla muskler du kan. De du inte kan spänna av, lägger du till rätta (bl a tungroten) Lägg märke till vad som hjälper dig att spänna av och vad som hindrar dig. Detta sker inte i musklerna, utan beror på vad du tänker på. Lär känna de idéer, bilder eller tankar som hjälper dig att uppnå det du känner som en avspänning i kroppen.

Vi arbetar nu med en subjektiv uppfattning - det är du som vet hur avspänd du är.

> - Jag lyfter nu upp en av dina kroppsdelar från golvet. Långsamt lyfter jag upp armen, vinklar den så att handen kan röra sig fritt. Likadant med benen och med huvudet.

Nu tillkommer en utveckling: vi är två om ditt avspänningsarbete. Kanske märkte du redan när jag sa att jag skulle lyfta din arm, en spänning. Det är rimligt och ganska vanligt: vi är vana vid att bli bedömda och kontrollerade. Men jag säger inget om vad jag märker; du registrerar vad du vill. Jag korrigerar inte, du kommer att korrigera dig själv när du har möjlighet till det.

Detta sista låter ju både tidsödande och optimistiskt, men korrektiva påpekande kan motverka sitt eget syfte. Kritiken föder nya spänningar och göder de gamla. Det är skillnad om *du* påpekar att du kände dessa spänningar, då kommer förutsättningarna att arbeta vidare att vara bättre.

Vi kan inte arbeta produktivt med en negation som grund. Det omedvetna kan inte tänka i negationer. Någonstans måste vi skapa en bild som är

positivt formulerad och som helt enkelt är mer attraktiv för din kropp än en spänning.

> - Pröva nu att spänna valda delar av kroppen: en hand, ett ben, knip med skinkorna, bit ihop käken osv. När du spänner en del, undersök då resten av kroppen. Smittar spänningen av sig? Öka utmaningarna gradvis genom att spänna flera delar samtidigt, spänn sedan av alla eller pröva att spänna av en del och behålla en annan spänd.

Återigen: att isolera en kroppsdel är inte att förneka kroppens helhet. En "helhetsuppfattning" kan lätt bli vag och allmän; paradoxalt nog kan medvetandet om hela kroppen ökas genom arbete på delarna.

Spänning smittar, men du måste kunna spänna delar av din kropp och hålla andra öppna. Ett exempel är att du måste kunna lyfta och bära en person, utan att du blockerar andningen så talet mister i kraft. Eller att hoppa högt utan att spänna ansiktet.

> - Res dig upp från golvet och använd bara den energi som behövs. Om du märker att du har en vana som innebär extra anspänning, ta om och försök ta bort den överflödiga kraften. Gör detta bit för bit till dess du är stående.

Detta är ett slitsamt arbete, vi kan kalla det för inhibering: man avstår från att göra vanerörelser, man "inställer dem". Ett enkelt exempel är att någon bestämt kniper ihop läpparna när de börjar att resa sig. Det går naturligtvis lika bra att resa sig upp utan denna extra anspänning, men det märkliga är behovet att göra det. Många av dessa små extra rörelser och spänningar fyller funktionen att berätta något för dig själv, kanske att du beslutar dig. Eller de berättar utåt, för åskådaren: se mitt beslut!

> - Sätt dig på en stol och undersök vad som behövs för att du ska sitta kvar. Sätt dig på olika sätt; om du tar tid på dig kommer du att märka att olika muskler måste vara aktiva. Det här arbetet riktar uppmärksamheten på bålens muskulatur och där speciellt på den djupt liggande buk-, bäcken- och ryggmuskulaturen.

Att konstatera spänning i perifera muskler, som de i armar och ben, är lättare än att undersöka djupt liggande, centralt placerade muskler.

- Pröva att verkligen släppa allt och glida ner på golvet. Du kommer kanska att behöva skydda vissa delar genom att bromsa och hålla upp, men det är inget problem så länge det är något du väljer.

- Arbeta nu i par. En står bakom dig som sitter och håller upp kroppen med en arm runt huvudet och en runt axlarna. Själv slappnar du av helt. Du som håller rör varsamt på din passiva partner och kommer att märka motstånd och spänningar ibland. Det är inget du behöver kommentera, bara fortsätt. Hjälp den helt avslappade kroppen ner på golvet genom att använda hela din kropp som stöd. Även du som hanterar den andre ger akt på dina spänningar.

Varje gång du arbetar med en partner intensifieras din uppmärksamhet. Den nära fysiska kontakten med "den andre" gör dig mer uppmärksam på dig själv. Avspänningsarbetet för skådespelare måste hela tiden vara inriktat på att fungera i ett socialt fält. I fullt dagsljus och i kontakt med andra; stående, gående och springande. Det är inget "passivt" arbete, mer än kanske i början, och absolut inte meditativt.

- Fortsätt arbetet på golvet. Dra och släpa din partner, vänd på henne, lyft upp delar eller kanske hela kroppen. Nu kan ni bygga vidare genom att den tidigare helt passiva personen blir aktiv, men ändå styrd av den som leder. Eller enklare uttryckt: en följer den andres intentioner. En dragning i armen leder till en rörelse i den begärda riktningen eller en knuff leder till ett språng framåt. Men hela tiden pågår avspänningsarbetet.

Detta att bli ledd av en annan kan uppfattas både som skönt eller obehagligt. Du fråntas en aktiv vilja, men ska ändå röra dig och reagera med avspänning på kanske provocerande impulser. För en del kan det kännas mycket obehagligt och kanske kränkande. Skrattet är ofta den första reaktionen på denna kränkning, och sedan kommer kanske gråt. I en sådan situation ska man avsluta övningen. Någon skulle kunna hävda att man då ska fortsätta, att man är på väg att nå ett väsentligt mål och att ett viktigt motstånd är på väg att brytas ned. Men teater- och rörelsepedagogik är

inget terapeutiskt fält och eventuella kriser ska hanteras med kompetens och inte av självutnämnda gurus.

> - Tänk dig att du har en tyngd, t ex en gatsten, knuten i ett snöre runt din ena handled. Orden "tänk dig" innefattar, som alltid när vi arbetar, ett sinnesmässigt upplevande av situationen. Alltså: hur skulle det kännas att ha en stens tyngd runt handleden, hur känns snöret etc. Ta tid på dig och iakttag hur kroppen och handen svarar på din tanke.

Reaktionerna på denna tanke berättar något om hur kroppen fungerar. Ofta får man konkreta effekter: handen blir röd, man kan se venerna tydligt eller man kan få stickningar i handen. Det är egentligen ganska märkligt - idén att tanken kan skapa konkreta, fysiska effekter är man ju beredd att hänföra till magins domäner! Men det är viktigt i allt avspänningsarbete att förstå tankens roll, att det inte är handen eller ryggen i sig själv som är spänd, utan ideer, bilder, ja överhuvudtaget mentala förhållningssätt, som styr en stor del av spänningsregleringen i kroppen.

> - Ligg på golvet i två grupper. Mellan er har ni ett rep och er uppgift är att förbereda er på dragkamp. Ni förbereder er genom att se er själva dra i repet och vinna. Förstärk denna bild genom att tänka er hur repet känns i era händer, hur era fötter tar spjärn emot golvet och vilka muskler ni använder. Fortsätt arbeta med avspänningen, trots att ni känner hur kroppen mobiliseras mer och mer. När som helst kan jag ropa "Dra!" och då ska ni omedelbart resa er och sätta igång, men till dess ligger ni och arbetar med avspänningen.

Uppgiften är konkret och det underlättar ju alltid. Ni känner antagligen stark laddning i kroppen och när slutligen uppmaningen att dra kommer, känns det nästan förlösande. Att uppmana någon att "koncentrera sig" på en uppgift är ett ganska allmänt råd: i stället arbetar vi med, så gott det går, konkreta föreställningsbilder. Ni blir inte bara förberedda, utan antagligen också uppvärmda! (I det här sammanhanget känns det lätt att citera Brecht: *"Sanningen är konkret*")

> - Kasta en gatsten upp i luften och fånga den; kasta bakom din rygg, balansera den på olika kroppsdelar och så vidare. Arbeta

med din avspänning i de mest kritiska ögonblicken: när stenen är högst upp, när den nästan ramlar av den kroppsdel du balanserar den på etcetera.

Att kasta med gatstenen skapar naturligtvis en viss stress, som bara är av godo, så länge du inte tappar stenen på fötterna! Intressera dig särskilt för andningen och vanespänningar när du nästan tappar kontrollen över stenen. Med all säkerhet märker du att du spänner till då och då och det är både funktionellt och naturligt. Men det "naturliga" är ett mönster du ska lära känna för att, om du vill, kunna välja bort i ett sceniskt arbete. Att förespråka naturen eller det så kallade naturliga i ett sceniskt arbete, leder ofta också till de allmännaste valen och det blir sällan vare sig specifikt eller intressant.

- Fortsätt kasta stenen mellan er i par och gå vidare med iakttagelserna. Vad sker när ni väntar på att ta emot stenen? Och när ni precis har kastat den? Stannar armen kvar i luften eller sjunker den ned? Vad innebär beredskap ?

Ibland kan man se spänningar som är delar av en social kod. Ni visar med höjda ögonbryn era goda avsikter, ni ler för att muntra upp den andre i hans arbete med att fånga stenen. Inget ont i detta, men lägg märke till och pröva att ta bort vanorna! Det är faktiskt ganska befriande att bara göra vad som är nödvändigt och att slippa inta en attityd till det som sker.

- Pröva att kasta en stol till varandra. En stol är ohanterlig på ett annat sätt än stenen och er kropp får jobba ännu mer med anpassningen till uppgiften.

- Nu är uppgiften att kunna byta energiinsats i ett arbete med olika uppgifter. Ligg på golvet, res dig upp och hoppa över stolarna som står i rad. Lyft sedan upp pundaren och säg ditt namn till oss andra. Lägg dig sedan ner på golvet. Använd den kraft som behövs till varje uppgift och försök att undvika att energin spiller över mellan uppgifterna.

Här har varje uppgift verkligen en specifik energi. Din tanke måste vara med dig i varje handling: det är svårt att ligga före och ha sina tankar vid pundaren, medan du hoppar över stolarna. Det intressanta är att det syns i

rörelsen var din tanke ligger. Nu tillkommer också talet - att använda rösten tillfogar ytterligare en utmaning. I arbetet med rösten märker du hur pass väl du anpassar din energi. Du lyfter en pundare med handen och det är ganska ansträngande, men detta får inte hindra det fria röstarbetet. Över huvud taget är rösten och talet viktiga att använda i all rörelseträning: det är ett känsligt instrument som lätt ger utslag för onödig anspänning. Du kan naturligtvis fortsätta med vilka kombinationer av handlingar som helst och ju större spännvidd på uppgifterna och ju snabbare du växlar, desto större är utmaningen.

> - Ställ dig bakom en stol. Hur mycket kraft behövs för att förflytta den? Du kan använda en hand eller höften eller en annan kroppsdel, bara du ger akt på exakt den kraft som behövs. Var noga med att ta om momentet tills du känner att du kan sätta in precis den kraft du önskar. Gå vidare med att lyfta stolen, balansera den och kasta den i luften, precis som du gjorde med stenen.

När man ser på detta märker man att det aldrig ser ut som om man arbetade "slappt" eller inexakt. Tvärtom: rörelsen sker med precision och har - paradoxalt nog - en spontan kvalitet.

> - Fortsätt arbetet med stolen och tala samtidigt. Börja med att mumla för dig själv och öka sedan styrkan i rösten. Förändras ditt sätt att arbeta med stolen för att du tillfogar tal?

Det är lika välbekant som det är märkligt: när talet ska fogas till handlingen ökar den finmotoriska aktiviteten. Ofta blir det en helt annan frenesi i hanterandet av stolen, som om ordens födslovåndor krävde fysiskt utlopp. Man fingrar på stolen, tar nya grepp eller stannar upp flödet. Allt berättar något och man märker individuella mönster, man har sina favoritval vad gäller dessa små extrarörelser. Att välja bort dem föder , som tidigare sagts, motstånd och man får ofta höra att det är naturliga rörelser eller uttryck för ens personlighet. Men problemet uppstår om dessa smårörelser ständigt upprepas i olika rollarbeten.

Om man har möjlighet att följa en ensemble under några år och se dessa omedvetna val hos skådespelare man lärt känna, märker man hur det vattnar ur rollkaraktärerna. Helt säkert känner sig skådespelarna naturliga och organiska, men det privata lyser ständigt igenom.

- Sätt dig på en stol och arbeta med ett föremål. Vad behövs för kraft för att hålla det? Vad har det för färger? Lukt? Hurdan är ytan? Hörs det något ifrån det? Kort sagt, undersök föremålet med så många sinnen som möjligt och bibehåll avspänningsarbetet. Lägg nu undan föremålet och försök att återskapa de olika sinnesintrycken, men med minnets hjälp. Associationer eller minnen som dyker upp kan du än så länge lägga åt sidan; arbeta i stället med det mest konkreta arbetsmaterial som ges oss: sinnesintrycken.

Vi arbetar inte med pantomimisk kompetens, dvs det spel av krafter som återskapar bilden av ett icke-existerande fenomen; det är just nu helt ointressant för oss. Du arbetar med att återskapa en verklighet så att den blir sann för dig. Om du märker att arbetet blir vagt och att du spänner dig, gå då tillbaka till det konkreta: Hur luktar föremålet, hur tungt är det etcetera.

Vad har detta att göra inom avspänningsarbetet? Tidigare talade vi om att avspänningen öppnar upp och ökar mottagligheten såväl för omgivningen som för egna associationer och minnen. Vad hela detta arbetsblock handlar om är just en ökad mottaglighet, för motspelare, rummet omkring dig och även tingen. Det är det konkreta och sinnesmässiga som håller dig i kontakt med omgivningen, som gör dig närvarande utan att bli beroende av en tillfällig emotion eller känsla. Vi kommer att återkomma till detta senare.

- Fortsätt att berätta om tinget du har, för oss andra i rummet. Berätta inte intellektuellt, det vill säga om föremålets tillkomsthistoria eller material; låt i stället din berättelse komma ur det fysiska handlandet, ur din sinnesmässiga kontakt med föremålet. Det blir inte logiskt eller stringent hållet, vilket vi inte heller eftersträvar just nu, men med ett direkt liv. Låt dina associationer få rum i berättelsen.

Det är en stor skillnad mellan dessa förhållningssätt, och det är också ett av de mest delikata fält man kan ge sig in på. Man kan vidga resonemanget och se det som olika förhållningssätt till allt sceniskt skeende, sättet att möta sin motspelare och hållningen till det egna handlandet.

Låt oss inte odla motsättningen mellan de fysiska och de verbala verktygen så som två olika inställningar. Man kan göra fysiska handlingar på ett mycket intellektuellt, planerat sätt och verbalitet kan vara djupt sinnligt.

Det handlar om en skillnad i kvalitet som är synlig eller kännbar på scen. Det handlar om olika personlighetsdrag vi försvarar och favoriserar. Det handlar slutligen om vilka sidor av en själv som man vill dela med sig av på scen.

Det är värt att betona åtskillnaden mellan intellektualism och intelligens. Det sista behövs det mycket av inom teatern men det förra kan användas som ett försvar i arbetet, ett skydd mot sig själv, åskådaren och pjäsen.

°°°°°

Rum

- Gå ut på stan och se hur människor, inklusive du själv, använder rummet, såväl inomhus som ute. Undersök revir: hur nära är vi varandra? När skärmar vi av och när öppnar vi upp, och vilka medel använder vi då? Vilka ögonkontakter är accepterade och när bryts de? Förändras hållningen hos människor på en tom, öppen yta? Hur rör sig människor i grupp jämfört med när de är ensamma? Pröva att bryta någon konvention och se hur dina relationer till människor förändras.

Du kommer säkert att se en mängd vardagliga skeenden och mekanismer som är självklara och som du normalt inte tänker över. Men ansträng dig att se dem som för första gången; låt det självklara bli speciellt.

Vi ser och vi vill gärna förstå och detta gör vi ofta helt automatiskt. Att upptäcka något nytt kräver att vi bryter mot vår automatiska vana att tolka in psykologiska motiv i det vi ser och i stället försöka se vad som händer blott och bart. Det är ett arbete i att vidga den egna förståelsehorisonten, att inte vanemässigt läsa in egna projiceringar i vår omvärld. Först då kan man se något nytt och se det unika i olika skeenden och i olika personer. Att avstå från att tolka blir på detta sätt en grund för empatin. Ett empatiskt förhållningssätt är inte att försöka förstå så fort som möjligt, utan först och främst att *se* den andra människan. Denna enkla övning i iakttagelse går att använda som grund för förståelsen av rollens liv, ett liv som till någon del är annorlunda än ditt.

- En person står på golvet, en annan person rör sig runt mittpersonen. Pröva olika avstånd, vinklar och nivåer i relation till mittpersonen. Arbeta långsamt och iaktta vad som sker er emellan, i rummet och i er. En person är alltså aktiv och en

passiv, i rumslig mening, men båda gör iakttagelser. Byt sedan roller.

När ni gör denna övning kommer ni att märka att ni vill göra saker: stoppa händerna i fickorna, ta ett steg åt sidan eller bara skratta. Allt detta antyder den laddning som uppstår. Försök att inte göra vanerörelserna, pröva återigen att avstå, att inhibera. Men minns hur det kändes, ta vara på impulserna och ta dem på stort allvar: de berättar ju om en relation i en enkel form. Ordet *impuls* använder vi ofta och jag undrar ofta hur man bäst ska förstå ordet på ett fysiskt sätt. Ett sätt är just att känna viljan att handla och att sedan avstå från handlingen.

Kroppens olika delar och zoner är ju olika känsliga för beröring och närmanden. Någonstans måste ni bevara er ursprungliga känslighet i kroppen: ert dagliga arbete innebär en väldig närhet till varandra. Det är en närhet som är ovanlig, det är inte allmänt förekommande att människor klättrar på varandra, bär varandra och ger varandra örfilar!

- Fortsätt på samma sätt, men personen som står stilla använder nu blicken aktivt: följ den andre med ögonen, bryt ögonkontakten eller undvik att se på den andre.

Blicken skapar samband och kontakt, men är också aktiv i skapandet av rum. Du kan utsträcka ditt revir med ögonens hjälp och du kan avbryta en kontakt. Du kan också ge liv åt en del av rummet, du skapar ett fokus eller förnekar delar av rummet. Arbeta med att göra din blick aktiv, alltså inte enbart en mottagare av synintryck, utan till en förlängning av kroppen.

- Två personer ställer sig på golvet. Ni turas om med att gå till en ny plats, ni utför ett slags schackspel, där inget drag sker utan att ni värderat motståndarens drag. Relationen ni undersöker är inte begränsad till två personer, den gäller i lika hög grad till rummet: Är jag i mitten? Går jag mot ett hörn? Är jag innestängd av min partner? Fyll på med flera personer, men er tid för att värdera skeendet måste i motsvarande grad förlängas. När ni blir fler kan ni börja arbeta med grupperingar, annars blir det svårt att överblicka det hela.

Ni kan tillsammans rikta fokus mot ett skeende i rummet. Det blir en huvudkonflikt som på det viset definieras. (Våra krav på ordet "konflikt" är

här lågt satta: det räcker att två personer har olika riktningar i rummet!) Ni märker när ni inte längre vet vad som sker i rummet, när ni inte har hunnit värdera de olika dragen. Här arbetar ni ju inte med en definierad situation och det är viktigt att ni avstår från de små handlingar som ska göra en sann, realistisk situation. Det är då det blir vagt och klichéfyllt. Ni är just nu personer i ett rum och inget utöver detta. Ni arbetar nu med att träna er uppfattning av rummet på ett isolerat vis, för att skärpa er mottaglighet.

Ändå så läser vi, som ser på, in mängder av förlopp och psykologiska konflikter i det vi ser. Men, vi försöker att avstå och ser så värderingsfritt som möjligt.

> - Ställ dig ett par meter från en vägg och försök att hålla ansiktet rakt mot väggen, d v s båda ögonen är lika långt från väggen. Rör dig sedan i ett fyrkantsmönster mot väggen (spetsen på fyrkanten pekar mot väggen) men försök att hålla ögonen fortsatt parallellt mot väggen. Den andra halvan av fyrkanten når du genom att backa. Försök komma tillbaka till utgångspunkten. För att kunna göra detta måste du vrida kroppen för att gå, men behålla ansiktet helt frontalt mot väggen. Gör samma sak men med bröstkorgen frontalt mot väggen.

Denna övning gör dig uppmärksam på att du kan ha olika riktningar i din kropp och att det innebär ett visst arbete att separera kroppen. Du kan arbeta vidare med egna varianter på detta arbetstema: till exempel gå olika figurer på golvet med förändring av riktning.

> - Gå blundande på diagonalen från ett hörn till ett annat. Försök att komma exakt rätt utan att känna dig för med händerna. Gör det flera gånger och försvåra det hela genom att gå en extra cirkel mitt i rummet.

När vi stänger av ett så dominerande sinnesorgan som synen, kan vi i motsvarande grad aktivera andra sinnen. I detta arbete lyssnar du dig fram, du hör var du är i rummet. Men du kan också känna värme eller kyla från en vägg - du tycker att du "känner" vilket avstånd du har till väggen. Rumsuppfattning är alltså inte bara beroende av synen.

- Återigen ska ni gå från en punkt till en annan: ni står blundande och får höra ert namn sägas från en punkt i rummet. Försök sedan att finna den punkten, seende eller blundande.

- Gå blundande slalom mellan utställda stolar. Förbered dig genom att memorera bilden; försök att göra en "kroppslig" memorering, inte en intellektuell.

Det är i dessa övningar inte bara intressant att se om man lyckas eller inte. Framför allt kan du iaktta hur din kropp arbetar med uppgiften: spänner du dig i onödan? Hur förändras hållning och balans? Vad det hela utmynnar i är helt säkert en ökad känslighet, en närvaro där sinnena är mer aktiverade än till vardags.

- Undersök artikulationsförmågan i olika delar av kroppen. Hur kan exempelvis handen röra sig, utan att underarmen rör sig? Hur är rörligheten i axeln om skuldran inte rör sig? Hur kan du tippa bäckenet framåt, bakåt och åt sidan och vad sker då med lårbenet? Arbeta med frågor till kroppen och se vad som låter sig isoleras, hur olika leder påverkar rörelseomfånget och vart du når med olika delar.

Det som här beskrivs helt kort är ett mycket omfattande arbete: arbetet med plastiken. Det är också ett av de mer grundläggande momenten i all rörelseundervisning. I detta skede är det ett analytiskt arbete och det ger en grundkunskap om kroppens anatomi. Däremot beskriver jag inte arbetet med varje kroppsdel, dess passiva och aktiva rörelseomfång osv. Detta finns redan väl beskrivet i populärutgåvor av anatomin och i olika tränings- och danshandböcker. Än så länge arbetar vi med isolering av olika kroppsdelar, gärna ner i minsta detalj. Du märker kanske att du kan isolera med en närmast maskinell exakthet om du spänner kroppsdelen ifråga. Det är den metod som används inom mimen och som ger den typiska illusionseffekten. Just nu ska du inte prioritera det arbetssättet: försök bara att känna en kroppsdels rörelseomfång.

- Arbeta vidare med hur varje del kan leda resten av kroppen. Några exempel: om handen börjar röra sig utåt - uppåt i relation till bålen, så följer underarmen med och sedan också överarmen. Om du fortsätter handens rörelse uppåt så lyfts snart axeln och skuldrans rörlighet gör att du kommer

ytterligare lite uppåt. Handen fortsätter uppåt, det drar i sidan på bålen och du kan följa handen genom att gå upp på tå eller hoppa. Om du utgår från huvudets rörelse nedåt - framåt, så följs huvudet av halsen och sedan bröstryggraden och så vidare nedåt i kroppen. Låt den ledande kroppsdelen spela rollen av lokomotiv som drar resten av kroppen som ett set med vagnar. Den ledande delen behöver inte vara perifer - du kan också börja med korsryggen eller ett knä.

Du märker hur kroppen sitter ihop och hur delar kan påverka helheten. Du väljer en väg i rummet där en aktiv del leder resten av kroppen. När arbetet fortsätter kan vi utforska hur en rörelse i en viss kroppsdel kan ges olika kvaliteter. Impulsen som startar rörelsen kan komma snabbt eller långsamt; den kan vara accelererande eller i avtagande; eller vara i staccatto eller mer legatiserad. Den väg delen förs i rummet kan också kännas mer eller mindre självklar. Utmana kroppen med oväntade och krävande riktningar!

- Vi ska arbeta med några uppgifter som kräver ett totalt fysiskt engagemang: Tvätta en elefant med vatten och borstar.Låt elefanten vara krånglig och ge dig rejält med motstånd! Berätta samtidigt vad du gör - och du har mycket bråttom! Arbeta med imaginära verktyg.

Här är ett tillfälle att arbeta hejdlöst och lustfyllt. Ta ut konsekvensen maximalt av varje tanke och låt hela kroppen delta i fysikaliseringen. Du hinner knappast tänka efter vad du ska göra eller säga, meningen är att arbeta i ett flöde som blir ganska ocensurerat. Hittills har vi arbetat med övningar där du hunnit planera och värdera innan du gör något. Det har sina fördelar i en undersökande process, men leder naturligtvis till ett mycket kontrollerat arbete i lugnt tempo. Genom att arbeta fort - som i denna övning - hinner du inte ligga före och du blir medveten om vad du gör, först när du har utfört det! Det är en viktig del av arbetet att *inte* hinna kontrollera i förväg, att låta uppgiften absorbera en och att i efterhand se vad som hände.

- Du går in i en stor bur där det finns mängder av möss. Du ska ge dem nytt vatten och mössen är väldigt förtjusta i dig. De springer upp och ned för dina ben, de trasslar in sig i ditt hår och du får vara försiktig så du inte trampar ihjäl dem.

Här är du återigen utsatt för något du inte kan kontrollera, men du måste handla och tala! Kroppen börjar leva sitt eget liv, före reflektionen.

> - Ni ska nu arbeta med en liten, ganska anspråkslös scen: Den lille mannen och skräddaren. Det är berättelsen om mannen som ville låta sy upp en rock, men som efter många besök hos skräddaren får inse att "det bidde ingenting". Scenen innehåller ett tiotal repliker och vad vi undersöker nu är hur ni kan berätta historien rumsligt: Vad sker i rummet? Var står rollfigurerna och hur rör de sig i relation till varandra? Vad kan ni berätta enbart genom rumsliga förhållningssätt? Gör rummet till en dynamisk faktor. Avstånd, vinklar och nivåskillnader i relationen till er partner berättar historien. För att ytterligare renodla detta verktyg kan ni även sträva efter att hålla repliken och kroppen så neutrala som möjligt.

Ni får säkert lust att använda fler verktyg än de rent rumsliga: ni vill använda gester och mimik och känner hur talet vill nyanseras efter de situationer som uppstår. Ta vara på impulserna, de är viktiga, men försök att göra en rumslig handling av dem. Om ni vill lägga armarna i kors på bröstet i ett visst skeende, vad händer om ni arbetar om det till en rumslig händelse? Om ni vill höja rösten, vilket rumsligt skeende skulle ge samma resultat?

°°°°°

Tid

> - Gör en enkel handling som att sätta dig på en stol eller öppna ett fönster.

Din handling tog en viss tid; du gjorde ett val, kanske inte medvetet, men ändock ett val. Den tid du använder till handlingen ger också en idé om det värde du ger din handling.

- Gör om denna enkla handling, men använd tiden på ett annat sätt. Du kan vara långsammare eller snabbare, du kan lägga in pauser och så vidare.

Vi som ser på denna handling kan njuta av allt vi kan läsa in i detta enkla skeende med dess variationer. Den handlande upptäcker möjligheten till andra val än de som först känns naturliga. Om vi åskådare känner den handlande, märker vi också när den personens vanor bryts och det kommer något ovant och främmande in i det bekanta.

- Utöka dina handlingar; gör en kedja av moment som följer på varandra. Utför dessa snabbt och utan pauser.

När något görs snabbt, har vi mindre tid att överblicka och värdera det som sker, åtminstone i detaljerna, och detta gäller för såväl den handlande som åskådaren. Detta kan vara frustrerande, speciellt som man inte vet exakt vad man gjorde - eller hur det såg ut! Ändå ligger det en poäng i att också öva detta: att inte hinna värdera sin egen aktion när man utför den, att bara vilja fram till målet, hända vad som hända vill. Lösningen på problemet att inte värdera sig själv under handlandet ligger naturligtvis inte i att handla snabbt, men detta är ett sätt att uppmärksamma problemet.

- Bestäm nu en situation som ligger till grund för dina handlingar (till exempel att du hör en siren på gatan och därför vill öppna fönstret för att se vad som sker).

Nu arbetar vi alltså inte utifrån en teknisk aspekt utan från en situation. Din bild av vad som sker och din värdering av det kommer att skapa dina tempoval i handlandet. Om du ändrar förutsättningarna kommer utförandet att förändras. För att penetrera arbetet med tempo extra noga är det lämpligt att utföra handlingen exakt lika - det enda som varieras är tempot.

- Lyft upp och hantera en stol. Sväng med den, vrid och vänd på den och kasta den. Pröva att arbeta i legato hela tiden, det vill säga arbetet sker i bundet tempo. Byt till att arbeta i staccato, eller "hugget" tempo.

När du arbetar i så utpräglade tempobeteckningar som de båda nämnda, känns rörelserna lätt artificiella och handlandet blir oorganiskt. Men du tränar också okända extremer i ditt rörelseregister och det är självklart att det känns främmande, men i det ligger också växandet av dina uttrycksmedel.

> - Fortsätt arbetet med stolen, men nu i par. Växla från staccato till legato tillsammans, men pröva också att arbeta i olika, kontrasterande, tempo och rytmer. Pröva ett mer utbyggt handlingsförlopp, som att duka ett bord tillsammans.

Det kan vara svårt att bibehålla sitt val när en partner arbetar i ett annat tempo, men det uppstår också spännande konflikter i arbetet. Eftersträva inte en harmonisering av arbetet! Odla i stället de motsättningar som blir synliga, genom era olika förhållningssätt till det gemensamma skeendet.

> - Arbeta i par. Ni är hopkopplade likt siamesiska tvillingar genom en kontaktpunkt, där era kroppar sitter ihop. Låt denna punkt flytta sig hela tiden, rör er gentemot varandra. En arbetar i staccato, den andre i legato, eller en snabbt och den andre långsammare. Bibehåll ert tempoval, trots att den andres tempo kanske smittar er rörelse.

Här är det svårare att behålla sitt val, eftersom den andres kropp hela tiden påverkar ens egen direkt. I alla övningar med tempo kan man pröva att tala i samma eller i kontrasterande tempo mot det kroppen har.

> - Gå en stund på golvet. Stå sedan still lika lång tid som du gick. Gå igen en stund, kortare eller längre än förra gången, och stå återigen still lika länge som du gick.

Vad gör vi när vi mäter tid inom oss, alltså utan klocka till hjälp? Vad refererar vi till? Det vanligaste svaret är att man återupplever, minns aktivt, den tid man gick, och att man gör detta i ett visst tempo. När ni står still har ni alltså en tanke på vad som skett och detta är ert inre tempo. Detta inre tempo är inte det samma som ert yttre - ni står ju still. I era tankar råder en typ av engagemang som inte har en motsvarighet i er yttre handling. Detta är ett mycket enkelt exempel på en konflikt mellan yttre och inre tempo.

Om ni i stället valde att tänka på er nästa förflyttning när ni står still, i vilket tempo den ska ske och hurdana språng eller steg ni ska ta, så får ni återigen ett annat tempo i era tankar. Ni är fortfarande stilla, men kanske syns engagemanget i er kropps hållning, i ögonens rörelse eller i att ni spänner någon kroppsdel. Resonemanget knyter an till tidigare erfarenheter ni gjort: tankar påverkar kroppen och föder en viss beredskap i den. Naturligtvis kan man med sin tanke vara närvarande i det stilla, hela ens organism är inriktad på att stå still och att uppleva det i alla sina nyanser. Om detta lyckas skulle det inte finnas någon konflikt mellan det inre och det yttre tempot
Problemet med att vara närvarande i sin handling ska vi tala vidare om i ett annat arbete - i arbetet med sinnesintryck.

> - Iakttag en person på stan. Observera hur personens tempoval skiljer sig från dina val. Vad dessa olika val beror på lämnar vi just nu åt sidan: vi försöker att se utan att tolka. Olika kroppsdelar har olika tempo, så se noga på detaljerna (en person som går långsamt kan ha fingrar som arbetar febrilt). Se hur den iakttagna personen ändrar sig beroende på situationerna den möter; intressera dig speciellt för det som är dynamiskt och föränderligt, inte för det statiska, en tänkt karaktär. Försök sedan att så exakt som möjligt överföra personens tempoval till din kropp.

När vi ser på ett arbete av detta slag är det frapperande hur tydligt det syns när valet är främmande för den agerande, det vill säga när det skiljer sig från aktörens privata tempoval. Detta innebär inte en kvalitativ etikettering, en stämpling av bra eller dåligt. Men det är en god egenskap att kunna lämna sin egen uttryckssfär och expandera till ovana val. Å andra sidan ser vi lätt när den agerande gör ett privat val, och känner sig hemma och bekväm i sitt eget tempo, vilket i det här arbetet inte är positivt. Slutmålet är när valen kan komma ur den sceniska situationen med dess krav, att inte aktörens privata hinder eller begränsningar reducerar den sceniska situationen till något välbekant och bekräftande.

Om en dramatisk berättelse ska lära oss att se världen som nyhet och med öppnande möjligheter, måste också skådespelaren arbeta med främmande , icke-privat bekräftande element i sitt skapande.

ooooo

SINNEN, MINNEN OCH HANDLING

När Lady Macbeth i sömngångarscenen förgäves försöker att få bort det inbillade blodet från sina händer vill vi gärna etikettera henne som galen. Skulden över hennes brott och allt det blod hon utgjutit häftar bokstavligen fast vid hennes person och ger henne ingen nattro: hon är en sömngångare och för henne är blodet verkligt.

Vad vet vi om Lady Macbeths handlingar? Vi vet att hon går i sömnen, att hon gnuggar sina händer och att hon vill få bort det blod hon säger sig se på dem. Hon säger sig också känna lukten av blod från sina händer.

Hur ska skådespelaren formulera uppgiften så den ligger inom det möjligas gräns? Hur ska skådespelaren skapa en konkret arbetsgrund, en grund som går att upprepa föreställning efter föreställning och som är pålitlig, det vill säga alltid går att utföra? Att gå in och spela galen i största allmänhet är inget kreativt val, inte heller att spela en känsla av skuld. Det som återstår är blodet som rollen ser på sina händer och som hon förgäves försöker få bort. Går det inbillade blodet att göra till en konkret utgångspunkt?

Alla har väl haft lite torkat blod på sin hand. Och om vi inte skulle haft det kan vi ändå föreställa oss hur det skulle vara. Vad gör man för att få bort blodet? Skrapar med nageln, väter sitt finger med saliv och gnider och skrapar igen. Men i shakespearescenen går fläcken inte bort; det kommer fler och större fläckar. Detta har nog få av oss varit med om, men med utgångspunkt i den lilla fläcken kan vi ändå arbeta vidare. Grunden till detta arbete är vårt minne och det vi kan kalla vår föreställningsförmåga. Om vi tappar bort oss och känner att vi arbetar utan grund, kan vi alltid

vända tillbaka till den konkreta bilden av att ha lite torkat blod på ett finger. Denna bild vinner i rikedom genom att referera till våra sinnen, och gärna många av dem.

Fläckarna blir fler och större, gnuggandet hjälper inte och vad måste till för att få bort dem? När varje handlingsmöjlighet är uttömd återstår bara talet. Talet blir en nödvändig handling, som kommer ur det fysiska arbetet: "Bort, fördömda fläck! Bort, sa jag!" Talet är inte en intellektuell dekor ovanpå ett fysiskt skeende utan en nödvändig förlängning av en sinnlig önskan: att blodet måste försvinna från händerna. Talet är på detta sätt något som uträttar något, orden strävar efter att förvandla verkligheten i en önskad riktning och vi kan kalla det för en *ordhandling*.

Men "föreställningen" eller "minnet" får inte bli ett intellektuellt faktum. Det måste vara något som engagerar hela skådespelarens organism, det måste vara ett sinnligt faktum. På det sättet blir det en konkret handlingsbas. Det är med våra sinnen vi kan orientera oss i och uppleva vår omvärld. Det är de som gör oss närvarande i ett nu. Också i arbetet med något föreställt krävs det ett sinnligt arbete och svaret på frågan "Vad skulle jag gjort om..." måste bli en fysisk aktivitet, som hämtar sin näring ur aktuella eller föreställda sinnesintryck.

Det är en skillnad i att fråga sig *vad man hade gjort* under vissa omständigheter och att försöka minnas *hur man gjorde* i en viss situation. Det första har sitt fokus i nuet, det andra ger som resultat att man försöker imitera sig själv och därmed fokuserar på något som varit. Det ena ger uppmärksamheten utåt och ger ett dynamiskt svar, det andra fokuserar inåt och försöker återupprätta ett statiskt fenomen.

°°°

Om jag ställer mig den enkla frågan vad jag skulle gjort om jag kände att en geting kröp på min hals och var på väg in under skjortkragen, blir svaret en speciell typ av fysisk inställning. Speciellt rörlig blir jag nog inte, men min kropp kommer att präglas av en fokuserad uppmärksamhet, andningen förändras och mina rörelser blir oändligt försiktiga. Koncentrationspunkten är getingen, dess fötter mot min hals och ljudet av vingarna. Min känslighet för detta faktum att jag är farligt nära att bli stungen färgar hela min kropp. Min kropp arbetar i ett flöde när den följer den tänkta getingens väg. Uppmärksamheten är inriktad på något yttre, inte in mot mitt eget psyke eller mitt själsliv. Förändringar kan inträffa och jag är beredd på dem; själva det dynamiska tänkandet i min kropp är inriktat på ett mål: att få getingen att lämna min kropp.

Detta mål är positivt formulerat. Jag vill uppleva något: getingen kryper ur mina kläder och flyger iväg. Det går också att formulera målet negativt:

jag vill inte få ett getingstick. Detta kan verka vara bara en fråga om formuleringssätt, men just formuleringen av ett mål är av avgörande betydelse för hur kroppen kommer att arbeta för att nå målet.

Det finns också andra sätt att arbeta på: Om jag krävde av mig själv att känna rädsla för getingen, om jag försökte återskapa ett minne av en känsla och inte av en händelse, då skulle jag få helt andra problem med mitt arbete. Jag skulle försöka skapa känslan i mig, kanske med hjälp av minnen, kanske med hjälp av att imitera de handlingar och kroppstillstånd som följer av rädsla. Svårigheten i detta arbete är hur det låter sig användas konkret i något som måste upprepas. Kan jag återskapa en känsla i betydelsen emotion? Är minnen förknippade med känslor? Detta är ju ett fält som tillhör psykologin och vi kan knappast vänta oss några entydiga svar från det området.

En åsikt är att minnen, åtminstone från tidig barndom, ofta är känsloneutrala eller rättare sagt döljer andra minnen som bär på starka känslor. Dessa så kallade täckminnen har som uppgift att hålla undan laddat material från medvetandet. Andra minnen kan vara bärare av ett direkt tillgängligt känsloinnehåll. Ytterligare en teori (den så kallade James-Langeteorin) hävdar att känslor kan uppstå genom handlingar, som refererar till mer eller mindre bortträngda känslor. Denna teori exemplifieras ofta genom ideen att man springer inte för att man är rädd, utan man blir rädd när man springer. Denna snabbskiss av olika teorier visar på svårigheterna i att luta sig mot psykologin när man resonerar runt skådespelarens praktiska arbete! Men därmed inte sagt att det skulle vara ointressant.

Låt oss för enkelhetens skull anta att minnen med tillhörande känsloinnehåll är tillgängliga för en skådespelare. Han eller hon associerar dessa till en aktuell scenisk situation och vill bruka dem för att fördjupa sitt arbete. Vad händer om dessa känslor är så starka att de blir kvar längre än avsett? Om man nu kan försätta sig i känslor, kan man lika lätt lägga dem åt sidan? Kort sagt, vilken typ av känsloakrobatiska färdigheter förväntar man sig av skådespelaren? Det som brukar kallas "det emotionella minnet" verkar inte vara en tillräckligt pålitlig samarbetspartner.

°°°

Vi talar ofta om våra sceniska mål i form av en vilja. Om vi förstärker vårt mål kanske vi talar om önskan. Vi kan gå vidare och använda ordet begär för att få en starkare motivation för vårt mål. Ordet vilja har en mer intellektuell prägel än ordet begär. "Begär" signalerar mer av sinnlig berusning och kroppslighet än "vilja".

Varje mål i en scenisk situation måste vara åtråvärt och det måste ge en sinnlig tillfredsställelse när det uppnåtts. I arbetet med den dramatiska situationen gäller det att formulera målet i sinnliga termer. Om jag ber en person att öppna ett fönster så är målet att få höra personens steg mot golvet när den går mot fönstret och ljudet av fönstret som öppnas och sedan att känna den friska luften strömma in. Allt detta är stimuleringar av mina sinnen som jag kan föreställa mig. Talet, repliken, blir här den yttersta manifestationen av dessa föreställningar.

När Romeo ser Juliet på balkongen önskar han: "Å om jag vore en handske på den handen. Då rörde jag den kinden!" Här är målet redan explicit förklarat i former av sinnesintryck. Romeos lovtal är verkligen inte en tom retorisk figur, utan en handfast hjälp till skådespelaren.

Inte alltid är en text lika rik på sinnesmässiga referenser som hos Shakespeare. Men det är i skådespelarens egna målformuleringar för en situation som de kroppsliga intrycken ska ha sin plats.

°°°°°